SUUNTO SPARTAN SPORT 2.6

POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA

2021-03-26

1. BEZPEČNOSŤ....4

2. Začíname....6
2.1. SuuntoLink....6
2.2. Aktualizácie softvéru....6
2.3. Aplikácia Suunto....7
2.4. Dotykové obrazovky a tlačidlá....7
2.5. Ikony....8
2.6. Úprava nastavení....10

3. Funkcie....12
3.1. Monitorovanie aktivity....12
3.2. Letový režim....13
3.3. Výškomer....13
3.4. Automatické pozastavenie....14
3.5. Podsvietenie....14
3.6. Pripojenie Bluetooth....15
3.7. Zamknutie tlačidiel a obrazovky....15
3.8. Kompas....15
3.8.1. Kalibrácia kompasu....16
3.8.2. Nastavenie deklinácie....16
3.9. Informácie o zariadení....17
3.10. Motív displeja....17
3.11. Do Not Disturb mode....17
3.12. Pocit....17
3.13. Vyhľadanie cesty späť....18
3.14. FusedSpeed....19
3.15. GLONASS....20
3.16. Presnosť GPS a úspora energie....20
3.17. Snímač srdcovej frekvencie....21
3.18. Zóny intenzity....22
3.18.1. Zóny srdcovej frekvencie....22
3.18.2. Zóny tempa....25
3.18.3. Zóny výkonu....26
3.19. Intervalový tréning....27
3.20. Jazyk a systém jednotiek....28
3.21. Záznamník....28
3.22. Fázy Mesiaca....29
3.23. Upozornenia....29
3.24. Spárovanie zariadení POD a snímačov....29
3.24.1. Kalibrácia zariadenia Bike POD....30
3.24.2. Kalibrácia zariadenia POD na nohu....31

3.24.3. Kalibrácia zariadenia Power POD....31
3.25. Miesta záujmu....31
3.25.1. Pridanie a vymazanie bodov POI....31
3.25.2. Navigácia k POI....32
3.25.3. Typy POI....33
3.26. Formáty polohy....35
3.27. Zaznamenanie cvičenia....35
3.27.1. Používanie cieľov pri cvičení....37
3.27.2. Navigovanie počas cvičenia....38
3.27.3. Možnosti úspory energie v športovom režime....38
3.28. Čas zotavenia....39
3.29. Trasy....39
3.29.1. Navigovanie podľa nadmorskej výšky....40
3.30. Podrobná navigácia poskytovaná službou Komoot....41
3.31. Monitorovanie spánku....41
3.32. Športové režimy....42
3.32.1. Plávanie....43
3.33. Upozornenie na východ a západ Slnka....43
3.34. Merače....44
3.35. Dátum a čas....45
3.35.1. Budík....45
3.36. Tóny a vibrovanie....46
3.37. Informácie o tréningu....46
3.38. Ciferníky....47

4. Starostlivosť a podpora....48
4.1. Pokyny na zaobchádzanie....48
4.2. Batéria....48
4.3. Likvidácia....48

5. Údaje....49
5.1. Technické informácie....49
5.2. Zhoda....50
5.2.1. CE....50
5.2.2. Zhoda s FCC....50
5.2.3. IC....50
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009....51
5.3. Ochranná známka....51
5.4. Oznámenie o patentoch....51
5.5. Medzinárodná obmedzená záruka....51
5.6. Copyright....52

1. BEZPEČNOSŤ

Typy bezpečnostných opatrení

⚠ ***VAROVANIE:*** *– používa sa v spojení s postupom alebo situáciou, ktoré môžu spôsobiť poranenie alebo smrť.*

⚠ ***POZOR:*** *– používa sa v spojení s postupom alebo situáciou, ktoré môžu spôsobiť poškodenie výrobku.*

POZNÁMKA: *– používa sa na zdôraznenie dôležitých informácií.*

TIP: *– používa sa na označenie extra tipov na používanie funkcií zariadenia.*

Bezpečnostné opatrenia

⚠ ***VAROVANIE:*** *USB kábel uchovávajte mimo zdravotníckych pomôcok, ako sú napríklad kardiostimulátory, ako aj kľúčeniek, platobných kariet a podobných produktov. Konektor USB kábla pre zariadenie obsahuje silný magnet, ktorý môže rušiť prevádzku zdravotníckych alebo iných elektronických zariadení a produktov s magneticky uloženými údajmi.*

⚠ ***VAROVANIE:*** *Aj keď naše výrobky spĺňajú priemyselné normy, pri kontakte výrobku s pokožkou môže dôjsť k alergickým reakciám alebo podráždeniam pokožky. V takýchto prípadoch okamžite prestaňte výrobok používať a obráťte sa na lekára.*

⚠ ***VAROVANIE:*** *Pred začatím cvičebného programu sa vždy informujte u lekára. Prepínanie môže spôsobiť vážne poranenia.*

⚠ ***VAROVANIE:*** *Iba na rekreačné použitie.*

⚠ ***VAROVANIE:*** *Nespoliehajte sa len na GPS alebo výdrž batérie výrobku. Vždy používajte mapy a iné záložné materiály na zaistenie svojej bezpečnosti.*

⚠ ***POZOR:*** *Na výrobok nepoužívajte rozpúšťadlá, mohol by sa poškodiť jeho povrch.*

⚠ ***POZOR:*** *Na výrobok nepoužívajte repelenty proti hmyzu, mohol by sa poškodiť jeho povrch.*

⚠ ***POZOR:*** *Nevyhadzujte výrobok do komunálneho odpadu, ale po skončení životnosti ho zlikvidujte ako elektronický odpad, aby ste chránili životné prostredie.*

⚠ ***POZOR:*** *Predchádzajte nárazu alebo pádu výrobku, mohol by sa poškodiť.*

POZNÁMKA: *V spoločnosti Suunto používame pokročilé snímače a algoritmy na generovanie metrík, ktoré vám môžu pomôcť pri vašich aktivitách a dobrodružstvách. Snažíme sa dosahovať čo najvyššiu presnosť. Žiadne údaje, ktoré naše produkty a služby zhromažďujú, však nie sú dokonale spoľahlivé, rovnako metriky, ktoré vytvárajú, nie sú absolútne presné. Kalórie, srdcová frekvencia, poloha, detekcia pohybu, rozpoznávanie záberu, indikátory fyzického stresu a ďalšie merania nemusia zodpovedať realite. Produkty a služby spoločnosti Suunto sú určené len na rekreačné používanie a nie sú určené na zdravotnícke účely akéhokoľvek druhu.*

2. Začíname

Prvé spustenie zariadenia Suunto Spartan Sport je rýchle a jednoduché.

1. Podržte horné tlačidlo stlačené, kým sa nezapnú hodiny.
2. Klepnutím na obrazovku sa spustí sprievodca nastavením.

3. Potiahnutím nahor alebo nadol vyhľadajte jazyk a vyberte ho klepnutím naň.

4. Postupujte podľa sprievodcu a dokončite úvodné nastavenia. Potiahnutím nahor alebo nadol vyberte hodnoty. Klepnutím na obrazovku alebo stlačením stredného tlačidla potvrďte hodnotu a prejdite na ďalší krok.

Po vykonaní sprievodcu úplne nabite batériu hodiniek pomocou dodaného kábla USB.

Je potrebné si stiahnuť a nainštalovať SuuntoLink do vášho počítača alebo Macu, aby ste mohli dostávať aktualizácie softvéru pre vaše hodinky. Dôrazne odporúčame aktualizovať hodinky vždy, keď je k dispozícii nová verzia softvéru.

POZNÁMKA: *Aplikácia SuuntoLink súčasne optimalizuje výkon GPS hodiniek. Je potrebné pravidelne spájať hodinky s aplikáciou SuuntoLink, aby bolo zaistené dobré zisťovanie GPS.*

2.1. SuuntoLink

Stiahnite a nainštalujte si aplikáciu SuuntoLink do počítača alebo Macu, aby ste mohli dostávať aktualizácie softvéru pre vaše hodinky.

Dôrazne odporúčame aktualizovať hodinky vždy, keď je k dispozícii nová verzia softvéru. Ak je aktualizácia k dispozícii, budete upozornení prostredníctvom aplikácie SuuntoLink aj aplikácie Suunto.

Ďalšie informácie sú uvedené na stránke *www.suunto.com/SuuntoLink*.

Aktualizácia softvéru hodiniek:

1. Pripojte hodinky k počítaču dodaným USB káblom.
2. Spustite aplikáciu SuuntoLink, ak ešte nie je spustená.
3. V aplikácii SuuntoLink kliknite na tlačidlo aktualizovania.

2.2. Aktualizácie softvéru

Softvérové aplikácie pre vaše hodinky prinášajú nové funkcie a dôležité zlepšenia. Dôrazne odporúčame, aby ste si aktualizovali hodinky vždy, keď je k dispozícii nová aktualizácia.

Ak je aktualizácia k dispozícii, budete upozornení prostredníctvom aplikácií SuuntoLink a Suunto (keď máte pripojené hodinky).

Aktualizácia softvéru hodiniek:

1. Pripojte hodinky k počítaču dodaným USB káblom.
2. Spustite aplikáciu SuuntoLink, ak ešte nie je spustená.
3. V aplikácii SuuntoLink kliknite na tlačidlo aktualizovania.

2.3. Aplikácia Suunto

Prostredníctvom aplikácie Suunto sa obohatia vaše zážitky s hodinkami Suunto Spartan Sport. Spárujte hodinky s mobilnou aplikáciou a synchronizujte ich so svojimi aktivitami, dostávajte oznámenia z mobilného telefónu, prispôsobujte svoje hodinky, získajte tréningové informácie a ďalšie údaje.

TIP: *K ľubovoľnému cvičeniu uloženému v aplikácii Suunto môžete pridať obrázky a vytvoriť si filmy Relive z tréningov.*

POZNÁMKA: *Ak je aktivovaný letový režim, párovanie sa nedá vykonať. Pred párovaním vypnite letový režim.*

Spárovanie hodiniek s aplikáciou Suunto:

1. Rozhranie Bluetooth musí byť zapnuté. V ponuke nastavení prejdite na položku **Connectivity** » **Discovery** a ak nie je aktivovaná, aktivujte ju.
2. Stiahnite a nainštalujte si aplikáciu Suunto do kompatibilného mobilného zariadenia z obchodu iTunes App Store, Google Play alebo ďalších obľúbených obchodov s aplikáciami v Číne.
3. Spustite aplikáciu Suunto a zapnite rozhranie Bluetooth, ak ešte nie je zapnuté.
4. Klepnite na ikonu hodiniek v ľavom hornom rohu obrazovky aplikácie a potom klepnutím na tlačidlo PAIR (Spárovať) spárujte hodinky.
5. Overte spárovanie zadaním kódu zobrazeného na hodinkách v aplikácii.

POZNÁMKA: *Niektoré funkcie vyžadujú internetové pripojenie cez Wi-Fi alebo mobilnú sieť. Operátor môže účtovať poplatok za dátové prenosy.*

2.4. Dotykové obrazovky a tlačidlá

Hodinky Suunto Spartan Sport majú dotykovú obrazovku a tri tlačidlá, ktorými sa možno pohybovať po displejoch a funkciách.

Potiahnutie a poklepanie

- potiahnutím nahor alebo nadol sa možno pohybovať po displejoch a ponukách
- potiahnutím doprava a doľava sa možno pohybovať dopredu a dozadu po displejoch
- potiahnutím doľava alebo doprava sa zobrazia ďalšie displeje a podrobnosti
- poklepaním sa vyberá položka
- poklepaním po displeji sa zobrazia alternatívne informácie
- poklepaním a podržaním sa otvorí kontextová ponuka možností
- dvojitým poklepaním sa vrátite z iných displejov na displej času

Horné tlačidlo

- stlačením sa presuniete nahor v zobrazeniach a ponukách

Stredné tlačidlo

- stlačením sa vyberie položka
- stlačením sa zmení displej
- podržaním stlačeného tlačidla sa vrátite do ponuky nastavení
- podržaním stlačeného tlačidla sa otvorí kontextová ponuka možností

Dolné tlačidlo

- stlačením sa presuniete nadol v zobrazeniach a ponukách

Počas zaznamenávania cvičenia:

Horné tlačidlo

- stlačením sa pozastaví alebo obnoví zaznamenávanie
- podržaním stlačeného tlačidla sa zmení aktivita

Stredné tlačidlo

- stlačením sa zmení displej
- podržaním stlačeného tlačidla sa otvorí kontextová ponuka možností

Dolné tlačidlo

- stlačením sa označí medzičas
- podržaním stlačeného tlačidla sa uzamknú alebo odomknú tlačidlá

2.5. Ikony

Hodinky Suunto Spartan Sport používajú tieto ikony:

	Letový režim
	Rozdiel nadmorskej výšky
	Stúpanie
	Späť; návrat do ponuky
	Zámok tlačidiel
	Kadencia
	Kalibrácia (kompasu)
	Kalórie
	Aktuálna poloha (navigácia)
	Nabíjanie

	Klesanie
	Vzdialenosť
	Trvanie
	EPOC
	Odhadované VO2
	Cvičenie
	Chyba
	Čas po rovine
	Získané informácie GPS
	Kurz (navigácia)
	Srdcová frekvencia
	Získaný signál snímača srdcovej frekvencie
	Signál zo zariadenia Chest HR získaný
	Prichádzajúci hovor
	Záznamník
	Slabá batéria
	Správa/oznámenie
	Neprijatý hovor
	Navigácia
	Tempo
	Získaný signál zo zariadenia POD
	Získaný signál zo zariadenia Power POD
	Maximálny tréningový účinok
	Čas zotavenia

	Kroky
	Stopky
	Rýchlosť záberov (plávanie)
	Úspech
	SWOLF
	Synchronizácia
	Nastavenia
	Tréning

2.6. Úprava nastavení

Nastavenia hodiniek môžete upraviť priamo v hodinkách.

Úprava nastavenia:

1. Potiahnite nadol, kým sa nezobrazí ikona nastavení; a klepnite na ňu.

2. Ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním horného a dolného tlačidla prechádzajte v ponuke nastavení.

3. Vyberte nastavenie klepnutím na názov nastavenia alebo stlačením stredného tlačidla, keď je nastavenie zvýraznené. Vráťte sa do ponuky potiahnutím doprava alebo výberom možnosti **Back** (Späť).
4. Pri nastaveniach s rozsahom hodnôt zmeníte hodnotu potiahnutím nahor alebo nadol alebo stlačením horného alebo dolného tlačidla.

5. Pri nastaveniach, ktoré majú len dve hodnoty, napríklad zapnuté a vypnuté, zmeníte hodnotu klepnutím na nastavenie alebo stlačením stredného tlačidla.

TIP: *Do všeobecných nastavení môžete prejsť z ciferníka aj tak, že poklepaním a podržaním prstu na obrazovke otvoríte kontextovú ponuku.*

3. Funkcie

3.1. Monitorovanie aktivity

Hodinky sledujú vašu celkovú úroveň aktivity po celý deň. Je to dôležitý faktor bez ohľadu na to, či len chcete byť fit a cítiť sa zdravo, alebo trénujete na blížiace sa preteky.

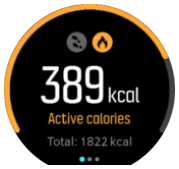
Je dobré byť aktívnym, no pri tvrdom tréningu potrebujete mať aj správne odpočinkové dni s nízkou aktivitou.

Počítadlo aktivít sa automaticky vynuluje každý deň o polnoci. Na konci týždňa (v nedeľu) hodinky poskytnú súhrn vašej aktivity so zobrazením priemeru za týždeň a denných súčtov.

Na displeji ciferníka hodiniek potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo a zobrazí sa celkový počet krokov v daný deň.

Hodinky počítajú kroky pomocou akcelerometra. Celkový počet krokov sa zhromažďuje nepretržite, aj pri zaznamenávaní tréningov a ostatných aktivít. V prípade niektorých špecifických športov, ako je napríklad plávanie alebo bicyklovanie, sa kroky nepočítajú.

Okrem krokov môžete klepnutím na displej zobraziť približný počet kalórií za príslušný deň.



Veľké číslo v strede displeja je odhadovaný počet aktívnych kalórií, ktoré ste doteraz spálili počas dňa. Pod ním je zobrazený celkový počet spálených kalórií. Celkový počet zahŕňa aktívne kalórie a váš bazálny metabolizmus (pozri nižšie).

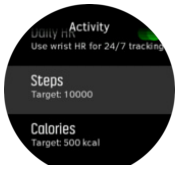
Krúžok na obidvoch displejoch ukazuje, ako blízko ste k svojim denným cieľom aktivít. Tieto ciele možno prispôsobiť osobným preferenciám (pozri nižšie).

Potiahnutím doprava si môžete aj skontrolovať svoje kroky za uplynulých sedem dní. Potiahnutím doľava alebo ďalším stlačením stredného tlačidla zobrazíte spotrebu kalórií.

Potiahnutím nahor zobrazíte svoju aktivitu za uplynulých sedem dní vo forme čísiel namiesto grafu.

Ciele aktivít

Môžete prispôsobiť svoje denné ciele počtu krokov aj kalórií. Na displeji aktivity klepnite a podržte prst na displeji alebo podržte stlačené stredné tlačidlo a otvoria sa nastavenia cieľa aktivít.



Pri nastavovaní cieľa krokov určujete celkový počet krokov počas dňa.

Celkový počet kalórií spálených za deň závisí od dvoch faktorov: vášho bazálneho metabolizmu (BMR) a vašej fyzickej aktivity.

BMR je množstvo kalórií, ktoré vaše telo spáli pri nečinnosti. Sú to kalórie, ktoré telo potrebuje na to, aby nevychladlo a vykonávalo základné funkcie ako žmurkanie alebo tlkot srdca. Toto číslo závisí od osobného profilu vrátane faktorov ako vek a pohlavie.

Keď si nastavíte cieľ kalórií, určujete, koľko kalórií chcete spáliť okrem BMR. Ide o tzv. aktívne kalórie. Krúžok okolo displeja aktivity sa posúva podľa toho, koľko aktívnych kalórií spálite počas dňa v porovnaní s cieľom.

3.2. Letový režim

Keď je potrebné vypnúť bezdrôtové prenosy, aktivujte letový režim. Letový režim možno aktivovať alebo deaktivovať v nastaveniach v položke **Connectivity** (Konektivita).

POZNÁMKA: *Ak chcete ľubovoľné zariadenie spárovať s vaším zariadením, najprv treba vypnúť letový režim, ak je zapnutý.*

3.3. Výškomer

Suunto Spartan Sport používa GPS na meranie nadmorskej výšky. Za optimálnych podmienok signálu by hodnota nadmorskej výšky GPS vďaka eliminácii potenciálnych chýb typických vo výpočtoch polohy GPS mala pomerne presne odzrkadľovať vašu skutočnú nadmorskú výšku.

Na získanie presnejšej hodnoty nadmorskej výšky GPS porovnateľnej s hodnotou barometricky meranej nadmorskej výšky potrebujete na úpravu nadmorskej výšky GPS ďalšie zdroje údajov, napr. gyroskop alebo Dopplerov radar.

Zariadenie Suunto Spartan Sport meria nadmorskú výšku výlučne na základe GPS a ak GPS nie je nastavené na maximálnu presnosť, každé filtrovanie spôsobuje chybu a môže mať za následok potenciálne nepresné hodnoty nadmorskej výšky.

Ak potrebujete spoľahlivé hodnoty skutočnej nadmorskej výšky, zaistite, aby presnosť vášho GPS bola počas zaznamenávania nastavená na možnosť **Best** (Najlepšia).

No aj s najlepšou presnosťou nadmorskú výšku GPS nemožno považovať za absolútnu polohu. Je to odhad vašej skutočnej nadmorskej výšky a presnosť tohto odhadu výrazne závisí od okolitých podmienok.

3.4. Automatické pozastavenie

Automatické pozastavenie pozastaví zaznamenávanie cvičenia, keď je vaša rýchlosť nižšia ako 2 km/h. Keď sa rýchlosť zvýši nad 3 km/h, zaznamenávanie automaticky pokračuje.

Automatické pozastavenie môžete zapnúť alebo vypnúť z nastavení športového režimu v hodinkách pred spustením zaznamenávania cvičenia.

Ak je automatické pozastavenie počas zaznamenávania zapnuté, vyskakovacie okno vás upozorní, keď sa zaznamenávanie automaticky pozastaví.

Klepnutím na vyskakovacie okno pokračovania zobrazíte a môžete prepínať medzi položkami aktuálnou vzdialenosťou, srdcovou frekvenciou, časom a úrovňou nabitia batérií.

Zaznamenávanie môže pokračovať automaticky, keď sa znovu začnete pohybovať, alebo manuálne z vyskakovacej obrazovky stlačením horného tlačidla.

3.5. Podsvietenie

Podsvietenie má dva režimy: automatický a prepínanie. V automatickom režime sa podsvietenie zapne pri každom dotyku displeja alebo stlačení tlačidla.

POZNÁMKA: *Ak hodinky boli nečinné dlhšie ako 60 sekúnd, podsvietenie je možné aktivovať len stlačením tlačidla.*

V režime prepínania zapínate podsvietenie poklepaním dvomi prstami. Podsvietenie zostane zapnuté, kým znovu nepoklepete dvomi prstami.

Predvolene je podsvietenie v automatickom režime. Režim podsvietenia aj jas podsvietenia možno zmeniť v nastaveniach v položke **General** (Všeobecné) » **Backlight** (Podsvietenie).

POZNÁMKA: *Jas podsvietenia má vplyv na výdrž batérie. Čím vyšší je jas podsvietenia, tým rýchlejšie sa batéria vybije.*

Podsvietenie v pohotovostnom režime

Ak hodinky aktívne nepoužívate prostredníctvom dotýkania sa displeja alebo stláčaním tlačidiel, po minúte prejdú do pohotovostného režimu. Displej je zapnutý, ale v podmienkach so slabým svetlom môže byť ťažšie čitateľný.

Ak chcete zlepšiť čitateľnosť v podmienkach so slabým svetlom, môžete použiť podsvietenie v pohotovostnom režime. Je to podsvietenie s nízkym jasom, ktoré je neustále zapnuté.

Podsvietenie v pohotovostnom režime môžete zapnúť alebo vypnúť v nastaveniach v položke **General** (Všeobecné) » **Backlight** (Podsvietenie) » **Standby** (Pohotovostný režim).

Aj keď je jas podsvietenia v pohotovostnom režime nízky, skracuje celkovú výdrž batérie, pretože je nepretržite zapnuté.

3.6. Pripojenie Bluetooth

Hodinky Suunto Spartan Sport využívajú technológiu Bluetooth na odosielanie a prijímanie informácií z vášho mobilného zariadenia po spárovaní hodiniek pomocou aplikácie Suunto. Rovnaká technológia sa používa aj pri párovaní zariadení POD a snímačov.

Ak však nechcete, aby hodinky boli viditeľné pre skenery Bluetooth, môžete aktivovať alebo deaktivovať nastavenie zisťovania v nastaveniach v položke **CONNECTIVITY** » **DISCOVERY**.

Funkciu Bluetooth možno úplne vypnúť aktivovaním letového režimu, pozri *3.2. Letový režim*.

3.7. Zamknutie tlačidiel a obrazovky

Počas zaznamenávania cvičenia môžete zamknúť tlačidlá podržaním stlačeného pravého dolného tlačidla. Po zamknutí nie je možné vykonávať žiadne činnosti vyžadujúce stlačenie tlačidla (zaznamenávať medzičasy, pozastaviť/ukončiť cvičenie atď.), je však možné posúvať zobrazenia displejov a ak je podsvietenie v automatickom režime, stlačením ľubovoľného tlačidla ho môžete zapnúť.

Ak chcete všetko odomknúť, znovu podržte stlačené pravé dolné tlačidlo.

Ak nezaznamenávate tréning, obrazovka sa zamkne a stmavne po minúte nečinnosti. Na aktivovanie obrazovky stlačte ľubovoľné tlačidlo.

Po období nečinnosti obrazovka prejde do režimu spánku (bude prázdna). Pri akomkoľvek pohybe sa obrazovka znovu zapne.

3.8. Kompas

Hodinky Suunto Spartan Sport sú vybavené digitálnym kompasom, ktorý umožňuje orientáciu voči magnetickému pólu. Kompas s kompenzáciou naklápania poskytuje presné údaje, aj keď nie je zarovnaný do presnej vodorovnej polohy.

Ku kompasu získate prístup prostredníctvom spúšťača v položke **Navigation** (Navigácia) » **Compass** (Kompas).

Na displeji kompasu sa zobrazujú tieto informácie:

- Šípka smerujúca na magnetický sever
- Smer podľa svetových strán
- Smer v stupňoch
- Denný čas (miestny čas) alebo úroveň nabitia batérie; zobrazenie možno meniť poklepaním na displej

Z kompasu odídete potiahnutím doprava alebo podržaním stlačeného stredného tlačidla.

Keď ste na displeji kompasu, potiahnutím nahor z dolnej strany displeja alebo stlačením dolného tlačidla môžete otvoriť zoznam skratiek. Pomocou skratiek získate rýchly prístup k navigačným akciám, ako sú napríklad kontrola súradníc vašej aktuálnej polohy alebo výber trasy na navigovanie.

Potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla zatvorte zoznam skratiek.

3.8.1. Kalibrácia kompasu

Ak kompas nie je nakalibrovaný, pri otvorení displeja kompasu sa zobrazí výzva na jeho kalibráciu.

Ak chcete znovu nakalibrovať kompas, môžete znovu spustiť kalibráciu z nastavení v položke **Navigation** (Navigácia) » **Calibrate compass** (Kalibrovanie kompasu).

3.8.2. Nastavenie deklinácie

Na zaistenie presných údajov kompasu nastavte presnú hodnotu deklinácie.

Papierové mapy sú orientované na zemský severný pól. Kompasy však ukazujú na magnetický pól – oblasť nad Zemou, v ktorej sa zbiehajú magnetické siločiary. Pretože magnetický a geografický severný pól neležia na jednom mieste, musíte v kompase nastaviť deklináciu. Uhol medzi magnetickým a geografickým severným pólom je vaša deklinácia.

Hodnotu deklinácie môžete nájsť na väčšine máp. Poloha magnetického severného pólu sa každý rok mení, takže najpresnejšie a najaktuálnejšie hodnoty deklinácie nájdete na internetových stránkach (napr. *www.magnetic-declination.com*).

Mapy na orientačný beh sú však kreslené vo vzťahu k magnetickému severnému pólu. Pri používaní máp pre orientačný beh musíte vypnúť opravu deklinácie nastavením hodnoty deklinácie na 0 stupňov.

Hodnotu deklinácie možno nastaviť v nastaveniach v položke **Navigation** (Navigácia) » **Declination** (Deklinácia).

3.9. Informácie o zariadení

Podrobnosti o softvéri a hardvéri vašich hodiniek si môžete pozrieť v nastaveniach v položke **General** (Všeobecné) » **About** (O zariadení).

3.10. Motív displeja

Ak chcete zvýšiť čitateľnosť displeja hodiniek počas tréningu alebo navigovania, môžete si vybrať medzi svetlým a tmavým motívom.

Pri svetlom motíve je pozadie displeja svetlé a čísla sú tmavé.

Pri tmavom motíve je kontrast opačný, teda pozadie je tmavé a čísla sú svetlé.

Motív je globálne nastavenie, ktoré možno v hodinkách zmeniť v ľubovoľnej možnosti športového režimu.

Zmena motívu displeja v možnostiach športového režimu:

1. Prejdite na ľubovoľný športový režim a potiahnutím nadol alebo stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Prejdite na položku **Theme** (Motív) a stlačte stredné tlačidlo.
3. Potiahnutím nahor alebo nadol alebo stlačením horného a dolného tlačidla prepnite medzi možnosťami Light a Dark a výber potvrďte stredným tlačidlom.
4. Prechodom späť zatvorte možnosti športového režimu a spustite (alebo zatvorte) športový režim.

3.11. Do Not Disturb mode

The Do Not Disturb mode is a setting that mutes all sounds and vibrations and dims the screen, making it a very useful option when wearing the watch in, for example, a theater or any environment where you want the watch to operate as usual, but silently.

To turn on/off the Do Not Disturb mode:

1. From the watch face, keep the middle button pressed to open the shortcuts menu.
2. Swipe up or press the lower button to scroll down to the Do Not Disturb mode.
3. Tap the screen or press the middle button to confirm your selection.

If you have an alarm set, it sounds as normal and disables Do Not Disturb mode unless you snooze the alarm.

3.12. Pocit

Ak trénujete pravidelne, pocit po jednotlivých tréningoch je dôležitým indikátorom vašej celkovej fyzickej kondície. Trend vašich pocitov môže sledovať aj váš osobný tréner a sledovať tak váš pokrok v priebehu času.

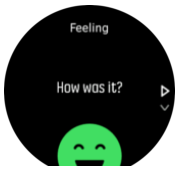
Možno si vybrať z piatich úrovní pocitov:

- **Poor**

- **Average**
- **Good**
- **Very good**
- **Excellent**

Rozhodnutie o tom, čo tieto možnosti znamenajú vo vašom prípade, závisí od vás (a vášho trénera). Dôležité je, aby ste ich používali stále.

Pri každom tréningu môžete do hodiniek zaznamenať, ako ste sa cítili, hneď po zastavení zaznamenávania odpovedaním na otázku „**How was it?**“.



Stlačením stredného tlačidla preskočíte odpovede na otázku.

3.13. Vyhľadanie cesty späť

Ak pri nahrávaní aktivity používate systém GPS, hodinky Suunto Spartan Sport automaticky uložia začiatočný bod vášho cvičenia. Pomocou funkcie Vyhľadanie cesty späť vás hodinky Suunto Spartan Sport môžu viesť naspäť priamo do miesta štartu.

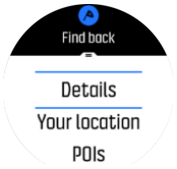
Spustenie funkcie Vyhľadanie cesty späť:

1. Začnite cvičenie s GPS.
2. Potiahnite doľava alebo stlačte stredné tlačidlo, kým sa nezobrazí displej navigácie.
3. Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte ponuku skratiek.
4. Prejdite na položku Find back (Vyhľadanie cesty späť) a klepnutím na obrazovku alebo stlačením stredného tlačidla ju vyberte.

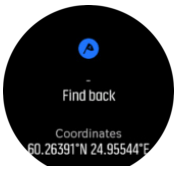
V zvolenom športovom režime sa pokyny pre navigáciu zobrazujú ako posledný displej.

Zobrazenie podrobných informácií o aktuálnej polohe:

1. V zobrazení funkcie Vyhľadanie cesty späť potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte ponuku skratiek.
2. Vyberte položku **Details** (Podrobnosti).



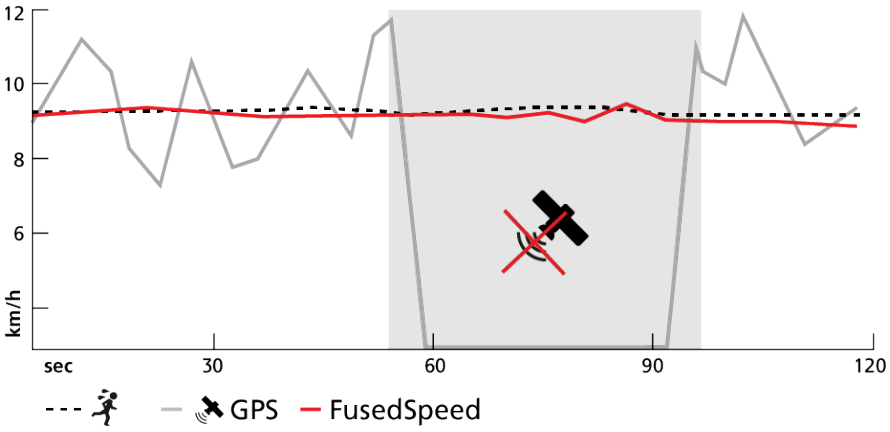
3. Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla prechádzajte zoznamom.



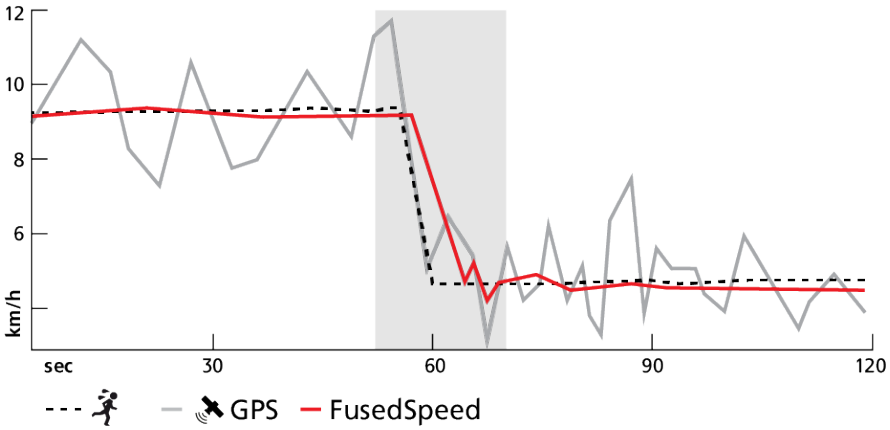
Potiahnutím doprava alebo stlačením stredného tlačidla zatvorte zobrazenie podrobností.

3.14. FusedSpeed

Funkcia FusedSpeedTM je jedinečná kombinácia údajov z GPS a snímača zrýchlenia zápästia, ktorá zabezpečuje presnejšie zistenie rýchlosti behu. Signál GPS sa adaptabilne filtruje podľa zrýchlenia zápästia, čo zabezpečuje presnejšie údaje pri ustálenej rýchlosti behu a rýchlejšie odozvy na zmeny rýchlosti.



Funkciu FusedSpeed najviac využijete, ak pri tréningu potrebujete veľmi rýchle reakcie na zmeny rýchlosti, napríklad pri behu v nerovnom teréne alebo pri intervalovom tréningu. Ak sa na chvíľu signál GPS stratí, napríklad ak vám signál blokuje vysoká budova, športové hodinky Suunto Spartan Sport môžu pokračovať v meraní presnej rýchlosti pomocou akcelerometra kalibrovaného systémom GPS.



TIP: *Ak chcete získať najpresnejšie hodnoty s funkciou FusedSpeed, pozerajte sa na hodinky iba krátku chvíľu. Držanie hodiniek pred sebou bez pohybu znižuje presnosť.*

Funkcia FusedSpeed sa automaticky zapína pri behu a ďalších podobných aktivitách, ako je orientačný beh, pozemný hokej a futbal.

3.15. GLONASS

GLONASS (globálny navigačný satelitný systém) je alternatívnym systémom určovania polohy k systému GPS. Ak je systém GLONASS zapnutý, hodinky môžu za určitých podmienok zaznamenávať presnejšiu trasu. Najmä v mestských oblastiach s vysokými budovami môže systém GLONASS zlepšiť presnosť trasy. V ostatných oblastiach je zvyčajne lepšie nechať systém GLONASS vypnutý. Ak je systém GLONASS zapnutý, hodinky spotrebúvajú viac energie z batérie.

Zapnutie/vypnutie systému GLONASS:

1. Vyberte športový režim, ktorý používa GPS.
2. Otvorte ponuku možností a posúvajte sa nadol, kým sa nedostanete na položku GLONASS.
3. Stlačením stredného tlačidla zapnite alebo vypnite toto nastavenie.

POZNÁMKA: *Nastavenie systému GLONASS je globálne nastavenie. Ak ho zapnete, systém GLONASS sa aktivuje pre všetky športové režimy s GPS.*

3.16. Presnosť GPS a úspora energie

Interval zisťovania polohy GPS stanovuje presnosť vašej trasy. Čím je interval medzi zisťovaniami kratší, tým je lepšia presnosť trasy. Pri zaznamenávaní tréningu sa každé zisťovanie GPS zaznamenáva do vášho záznamníka.

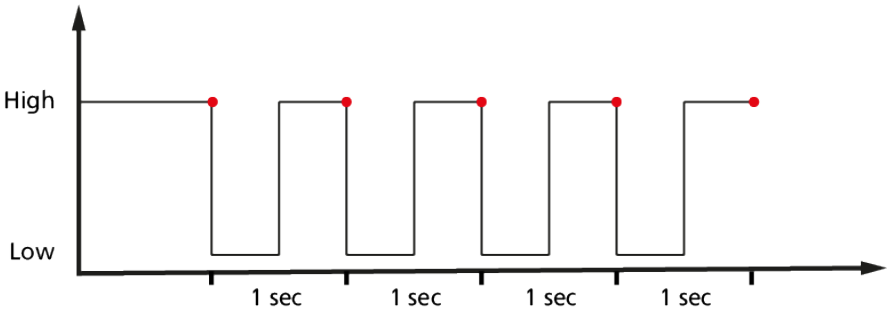
Zisťovanie GPS priamo ovplyvňuje aj výdrž batérie. Znížením presnosti GPS môžete predĺžiť výdrž batérie vašich hodiniek.

Možnosti presnosti GPS sú:

- **Best** (Najlepšia): zisťovanie približne raz za 1 s s plným výkonom
- **Good** (Dobrá): zisťovanie približne raz za 1 s s nízkym výkonom
- **OK** (OK): zisťovanie približne raz za 60 s s plným výkonom

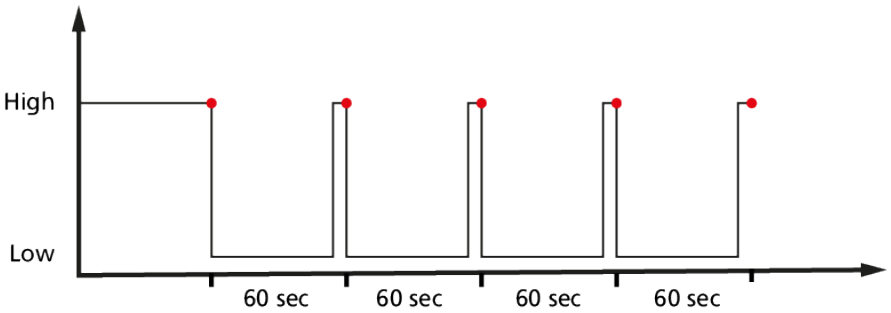
Pri nastavení **Best** (Najlepšia) hodinky používajú GPS stále pri plnom výkone. V režime plného výkonu GPS dokáže odfiltrovať rušenie a zabezpečiť najlepšie zisťovanie. Tieto výsledky predstavujú najlepšiu presnosť trasy, no súčasne najviac spotrebúvajú batériu.

Pri nastavení **Good** (Dobrá) zisťovanie GPS rovnako prebieha každú sekundu, no presnosť je znížená, pretože GPS nie je stále v režime plného výkonu. Medzi zisťovania GPS nakrátko prechádza do režimu nízkeho výkonu, ako je vyobrazené nižšie.



Predlžuje sa tak výdrž batérie, no znamená to, že GPS má menej času na dobré zistenie a na odfiltrovanie rušenia. Preto výsledná trasa nie je taká presná ako pri nastavení **Best** (Najlepšia).

Pri nastavení OK je rýchlosť zisťovania GPS znížená na raz za minútu. Výrazne sa tak zvyšuje výdrž batérie, no trasa je menej presná.



Vždy, keď navigujete po trase alebo k POI, presnosť GPS sa automaticky nastaví na možnosť **Best** (Najlepšia).

3.17. Snímač srdcovej frekvencie

S hodinkami Suunto Spartan Sport môžete používať snímač srdcovej frekvencie kompatibilný s rozhraním Bluetooth® Smart, napríklad Suunto Smart Sensor, na získavanie presných informácií o intenzite tréningu.

Ak používate snímač Suunto Smart, máte aj ďalšiu výhodu pamäte srdcovej frekvencie. Pamäťová funkcia snímača ukladá údaje, ak sa preruší spojenie s hodinkami, napríklad pri plávaní (pod vodou sa neuskutočňuje prenos).

Znamená to aj, že hodinky môžete niekde nechať aj po spustení zaznamenávania. Ďalšie informácie nájdete v používateľskej príručke snímača Suunto Smart.

Bez snímača srdcovej frekvencie športové hodinky Suunto Spartan Sport poskytujú informácie o spotrebe kalórií a čase zotavenia pre bežecké aktivity, v ktorých sa na odhad intenzity používa rýchlosť. Na získanie presných hodnôt intenzity však odporúčame používať snímač srdcovej frekvencie.

Ďalšie informácie sú uvedené v používateľskej príručke snímača Suunto Smart Sensor alebo iných snímačov srdcovej frekvencie kompatibilných s rozhraním Bluetooth® Smart.

Pokyny na spárovanie snímača srdcovej frekvencie s hodinkami sú uvedené v časti *3.24. Spárovanie zariadení POD a snímačov*.

3.18. Zóny intenzity

Používanie zón intenzity pri tréningoch pomáha viesť rozvoj vašej kondície. Každá zóna intenzity namáha vaše telo odlišnými spôsobmi, čo vedie k rôznym vplyvom na vašu fyzickú kondíciu. K dispozícii je päť rôznych zón očíslovaných od 1 (najnižšia) do 5 (najvyššia), ktoré sú definované ako percentuálne rozsahy na základe vašej maximálnej srdcovej frekvencie (max. srdcová frekvencia), tempa alebo výkonu.

Je dôležité myslieť pri tréningu na intenzitu a chápať, aký pocit by ste z nej mali mať. A nezabúdajte, že bez ohľadu na naplánovaný tréning by ste si vždy pred cvičením mali nájsť čas na rozohriatie.

V zariadení Suunto Spartan Sport sa používa päť zón intenzity:

Zóna 1: Ľahká

Cvičenie v zóne 1 je pre vaše telo relatívne ľahké. Čo sa týka trénovania kondície, takáto nízka intenzita má význam najmä pri tréningu na upevnenie zdravia a zlepšenie vašej základnej kondície, keď len začínate trénovať, alebo po dlhšej prestávke. V rámci tejto zóny intenzity zvyčajne prebieha každodenné cvičenie – chôdza, chôdza po schodoch, bicyklovanie do práce atď.

Zóna 2: Stredná

Cvičenie v zóne 2 efektívne zvyšuje základnú úroveň vašej kondície. Z cvičenia tejto intenzity má človek pocit, že je ľahké, no takýto tréning s dlhým trvaním môže mať veľmi vysoký tréningový účinok. Väčšina kardiovaskulárneho kondičného tréningu by mala prebiehať v tejto zóne. Zlepšovanie základnej kondície vytvára základ pre ďalšie cvičenie a pripravuje váš systém pre viac energetické činnosti. Pri tréningoch s dlhším trvaním v tejto zóne sa spotrebúva veľké množstvo energie, najmä z tuku uloženého na tele.

Zóna 3: Ťažká

Cvičenie v zóne 3 začína byť dosť energetické a človek má pri ňom pocit, že je dosť náročné. Zlepší vašu schopnosť rýchlo a hospodárne sa pohybovať. V tejto zóne sa vo vašom systéme začína vytvárať kyselina mliečna, vaše telo ju však stále dokáže vyplaviť. S touto intenzitou by ste mali trénovať najviac niekoľkokrát týždenne, pretože vaše telo sa pritom výrazne namáha.

Zóna 4: Veľmi ťažká

Cvičenie v zóne 4 pripraví váš systém na súťaže a vysoké rýchlosti. Tréningy v tejto zóne možno vykonávať pri konštantnej rýchlosti alebo ako intervalový tréning (kombinácie kratších tréningových fáz s prestávkami). Tréning s vysokou intenzitou rýchlo a efektívne rozvíja vašu kondíciu, no je ho vykonávanie príliš často alebo s príliš vysokou intenzitou môže viesť k pretrénovaniu, ktoré si vynúti dlhú prestávku z tréningového programu.

Zóna 5: Maximálna

Keď srdcová frekvencia počas tréningu dosiahne zónu 5, človek má pocit, že tréning je extrémne náročný. V systéme sa vytvára kyselina mliečna oveľa rýchlejšie, ako sa dokáže odbúravať, a človek je nútený zastaviť sa maximálne po niekoľkých desiatkach minút. Športovci zahŕňajú tieto tréningy s maximálnou intenzitou do svojich tréningových programov veľmi kontrolovane, športoví nadšenci ich nevyžadujú vôbec.

3.18.1. Zóny srdcovej frekvencie

Zóny srdcovej frekvencie sú definované ako percentuálne rozsahy na základe vašej maximálnej srdcovej frekvencie (max. srdcová frekvencia).

Predvolene sa vaša maximálna srdcová frekvencia počíta pomocou štandardnej rovnice: 220 – váš vek. Ak viete svoju presnú max. srdcovú frekvenciu, upravte podľa toho predvolenú hodnotu.

Zariadenie Suunto Spartan Sport má zóny srdcovej frekvencie predvolené a špecifické pre športy. Predvolené zóny možno použiť pre všetky aktivity, no pre pokročilý tréning môžete použiť špecifické zóny srdcovej frekvencie pre beh a cyklistické aktivity.

Nastavenie max. srdcovej frekvencie

Nastavte svoju maximálnu srdcovú frekvenciu v nastaveniach v položke **Training** » **Intensity zones** » **Default zones**.

1. Klepnite na max. srdcovú frekvenciu (najvyššia hodnota, údery za minútu) alebo stlačte stredné tlačidlo.
2. Vyberte novú max. srdcovú frekvenciu ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla.

3. Klepnite na zvolenú položku alebo stlačte stredné tlačidlo.
4. Ak chcete zatvoriť zóny srdcovej frekvencie, potiahnite doprava alebo podržte stlačené stredné tlačidlo.

POZNÁMKA: *Svoju maximálnu srdcovú frekvenciu môžete nastaviť aj v nastaveniach v položke* ***General*** *»* ***Personal****.*

Nastavenie predvolených zón srdcovej frekvencie

Nastavte predvolené zóny srdcovej frekvencie v nastaveniach v položke **Training** » **Intensity zones** » **Default zones**.

1. Prejdite nahor/nadol a keď sa zvýrazní požadovaná zóna srdcovej frekvencie, klepnite na ňu alebo stlačte stredné tlačidlo.
2. Vyberte novú zónu srdcovej frekvencie ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla.

3. Klepnite na zvolenú položku alebo stlačte stredné tlačidlo.
4. Ak chcete zatvoriť zóny srdcovej frekvencie, potiahnite doprava alebo podržte stlačené stredné tlačidlo.

POZNÁMKA: *Ak v zobrazení zón srdcovej frekvencie vyberiete položku* ***Reset****, zóny srdcovej frekvencie sa resetujú na predvolenú hodnotu.*

Nastavenie zón srdcovej frekvencie špecifických pre šport

Nastavte zóny srdcovej frekvencie špecifické pre aktivitu v nastaveniach v položke **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**.

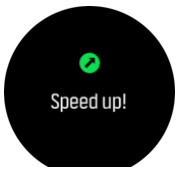
1. Klepnite na aktivitu (beh alebo cyklistika), ktorú chcete upraviť, alebo po zvýraznení aktivity stlačte stredné tlačidlo.
2. Stlačením stredného tlačidla zapnite zóny srdcovej frekvencie.
3. Prejdite nahor/nadol a keď sa zvýrazní požadovaná zóna srdcovej frekvencie, klepnite na ňu alebo stlačte stredné tlačidlo.
4. Vyberte novú zónu srdcovej frekvencie ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla.

3. Klepnite na zvolenú položku alebo stlačte stredné tlačidlo.
4. Ak chcete zatvoriť zóny srdcovej frekvencie, potiahnite doprava alebo podržte stlačené stredné tlačidlo.

3.18.1.1. Používanie zón srdcovej frekvencie pri cvičení

Keď zaznamenávate cvičenie (pozri *3.27. Zaznamenanie cvičenia* a ako cieľ intenzity ste vybrali srdcovú frekvenciu (pozri *3.27.1. Používanie cieľov pri cvičení*), okolo vonkajšieho okraja displeja športového režimu sa zobrazí merač zóny srdcovej frekvencie rozdelený na päť častí (pre všetky športové režimy, ktoré podporujú srdcovú frekvenciu). Merač rozsvietením príslušnej časti ukazuje, v ktorej zóne srdcovej frekvencie sa nachádzate. Malá šípka v merači ukazuje, kde ste v rámci rozsahu zóny.

Keď dosiahnete zvolenú cieľovú zónu, hodinky vás na to upozornia. Počas cvičenia vás hodinky vyzvú, aby ste zrýchlili alebo spomalili, ak je vaša srdcová frekvencia mimo zvolenej cieľovej zóny.



Okrem toho v predvolenom zobrazení športového režimu je špeciálny displej pre zóny srdcovej frekvencie. Na tomto displeji zón sa v strednom poli zobrazuje aktuálna zóna srdcovej frekvencie, ako dlho sa v nej nachádzate a ako ste ďaleko od predchádzajúcej alebo nasledujúcej zóny (v úderoch za minútu). Farba pozadia lišty signalizuje aj zónu srdcovej frekvencie, v ktorej trénujete.

V súhrne cvičenia bude podrobne uvedené, koľko času ste strávili v jednotlivých zónach.

3.18.2. Zóny tempa

Zóny tempa fungujú rovnako ako zóny srdcovej frekvencie, intenzita tréningu však vychádza z vášho tempa namiesto srdcovej frekvencie. Zóny tempa sa podľa vašich nastavení zobrazujú v metrickom alebo britskom systéme.

Hodinky Suunto Spartan Sport obsahujú päť predvolených zón tempa, ktoré môžete použiť, prípadne si môžete vytvoriť vlastné.

Zóny tempa sú k dispozícii pre beh.

Nastavenie zón tempa

Nastavte zóny tempa špecifické pre šport v nastaveniach v položke **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**.

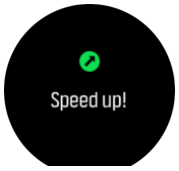
1. Klepnite na položku **Running** alebo stlačte stredné tlačidlo.
2. Potiahnite alebo stlačte dolné tlačidlo a vyberte zóny tempa.
3. Potiahnite nahor/nadol alebo stlačte horné alebo dolné tlačidlo, a keď sa zvýrazní zóna tempa, ktorú chcete zmeniť, stlačte stredné tlačidlo.
4. Ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla vyberte novú zónu tempa.

5. Stlačením stredného tlačidla vyberte novú hodnotu tempa.
6. Potiahnutím doprava alebo stlačením a podržaním stredného tlačidla zatvorte zobrazenie zón tempa.

3.18.2.1. Používanie zón tempa pri cvičení

Keď zaznamenávate cvičenie (pozri *3.27. Zaznamenanie cvičenia*) a ako cieľ intenzity ste vybrali tempo (pozri *3.27.1. Používanie cieľov pri cvičení*), zobrazí sa merač zóny tempa rozdelený na päť častí. Týchto päť častí sa zobrazuje okolo vonkajšieho okraja displeja športového režimu. Merač rozsvietením príslušnej časti ukazuje, ktorú zónu ste vybrali ako cieľ intenzity. Malá šípka v merači ukazuje, kde ste v rámci rozsahu zóny.

Keď dosiahnete zvolenú cieľovú zónu, hodinky vás na to upozornia. Počas cvičenia vás hodinky vyzvú, aby ste zrýchlili alebo spomalili, ak je vaše tempo mimo zvolenej cieľovej zóny.



Okrem toho v predvolenom zobrazení športového režimu je špeciálny displej pre zóny tempa. Na tomto displeji tempa sa v strednom poli zobrazuje aktuálna zóna výkonu, ako dlho sa v nej

nachádzate a ako ste ďaleko od predchádzajúcej a nasledujúcej zóny. Rozsvieti sa aj stredný pás signalizujúci, že trénujete v správnej zóne tempa.

V súhrne cvičenia bude podrobne uvedené, koľko času ste strávili v jednotlivých zónach.

3.18.3. Zóny výkonu

Merač výkonu meria množstvo fyzického úsilia potrebného na vykonanie určitej aktivity. Toto úsilie sa meria vo wattoch. Hlavnou výhodou získanou používaním merača výkonu je presnosť. Merač výkonu presne odhaľuje, ako namáhavo pracujete a koľko výkonu produkujete. Pri analyzovaní wattov možno vidieť aj váš pokrok.

Zóny výkonu vám môžu pomôcť trénovať so správnym výkonom.

Hodinky Suunto Spartan Sport obsahujú päť predvolených zón výkonu, ktoré môžete použiť, prípadne si môžete vytvoriť vlastné.

Zóny výkonu sú dostupné vo všetkých predvolených športových režimoch pre cyklistiku a horskú cyklistiku. Pre beh a terénny beh musíte použiť špecifické športové režimy „Výkon“, aby ste získali zóny výkonu. Ak používate vlastné športové režimy, zaistite, aby váš režim používal zariadenie Power POD, aby ste získali zóny výkonu.

Nastavenie zón výkonu špecifických pre šport

Nastavte zóny výkonu špecifické pre aktivitu v nastaveniach v položke **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**.

1. Klepnite na aktivitu (beh alebo cyklistika), ktorú chcete upraviť, alebo po zvýraznení aktivity stlačte stredné tlačidlo.
2. Potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo a vyberte zóny výkonu.
3. Potiahnite nahor/nadol alebo stlačte horné alebo dolné tlačidlo a vyberte zónu výkonu, ktorú chcete upraviť.
4. Ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla vyberte novú zónu výkonu.

5. Stlačením stredného tlačidla vyberte novú hodnotu výkonu.
6. Potiahnutím doprava alebo stlačením a podržaním stredného tlačidla zatvorte zobrazenie zón výkonu.

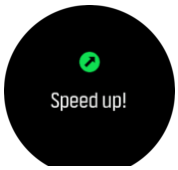
3.18.3.1. Používanie zón výkonu pri cvičení

Aby ste mohli pri cvičení používať zóny výkonu, musíte mať zariadenie Power POD spárované s hodinkami, pozri *3.24. Párovanie zariadení POD a snímačov*.

Keď zaznamenávate cvičenie (pozri *3.27. Zaznamenanie cvičenia*) a ako cieľ intenzity ste vybrali výkon (pozri *3.27.1. Používanie cieľov pri cvičení*), zobrazí sa merač zóny výkonu

rozdelený na päť častí. Týchto päť častí sa zobrazuje okolo vonkajšieho okraja displeja športového režimu. Merač rozsvietením príslušnej časti ukazuje, ktorú zónu výkonu ste vybrali ako cieľ intenzity. Malá šípka v merači ukazuje, kde ste v rámci rozsahu zóny.

Keď dosiahnete zvolenú cieľovú zónu, hodinky vás na to upozornia. Počas cvičenia vás hodinky vyzvú, aby ste zrýchlili alebo spomalili, ak je váš výkon mimo zvolenej cieľovej zóny.



Okrem toho v predvolenom zobrazení športového režimu je špeciálny displej pre zóny výkonu. Na tomto displeji zón sa v strednom poli zobrazuje aktuálna zóna výkonu, ako dlho sa v nej nachádzate a ako ste ďaleko od predchádzajúcej a nasledujúcej zóny. Rozsvieti sa aj stredný pás signalizujúci, že trénujete v správnej zóne tempa.

V súhrne cvičenia bude podrobne uvedené, koľko času ste strávili v jednotlivých zónach.

3.19. Intervalový tréning

Intervalové cvičenia sú bežnou formou tréningov, ktoré pozostávajú z opakujúcich sa zostáv cvikov s vysokou a nízkou intenzitou. S hodinkami Suunto Spartan Sport môžete definovať vlastný intervalový tréning pre každý športový režim priamo v hodinkách.

Pri definovaní intervalov môžete nastaviť štyri položky:

- Intervaly: prepínač, ktorým sa aktivuje intervalový tréning. Keď zapnete tento prepínač, do športového režimu sa pridá displej intervalového tréningu.
- Opakovania: počet zostáva interval + zotavenie, ktorý chcete absolvovať.
- Interval: dĺžka intervalu s vysokou intenzitou, založená na vzdialenosti alebo trvaní.
- Zotavenie: dĺžka obdobia odpočinku medzi intervalmi, založená na vzdialenosti alebo trvaní.

Majte na pamäti, že ak na definovanie intervalov použijete vzdialenosť, musíte byť v športovom režime, ktorý meria vzdialenosť. Meranie môže byť založené na GPS alebo zariadení POD na nohu či bicykel.

POZNÁMKA: *Ak používate intervaly, nemôžete aktivovať navigáciu.*

Tréning s intervalmi:

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.

2. Prejdite nadol na položku **Intervals** (Intervaly) a klepnite na nastavenie alebo stlačte stredné tlačidlo.
3. Zapnite intervalový tréning a upravte nastavenia popísané vyššie.

4. Prejdite späť nahor do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako normálne.
5. Potiahnite prstom doľava alebo stlačte stredné tlačidlo, kým sa nedostanete na displej intervalov. Keď ste pripravení začať intervalový tréning, stlačte horné tlačidlo.

6. Ak chcete zastaviť intervalový tréning ešte pred dokončením všetkých opakovaní, podržaním stlačeného stredného tlačidla otvorte možnosti športového režimu a vypnite položku **Intervals** (Intervaly).

POZNÁMKA: *Keď ste v zobrazení intervalov, tlačidlá fungujú ako normálne, napríklad stlačením horného tlačidla sa pozastaví zaznamenávanie cvičenia, nie iba intervalový tréning.*

Po zastavení zaznamenávania cvičenia sa intervalový tréning automaticky vypne pre daný športový režim. Ostatné nastavenia sa však zachovajú, takže môžete ľahko začať rovnaké cvičenie pri ďalšom použití športového režimu.

3.20. Jazyk a systém jednotiek

Jazyk a systém jednotiek môžete v hodinkách zmeniť v nastaveniach v položke **General** (Všeobecné) » **Language** (Jazyk).

3.21. Záznamník

Do záznamníka možno vstúpiť zo spúšťača alebo potiahnutím doprava na displeji tréningu.

Klepnite na záznam v záznamníku, ktorý si chcete pozrieť, a posúvajte sa po záznamníku potiahnutím nahor alebo nadol alebo stlačením pravého horného alebo pravého dolného tlačidla.

POZNÁMKA: *Ikona záznamu zostane sivá, kým sa cvičenie nezosynchronizuje s aplikáciou Suunto.*

Zo záznamníka odídete potiahnutím doprava alebo podržaním stlačeného stredného tlačidla. Na ciferník sa môžete vrátiť aj dvojitým poklepaním na displej.

3.22. Fázy Mesiaca

Okrem času východu a západu Slnka hodinky sledujú aj fázy Mesiaca. Fáza Mesiaca závisí od dátumu, ktorý ste nastavili v hodinkách.

Fáza Mesiaca je k dispozícii ako zobrazenie na ciferníku v exteriérovom štýle. Klepnutím na obrazovku zmeňte dolný riadok, kým neuvidíte ikonu Mesiaca a percento.

Fázy sú zobrazené ako ikona s percentom nasledovne:

3.23. Upozornenia

Ak ste hodinky spárovali s aplikáciou Suunto, môžete do hodiniek dostávať upozornenia, napríklad na prichádzajúce hovory a textové správy.

Keď spárujete hodinky s aplikáciou, upozornenia sú predvolené zapnuté. Môžete ich vypnúť v nastaveniach v položke Notifications (Upozornenia).

Po prijatí upozornenia sa na ciferníku hodiniek zobrazí vyskakovacie okno.

Ak sa celá správa nezmestí na obrazovku, ťahaním nahor môžete postupne zobraziť celý text.

História upozornení

Ak máte v mobilnom zariadení neprečítané upozornenia alebo zmeškané hovory, môžete ich zobraziť na hodinkách.

Keď je zobrazený ciferník, stlačte stredné tlačidlo a potom stlačením dolného tlačidla prechádzajte po histórii upozornení.

Keď si pozriete správy na mobilnom zariadení, história upozornení sa vymaže.

3.24. Spárovanie zariadení POD a snímačov

Spárujte si hodinky so zariadeniami Bluetooth Smart POD a so snímačmi, aby ste pri zaznamenávaní tréningu mohli zhromažďovať ďalšie informácie, napríklad výkon pri cyklistike.

Hodinky Suunto Spartan Sport podporujú tieto typy zariadení POD a snímačov:

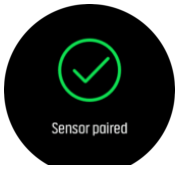
- Srdcová frekvencia
- Bicykel
- Výkon
- Chôdza

POZNÁMKA: *Ak je aktivovaný letový režim, párovanie sa nedá vykonať. Pred párovaním vypnite letový režim. Pozri 3.2. Letový režim.*

Spárovanie zariadenia POD alebo snímača:

1. Prejdite do nastavení hodiniek a vyberte položku **Connectivity** (Konektivita).
2. Po výbere možnosti **Pair sensor** (Spárovať snímač) sa zobrazí zoznam typov snímačov.
3. Potiahnutím nadol zobrazíte celý zoznam, potom klepnite na typ snímača, ktorý chcete spárovať.

4. Podľa pokynov v hodinkách dokončite párovanie (v prípade potreby si pozrite návod pre snímač alebo zariadenie POD), pričom na ďalší krok vždy prejdete stlačením stredného tlačidla.



Ak zariadenie POD vyžaduje nastavenia, napríklad dĺžku kľučky pre zariadenie Power POD, počas procesu párovania sa zobrazí výzva na zadanie hodnoty .

Po spárovaní zariadenia POD alebo snímača ho pri výbere športového režimu hodinky vyhľadajú, ak športový režim používa príslušný typ snímača.

Úplný zoznam spárovaných zariadení môžete vidieť v nastaveniach hodiniek v položke **Connectivity** (Konektivita) » **Paired devices** (Spárované zariadenia).

V prípade potreby možno z tohto zoznamu odstrániť zariadenie (zrušiť jeho spárovanie). Vyberte zariadenie, ktoré chcete odstrániť, a klepnite na možnosť **Forget** (Zabudnúť).

3.24.1. Kalibrácia zariadenia Bike POD

Pre zariadenia Bike POD je potrebné nastaviť v hodinkách obvod kolies. Obvod musí byť v milimetroch a nastavuje sa v rámci kalibrácie. Ak vymeníte kolesá (s novým obvodom) bicykla, je nutné zmeniť aj na nastavenie obvodu kolies v hodinkách.

Zmena obvodu kolesa:

1. V nastaveniach prejdite na položku **Connectivity** » **Paired devices**.
2. Vyberte možnosť **Bike POD**.
3. Vyberte nový obvod kolies.

3.24.2. Kalibrácia zariadenia POD na nohu

Keď párujete zariadenie POD na nohu, hodinky automaticky nakalibrujú zariadenie POD pomocou GPS. Odporúčame použiť automatickú kalibráciu, v prípade potreby ju však môžete vypnúť v nastaveniach zariadenia POD v položke **Connectivity (Konektivita)** » **Paired devices (Spárované snímače)**.

Pri prvej kalibrácii pomocou GPS by ste mali vybrať športový režim, v ktorom sa používa zariadenie POD na nohu, a presnosť GPS je nastavená na možnosť **Best(Najlepšia)**. Spustite zaznamenávanie a aspoň 15 minút bežte rovnomerným tempom po rovnom povrchu, ak je to možné.

Pri úvodnej kalibrácii bežte svojím normálnym priemerným tempom, potom zastavte zaznamenávanie tréningu. Keď nabudúce použijete zariadenie POD, kalibrácia bude pripravená.

Hodinky automaticky prekalibrujú zariadenie POD na nohu podľa potreby vždy, keď je dostupná rýchlosť z GPS.

3.24.3. Kalibrácia zariadenia Power POD

V prípade zariadení Power POD (merače výkonu) budete musieť spustiť kalibráciu v možnostiach športového režimu v hodinkách.

Kalibrácia zariadenia Power POD:

1. Ak ste to ešte neurobili, spárujte zariadenie Power POD s hodinkami.
2. Vyberte športový režim, ktorý používa zariadenie Power POD, a potom otvorte možnosti režimu.
3. Vyberte položku **Calibrate power POD(Kalibrovať power POD)** a postupujte podľa pokynov v hodinkách.

Kalibráciu zariadenia Power POD by ste mali občas zopakovať.

3.25. Miesta záujmu

Bod záujmu, teda POI, je špeciálne miesto, napríklad kemping alebo výhľad pozdĺž trasy, ktoré si môžete uložiť a neskôr k nemu navigovať. Body POI môžete vytvárať v aplikácii Suunto z mapy, pričom sa nemusíte nachádzať na danom mieste POI. Vytvorenie bodu POI v hodinkách sa vykonáva uložením aktuálnej polohy.

Každý POI definujú:

- Názov POI
- Typ POI
- Dátum a čas vytvorenia
- Zemepisná šírka
- Zemepisná dĺžka
- Nadmorská výška

V hodinkách možno uložiť maximálne 250 bodov POI.

3.25.1. Pridanie a vymazanie bodov POI

Do hodiniek možno pridať POI pomocou aplikácie Suunto alebo uložením aktuálnej polohy do hodiniek.

Ak ste s hodinkami vonku a narazíte na miesto, ktoré chcete uložiť ako POI, môžete ho pridať priamo do hodiniek.

Pridanie POI pomocou hodiniek:

1. Potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla otvorte spúšťač.
2. Prejdite na položku **Navigation** a klepnite na ikonu alebo stlačte stredné tlačidlo.
3. Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla prejdite nadol na položku **Your location** a stlačte stredné tlačidlo.
4. Počkajte, kým sa v hodinkách aktivuje GPS a vyhľadá sa vaša poloha.
5. Keď hodinky zobrazia vašu zemepisnú výšku a šírku, stlačením horného tlačidla uložte svoju polohu ako bod POI a vyberte typ bodu POI.
6. Názov POI je predvolene rovnaký ako typ POI (s príslušným poradovým číslom). Názov môžete upraviť neskôr v aplikácii Suunto.

Vymazanie bodov POI

Bod POI môžete odstrániť vymazaním bodu POI zo zoznamu bodov POI v hodinkách alebo v aplikácii Suunto.

Vymazanie POI v hodinkách:

1. Potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla otvorte spúšťač.
2. Prejdite na položku **Navigation** a klepnite na ikonu alebo stlačte stredné tlačidlo.
3. Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla prejdite nadol na položku **POIs** a stlačte stredné tlačidlo.
4. Prejdite na POI, ktorý chcete odstrániť z hodiniek, a stlačte stredné tlačidlo.
5. Prejdite na koniec podrobností a vyberte položku **Delete**.

Keď z hodiniek vymažete POI, neodstráni sa natrvalo.

Ak chcete POI natrvalo vymazať, je potrebné ho vymazať v aplikácii Suunto.

3.25.2. Navigácia k POI

Navigovať môžete k ľubovoľnému POI, ktorý je v zozname POI v hodinkách.

POZNÁMKA: *Pri navigácii k POI hodinky používajú plný výkon GPS.*

Navigácia k POI:

1. Potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla otvorte spúšťač.
2. Prejdite na položku **Navigation (Navigácia)** a klepnite na ikonu alebo stlačte stredné tlačidlo.
3. Prejdite na položku POIs a stlačením stredného tlačidla otvorte svoj zoznam bodov POI.
4. Prejdite na POI, ku ktorému chcete navigovať, a stlačte stredné tlačidlo.
5. Stlačením horného tlačidla spustite navigáciu.
6. Keď kedykoľvek znovu stlačíte stredné tlačidlo, navigácia sa zastaví.

Navigácia k POI má dve zobrazenia:

- zobrazenie POI s indikátorom smeru a vzdialenosťou k POI

- mapové zobrazenie zobrazujúce aktuálnu polohu vo vzťahu k POI a vašej ceste breadcrumb (trase, ktorú ste precestovali)

Potiahnutím doľava alebo doprava alebo stlačením stredného tlačidla možno prepínať medzi zobrazeniami.

TIP: *Keď ste v zobrazení POI, klepnutím na displej zobrazte v dolnom riadku ďalšie informácie, napríklad rozdiel nadmorskej výšky medzi aktuálnou polohou a POI a odhadovaný čas príchodu (ETA) alebo trasy (ETE).*

V mapovom zobrazení sú ostatné body POI v blízkosti vyobrazené sivou farbou. Klepnutím na displej možno prepínať medzi prehľadovou mapou a podrobným zobrazením. V podrobnom zobrazení upravíte úroveň zväčšenia stlačením stredného tlačidla a následným zväčšením alebo zmenšením pomocou hodného a dolného tlačidla.

Počas navigácie môžete potiahnutím nahor z dolnej strany displeja alebo stlačením dolného tlačidla otvoriť zoznam skratiek. Pomocou skratiek získate rýchly prístup k detailom o POI a akciám, ako sú napríklad uloženie aktuálnej polohy alebo výber POI, ku ktorému chcete navigovať, ako aj ukončenie navigácie.

3.25.3. Typy POI

V hodinkách Suunto Spartan Sport sú k dispozícii tieto typy POI:

	všeobecné miesto záujmu
	Podstielka (zviera, na lov)
	Začiatok (začiatok cesty alebo chodníka)
	Vysoká zver (zviera, na lov)
	Vták (zviera, na lov)
	Budova, domov
	Kaviareň, jedlo, reštaurácia
	Kemp, kemping
	Auto, parkovanie

	Jaskyňa
	Útes, kopec, hora, údolie
	Pobrežie, jazero, rieka, voda
	Križovatka
	Pohotovosť
	Koniec (koniec cesty alebo chodníka)
	Ryby, miesto rybolovu
	Les
	Geogaching
	Hostel, hotel, ubytovanie
	Informácie
	Lúka
	Vrch
	Odtlačky (stopy zvierat, na lov)
	Cesta
	Skala
	Oškreté miesto (značky zvierat, na lov)
	Vyhĺbené miesto (značky zvierat, na lov)
	Strela (na lov)
	Výhľad
	Nízka zver (zviera, na lov)
	Posed (na lov)
	Chodník
	Fotopasca (na lov)

	Vodopád

3.26. Formáty polohy

Formát polohy je spôsob, akým je poloha GPS zobrazená v hodinkách. Všetky formáty sa vzťahujú k rovnakému miestu, sú iba vyjadrené inými spôsobmi.

Formát polohy môžete zmeniť v nastaveniach hodiniek v časti **Navigation** (Navigácia) » **Position format** (Formát polohy).

Zemepisná šírka/dĺžka je najbežnejšie používaná sieť a má tri rôzne formáty:

- WGS84 Hd,d°
- WGS84 Hd°m,m'
- WGS84 Hd°m's,s

Ďalšie bežné dostupné formáty polohy zahŕňajú:

- UTM (Universal Transverse Mercator) poskytuje dvojrozmernú prezentáciu horizontálnej pozície.
- MGRS (Military Grid Reference System) je rozšírenie UTM a obsahuje označovač zóny siete, identifikátor pre 100 000 metrov štvorcových a číselné označenie polohy.

Suunto Spartan Sport podporuje aj tieto miestne formáty polohy:

- BNG (Veľká Británia)
- ETRS-TM35FIN (Fínsko)
- KKJ (Fínsko)
- IG (Írsko)
- RT90 (Švédsko)
- SWEREF 99 TM (Švédsko)
- CH1903 (Švajčiarsko)
- UTM NAD27 (Aljaška)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Nový Zéland)

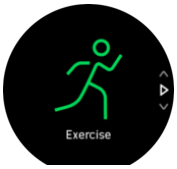
POZNÁMKA: *Niektoré formáty polohy nie je možné používať v oblastiach na sever od 84° severnej šírky a na juh od 80° južnej šírky alebo mimo krajiny, pre ktorú sú určené. Ak sa nachádzate mimo povolenej oblasti, súradnice vašej polohy sa na hodinkách nezobrazia.*

3.27. Zaznamenanie cvičenia

Okrem nepretržitého monitorovania aktivít môžete hodinky používať aj na zaznamenávanie tréningov alebo iných aktivít a získať tak podrobnú spätnú väzbu a sledovať svoj pokrok.

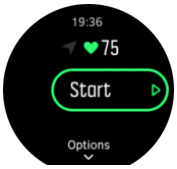
Zaznamenávanie cvičenia:

1. Nasaďte si snímač srdcovej frekvencie (voliteľný).
2. Potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla otvorte spúšťač.
3. Klepnite na ikonu cvičenia alebo stlačte stredné tlačidlo.



4. Potiahnutím nahor alebo nadol prechádzajte zoznamom športových režimov a klepnutím vyberte požadovaný režim. Prípadne prechádzajte stláčaním horného a dolného tlačidla a vyberte stlačením stredného tlačidla.
5. Nad indikátorom spustenia sa zobrazí skupina ikon podľa toho, čo používate so športovým režimom (napr. srdcová frekvencia a pripojené GPS). Ikona šípky (pripojené GPS) počas hľadania bliká sivou farbou a po nájdení signálu svieti nazeleno. Ak používate snímač srdcovej frekvencie, ikona srdca (srdcová frekvencia) počas hľadania bliká sivou farbou a po nájdení signálu sa zmení na farebné srdce upevnené k pásu. Ak používate optický snímač srdcovej frekvencie, zmení sa na farebné srdce bez pásu.

   Ak používate snímač srdcovej frekvencie a ikona zmení farbu na zelenú, skontrolujte, či je snímač srdcovej frekvencie spárovaný, pozri *3.24. Párovanie zariadení POD a snímačov*, a znovu vyberte športový režim.
   Môžete počkať, kým jednotlivé ikony zmenia farbu na zelenú resp. červenú, alebo stlačením stredného tlačidla spustiť nahrávanie kedykoľvek.



   Po spustení záznamu sa zvolený zdroj srdcovej frekvencie uzamkne a počas prebiehajúceho tréningu sa nedá zmeniť.
6. Počas zaznamenávania môžete prepínať medzi displejmi stredným tlačidlom alebo pomocou dotykového displeja, ak je aktivovaný.
7. Stlačením horného tlačidla zaznamenávanie pozastavíte. Zastavte a uložte stlačením spodného tlačidla alebo pokračujte stlačením horného tlačidla.

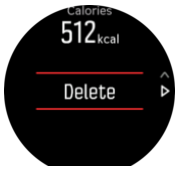
Ak má zvolený športový režim možnosti, napríklad nastavenie cieľového trvania, môžete ich upraviť pred spustením zaznamenávania potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla. Možnosti športového režimu môžete upraviť aj počas zaznamenávania podržaním stlačeného stredného tlačidla.

TIP: *Keď počas zaznamenávania klepnete na displej, zobrazí sa kontextové okno s aktuálnym časom a úrovňou nabitia batérie.*

Ak používate multišportový režim, medzi športmi možno prepínať podržaním stlačeného horného tlačidla.

Po zastavení zaznamenávania sa zobrazí otázka, ako sa cítite. Na otázku môžete odpovedať alebo ju preskočiť. (Pozri *Pocit*) Potom sa zobrazí súhrn aktivity, po ktorom môžete prechádzať pomocou dotykového displeja alebo tlačidiel.

Ak ste vytvorili záznam, ktorý nechcete uchovať, záznam v denníku môžete vymazať tak, že prejdete na spodnú časť súhrnu a klepnete na tlačidlo vymazania. Denníky môžete rovnako vymazať aj zo záznamníka.



3.27.1. Používanie cieľov pri cvičení

Na hodinkách Suunto Spartan Sport možno pri cvičení nastaviť viac rôznych cieľov.

Ak má zvolený športový režim ako možnosť ciele, napríklad nastavenie cieľového trvania, môžete ich upraviť pred spustením zaznamenávania potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla.

Cvičenie so všeobecným cieľom:

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Klepnite na položku **Target** alebo stlačte stredné tlačidlo.
3. Vyberte možnosť **Duration** alebo **Distance**.
4. Vyberte svoj cieľ.
5. Potiahnutím doprava sa vrátite do možností športových režimov.

Ak máte aktivované všeobecné ciele, na každom displeji s údajmi sa nachádza merač cieľa zobrazujúci váš pokrok.

Keď dosiahnete 50 % svojho cieľa a po splnení cieľa dostanete upozornenie.

Cvičenie s cieľom intenzity:

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Zapnite položku **Intensity zones**.
3. Vyberte možnosť **HR zones**, **Pace zones** alebo **Power zones**.
   (Možnosti závisia od zvoleného športového režimu a od toho, či máte s hodinkami spárované zariadenie Power POD).
4. Vyberte svoju cieľovú zónu.
5. Potiahnutím doprava sa vrátite do možností športových režimov.

3.27.2. Navigovanie počas cvičenia

Počas zaznamenávania cvičenia sa môžete nechať navigovať po trase alebo k miestu záujmu (POI).

V športovom režime, ktorý používate, musí byť zapnuté GPS, aby bol možný prístup k možnostiam navigovania. Ak je presnosť GPS v športovom režime OK alebo dobrá, keď vyberiete trasu alebo POI, presnosť GPS sa zmení na možnosť Najlepšia.

Navigovanie počas cvičenia:

1. Vytvorte si trasu alebo POI v aplikácii Suunto a synchronizujte hodinky, ak ste tak ešte neurobili.
2. Vyberte športový režim, ktorý používa GPS, a potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti. Prípadne najskôr spustite zaznamenávanie a potom podržaním stlačeného stredného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
3. Prejdite na položku **Navigation** a klepnite na nastavenie alebo stlačte stredné tlačidlo.
4. Potiahnutím nahor a nadol alebo stlačením horného a dolného tlačidla vyberte možnosť navigovania a stlačte stredné tlačidlo.
5. Vyberte trasu alebo POI, ku ktorému sa chcete nechať navigovať, a stlačte stredné tlačidlo. Potom stlačením horného tlačidla spustite navigovanie.

Ak ste ešte nespustili zaznamenávanie cvičenia, posledný krok vás zavedie späť do možností športového režimu. Prejdite nahor do zobrazenia Štart a spustite zaznamenávanie ako normálne.

Počas cvičenia potiahnutím prstom doprava alebo stlačením stredného tlačidla prejdite na displej navigácie, kde uvidíte trasu alebo body POI, ktoré ste vybrali. Ďalšie informácie o displeji navigovania sa nachádzajú v časti *3.25.2. Navigácia k POI* a *3.29. Trasy*.

Na tomto displeji môžete potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvoriť možnosti navigovania. V možnostiach navigácie môžete napríklad vybrať inú trasu alebo POI, skontrolovať súradnice aktuálnej polohy, ako aj ukončiť navigáciu výberom položky **Breadcrumb**.

3.27.3. Možnosti úspory energie v športovom režime

Ak chcete predĺžiť výdrž batérie pri používaní športových režimov s GPS, najviac môžete ušetriť úpravou presnosti GPS (pozri *3.16. Presnosť GPS a úspora energie*). Ak chcete predĺžiť výdrž batérie ešte viac, môžete upraviť používanie nasledujúcich možností úspory energie:

- Zobrazenie farieb: predvolene displej používa celú škálu dostupných farieb. Keď zapnete možnosť Low color, displej používa menej farieb, čím sa znižuje množstvo potrebnej energie batérie.
- Časový limit displeja: za normálnych okolností je displej počas cvičenia vždy zapnutý. Keď zapnete časový limit displeja, displej po 10 sekundách zhasne, čím sa šetrí batéria. Stlačením akéhokoľvek tlačidla sa displej znova rozsvieti.

Aktivácia možností úspory energie:

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Prejdite nadol na položku **Power saving** (Úspora energie) a klepnite na nastavenie alebo stlačte stredné tlačidlo.
3. Upravte možnosti úspory energie požadovaným spôsobom a potom potiahnutím prstom doprava alebo podržaním stlačeného stredného tlačidla opustite možnosti úspory energie.

4. Prejdite späť nahor do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako normálne.

POZNÁMKA: *Ak je zapnutý časový limit displeja, stále môžete dostávať mobilné oznámenia, ako aj zvukové a vibračné upozornenia. Ďalšie vizuálne pomôcky, ako napríklad kontextové okno automatického pozastavenia, sa nezobrazujú.*

3.28. Čas zotavenia

Čas zotavenia je odhadovaný počet hodín, ktorý vaše telo potrebuje na zotavenie po tréningu. Čas je založený na dĺžke a intenzite tréningu, ako aj na celkovej únave.

Čas zotavenia sa akumuluje zo všetkých typov cvičenia. Inými slovami, čas zotavenia sa akumuluje počas dlhých, menej intenzívnych tréningov, ako aj počas intenzívnych.

Čas sa kumuluje medzi tréningmi, čo znamená, že ak opätovne trénujete pred uplynutím času na zotavenie, nový naakumulovaný čas sa pripočíta k zostávajúcemu času z predchádzajúceho tréningu.

Ak chcete zobraziť čas zotavenia, ťahajte, kým sa nezobrazí displej tréningu, a klepnite na displej.

Čas zotavenia je len odhadovaný, nahromadené hodiny sa rovnomerne odpočítavajú bez ohľadu na úroveň vašej fyzickej kondície alebo iné individuálne faktory. Ak máte vysokú výkonnosť, môžete sa zotavovať rýchlejšie v porovnaní s odhadom. Na druhej strane ak máte napríklad chrípku, môžete sa zotavovať pomalšie v porovnaní s odhadom.

3.29. Trasy

Pomocou hodiniek Suunto Spartan Sport sa môžete nechať navigovať po trasách. Naplánujte si trasu v aplikácii Suunto a pri ďalšej synchronizácii ju preneste do hodiniek.

Navigovanie po trase:

1. Potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla otvorte spúšťač.
2. Prejdite na položku **Navigation** a klepnite na ikonu alebo stlačte stredné tlačidlo.

3. Prejdite na položku **Routes** a stlačením stredného tlačidla otvorte svoj zoznam trás.

4. Prejdite na trasu, po ktorej chcete navigovať, a stlačte stredné tlačidlo.
5. Stlačením horného tlačidla spustite navigáciu.

6. Keď kedykoľvek znovu stlačíte stredné tlačidlo, navigácia sa zastaví.

Klepnutím na displej možno prepínať medzi prehľadovou mapou a podrobným zobrazením.

V podrobnom zobrazení možno klepnutím na displej alebo stlačením stredného tlačidla zväčšiť alebo zmenšiť zobrazenie. Horným a dolným tlačidlom môžete upraviť úroveň zväčšenia.

Keď ste na displeji navigácie, potiahnutím nahor z dolnej strany displeja alebo stlačením dolného tlačidla môžete otvoriť zoznam skratiek. Pomocou skratiek získate rýchly prístup k navigačným akciám, ako sú napríklad uloženie aktuálnej polohy alebo výber trasy na navigovanie.

Všetky športové režimy s GPS majú aj možnosť výberu trasy. Pozri *3.27.2. Navigovanie počas cvičenia*.

Navigačné pokyny

Pri navigácii po trase vám hodinky pomôžu zostať na správnej ceste tak, že počas trasy budú poskytovať ďalšie upozornenia.

Napríklad ak prejdete viac ako 100 m (330 ft) mimo trasy, hodinky vás upozornia, že nie ste na správnej trase, aj na to, keď sa vrátite späť na trasu.

Keď dosiahnete zastávku POI na trase, zobrazí sa informačné vyskakovacie okno obsahujúce vzdialenosť a odhadovaný čas trasy (ETE) k ďalšej zastávke alebo POI.

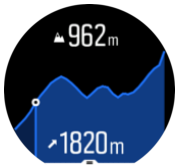
POZNÁMKA: *Ak navigujete po trase, ktorá pretína samu seba, ako vidieť na obrázku 8, a na križovatke zabočíte nesprávne, hodinky usúdia, že úmyselne idete po inej trase. Hodinky ukážu ďalšiu zastávku na základe aktuálneho, nového smeru pohybu. Takže sledujte svoju cestu breadcrumb, aby bolo zaistené, že pri navigovaní po komplikovanej trase idete správnym smerom.*

3.29.1. Navigovanie podľa nadmorskej výšky

Ak sa navigujete po trase, ktorá obsahuje informácie o nadmorskej výške, môžete navigovať aj na základe stúpania a klesania pomocou displeja profilu nadmorskej výšky. Keď sa nachádzate na hlavnom navigačnom displeji (kde sa zobrazuje vaša trasa), potiahnutím prstom doľava alebo stlačením stredného tlačidla sa prepnite na displej profilu nadmorskej výšky.

Na displeji profilu nadmorskej výšky sa zobrazujú tieto informácie:

- hore: vaša aktuálna nadmorská výška
- v strede: výškový profil zobrazujúci vašu aktuálnu pozíciu
- dolu: zostávajúce stúpanie alebo klesanie (klepnutím na obrazovku zmeníte zobrazenie)



Ak sa počas navigovania podľa nadmorskej výšky príliš vzdialite od trasy, hodinky na displeji profilu nadmorskej výšky zobrazia hlásenie **Off route** (Mimo trasy). Ak sa zobrazí toto hlásenie, prejdite na displej navigovania po trase a vráťte sa na trasu, potom sa vráťte na navigovanie podľa nadmorskej výšky.

3.30. Podrobná navigácia poskytovaná službou Komoot

Ak ste členom služby Komoot, môžete vyhľadávať alebo plánovať trasy v službe Komoot a synchronizovať ich do hodiniek Suunto Spartan Sport prostredníctvom aplikácie Suunto. Okrem toho sa vaše cvičenia zaznamenané s hodinkami budú automaticky synchronizovať v službe Komoot.

Pri používaní navigovania po trase pomocou hodiniek Suunto Spartan Sport spoločne s trasami zo služby Komoot vás hodinky upozornia, keď je čas odbočiť.

Používanie podrobnej navigácie poskytovanej službou Komoot:

1. Zaregistrujte sa na stránke Komoot.com
2. V aplikácii Suunto vyberte partnerské služby.
3. Vyberte položku Komoot a pripojte sa pomocou rovnakých prihlasovacích údajov, aké ste použili pri registrácii v službe Komoot.

Všetky vaše zvolené alebo plánované trasy (v službe Komoot nazývané „tours“ alebo túry) v službe Komoot sa automaticky zosynchronizujú s aplikáciou Suunto a potom ich môžete jednoducho preniesť do hodiniek.

Postupujte podľa pokynov v časti *3.29. Trasy* a vyberte trasu zo služby Komoot na získavanie podrobných upozornení.

Ďalšie informácie o partnerstve medzi spoločnosťami Suunto a Komoot nájdete na adrese *http://www.suunto.com/komoot*

POZNÁMKA: *Služba Komoot nie je momentálne k dispozícii v Číne.*

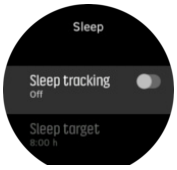
3.31. Monitorovanie spánku

Kvalitný nočný spánok je dôležitý pre zdravú myseľ a telo. Pomocou hodiniek môžete monitorovať svoj spánok a sledovať, koľko hodín v priemere spíte.

Ak si nasadíte hodinky Suunto Spartan Sport do postele, budú monitorovať váš spánok na základe údajov akcelerometra.

Monitorovanie spánku:

1. Prejdite na nastavenia hodiniek, na položku **SLEEP** a stlačte stredné tlačidlo.
2. Zapnite položku **SLEEP TRACKING**.



3. Nastavte časy uloženia sa k spánku a vstávania podľa svojho bežného plánu spánku.

Posledný krok definuje čas na spanie. Hodinky používajú toto obdobie na stanovenie, kedy spíte (počas času na spanie) a celý spánok vykazujú ako jeden záznam. Ak počas noci vstanete, napríklad aby ste sa išli napiť, hodinky zarátajú nasledujúci spánok do toho istého záznamu.

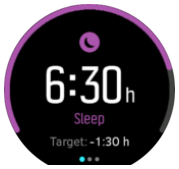
POZNÁMKA: *Ak pôjdete spať pred svojím časom na spanie a súčasne vstanete po svojom čase na spanie, hodinky tento čas nezapočítajú do záznamu spánku. Svoj čas na spanie si nastavte na základe najskoršieho času, kedy môžete ísť spať, a najneskoršieho času, kedy môžete vstať.*

Po aktivovaní monitorovania spánku môžete nastaviť aj svoj cieľ v rámci spánku. Typický dospelý človek potrebuje 7 až 9 hodín spánku denne, aj keď ideálne množstvo spánku pre vás sa môže líšiť od noriem.

Trendy spánku

Keď vstanete, privíta vás súhrn spánku. Súhrn obsahuje napríklad celkové trvanie spánku, ako aj odhadovaný čas, koľko ste boli hore (a pohybovali sa) a čas, koľko ste hlboko spali (bez pohybu).

Okrem súhrnu spánku môžete na základe informácií o spánku sledovať svoj celkový trend spánku. Pri zobrazení ciferníka hodiniek stláčajte pravé dolné tlačidlo, kým sa nezobrazí displej **SLEEP**. Prvé zobrazenie obsahuje váš posledný spánok v porovnaní s vaším cieľom v rámci spánku.



Počas zobrazenia displeja spánku môžete potiahnutím doľava zobraziť svoj priemerný spánok za uplynulých sedem dní. Potiahnutím nahor zobrazíte skutočné hodiny spánku za uplynulých sedem dní.

Počas zobrazenia displeja **SLEEP** môžete nechať stlačené stredné tlačidlo, aby ste získali prístup k nastaveniam monitorovania spánku a k najnovšiemu súhrnu spánku.

POZNÁMKA: *Všetky merania v spánku sú založené len na pohybe, preto sú to len odhady, ktoré nemusia odrážať vaše skutočné zvyky v oblasti spánku.*

Automatický režim Nerušiť

Môžete použiť nastavenie Do Not Disturb (Nerušiť), aby sa počas vášho spánku automaticky aktivoval režim Nerušiť.

3.32. Športové režimy

Hodinky obsahujú širokú škálu vopred definovaných športových režimov. Tieto režimy sú určené pre konkrétne aktivity a účely, od prechádzky vonku až po triatlonové preteky.

Keď idete zaznamenávať tréning (pozri *3.27. Zaznamenanie cvičenia*), potiahnutím nahor a nadol zobrazíte krátky zoznam športových režimov. Klepnutím na ikonu na konci krátkeho zoznamu zobrazíte kompletný zoznam všetkých športových režimov.

Každý športový režim obsahuje jedinečnú skupinu displejov a zobrazení. Informácie zobrazené na obrazovke môžete upravovať a prispôsobovať v aplikácii Suunto. Môžete tiež skrátiť zoznam športových režimov v hodinkách alebo pridať nové.

3.32.1. Plávanie

Hodinky Suunto Spartan Sport možno používať aj v bazénoch a otvorenej vode.

Pri používaní športového režimu bazénu hodinky používajú na stanovenie vzdialenosti dĺžku bazéna. Predtým, ako začnete plávať, môžete v možnostiach športového režimu podľa potreby zmeniť dĺžku bazéna.

Pri plávaní v otvorenej vode hodinky používajú na výpočet vzdialenosti GPS. Voda neprepúšťa signály GPS, preto sa hodinky musia pravidelne vynárať z vody, napríklad pri plávaní voľným štýlom, aby sa stanovila poloha GPS.

Meranie GPS je v tomto prostredí náročné, preto je dôležité, aby ste predtým, ako skočíte do vody, mali silný signál GPS. Na zabezpečenie dobrého zisťovania GPS by ste mali postupovať takto:

- Pred plávaním synchronizujte hodinky s aplikáciou SuuntoLink, aby sa GPS optimalizovalo s najnovšími údajmi z obiehajúcich satelitov.
- Keď vyberiete športový režim plávania v otvorenej vode a získa sa signál GPS, počkajte aspoň tri minúty a až potom začnite plávať. GPS tak získa čas potrebný na spoľahlivé stanovenie polohy.

3.33. Upozornenie na východ a západ Slnka

Upozornenia na východ/západ Slnka v hodinkách Suunto Spartan Sport sú prispôsobiteľné a závisia od vašej polohy. Namiesto nastavenia pevného času nastavíte, ako dlho vopred chcete dostať upozornenie pred samotným východom alebo západom Slnka.

Časy východu a západu Slnka sa stanovujú pomocou GPS, takže hodinky sa spoliehajú na údaje GPS pri poslednom jeho použití.

Nastavenie upozornení na východ/západ Slnka:

1. Stlačením stredného tlačidla otvorte ponuku skratiek.
2. Prejdite dole na položku **ALARMS(BUDÍK)** a otvorte ju stlačením stredného tlačidla.
3. Prejdite na upozornenie, ktoré chcete nastaviť, a vyberte ho stlačením stredného tlačidla.

4. Nastavte požadované hodiny pred východom/západom Slnka tak, že pomocou horného a dolného tlačidla prejdete nahor/nadol a výber potvrdíte stredným tlačidlom.
5. Minúty nastavte rovnakým spôsobom.

6. Stlačením stredného tlačidla výber potvrďte a položku zatvorte.

TIP: *K dispozícii je aj ciferník, ktorý zobrazuje čas východu a západu Slnka.*

POZNÁMKA: *Čas východu a západu Slnka a upozornenia vyžadujú zisťovanie GPS. Kým nie sú k dispozícii údaje GPS, tieto časy sú prázdne.*

3.34. Merače

Hodinky sú vybavené stopkami a odpočítavacím časovačom na základné meranie času. Na ciferníku otvorte spúšťač a prejdite nahor, kým neuvidíte ikonu časovača. Klepnutím na ikonu alebo stlačením stredného tlačidla otvorte displej časovača.

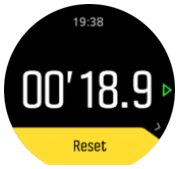
Pri prvom otvorení displeja sa zobrazia stopky. Potom si zariadenie zapamätá, čo ste použili naposledy – stopky alebo odpočítavací časovač.

Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte ponuku skratiek **SET TIMER (NASTAVENIE ČASOVAČA)**, kde môžete zmeniť nastavenia časovača.

Stopky

Stopky spustíte stlačením stredného tlačidla.

Ďalším stlačením stredného tlačidla stopky zastavíte. Stopky obnovíte ďalším stlačením stredného tlačidla. Stopky vynulujete stlačením dolného tlačidla.



Z časovača odídete potiahnutím doprava alebo podržaním stlačeného stredného tlačidla.

Odpočítavací časovač

Keď sa zobrazuje časovač, ťahaním hore alebo stlačením dolného tlačidla otvorte ponuku skratiek. Odtiaľ môžete zvoliť vopred definovaný čas odpočítavania alebo vytvoriť vlastný čas odpočítavania.

Stredným a dolným tlačidlom môžete zastaviť a obnoviť časovač podľa potreby.

Z časovača odídete potiahnutím doprava alebo podržaním stlačeného stredného tlačidla.

3.35. Dátum a čas

Čas a dátum sa nastavuje pri úvodnom spustení hodiniek. Po tomto úkone hodinky pomocou času GPS upravia akúkoľvek odchýlku.

Čas a dátum môžete manuálne upraviť v nastaveniach v položke **GENERAL** (VŠEOBECNÉ) » **Time/date** (Čas/dátum), kde môžete zmeniť aj formát času a dátumu.

Okrem hlavného času môžete používať aj duálny čas na sledovanie času na inom mieste, napríklad pri cestovaní. V položke **General** (Všeobecné) » **Time/date** (Čas/dátum) poklepte na možnosť **Dual time** (Duálny čas) a výberom miesta nastavte časovú zónu.

3.35.1. Budík

Hodinky sú vybavené budíkom, ktorý môže v konkrétnych dňoch zaznieť raz alebo opakovane. Aktivujte budík pomocou nastavení v položke **Alarm (Budík)** » **Alarm clock(Budík)**.

Okrem štandardných pevných budíkov je k dispozícii aj prispôsobiteľný typ budíka na základe údajov o východe a západe Slnka. Pozri *3.33. Upozornenie na východ a západ Slnka*.

Nastavenie pevného času budíka:

1. Keď je zobrazený ciferník, stlačením stredného tlačidla otvorte ponuku skratiek a prejdite na položku **Alarms(Budík)**.
2. Najprv vyberte, ako často má znieť budík. Možnosti sú:

   Once (Raz): budík zaznie raz za nasledujúcich 24 hodín v nastavenom čase **Weekdays (Pracovné dni)**: budík zaznie od pondelka do piatka v rovnakom čase **Daily (Každý deň)**: budík zaznie každý deň v týždni v rovnakom čase

3. Nastavte hodinu a minúty a potom zatvorte nastavenia.

Keď zaznie budík, môžete ho zrušiť alebo môžete vybrať možnosť odloženia budenia. Čas odloženia budenia je 10 minút a možno ho zopakovať až 10-krát.

Ak necháte budík nepretržite zvoniť, o 30 sekúnd sa automaticky odloží.

3.36. Tóny a vibrovanie

Signály vo forme tónov a vibrácií slúžia ako upozornenia, alarmy a ostatné hlavné udalosti a akcie. Oboje možno upraviť v nastaveniach v položke **General** » **Tones**.

V položke **General** » **Tones** a **Vibration** môžete vybrať spomedzi nasledovných možností:

- **All on**: upozornenie spustia všetky udalosti
- **All off**: upozornenie nespustia žiadne udalosti
- **Buttons off**: upozornenie spustia všetky udalosti okrem stlačenia tlačidiel

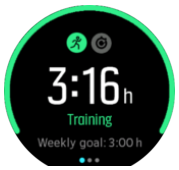
V položke **Alarms** môžete vybrať spomedzi nasledovných možností:

- **Vibration**: vibračné upozornenie
- **Tones**: zvukové upozornenie
- **Both**: vibračné aj zvukové upozornenie

3.37. Informácie o tréningu

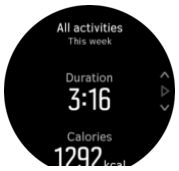
Vaše hodinky obsahujú prehľad vašej tréningovej aktivity.

Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla prejdete do zobrazenia podrobností tréningu.



Potiahnutím doľava alebo dvojnásobným stlačením stredného tlačidla zobrazíte graf so všetkými vašimi aktivitami za uplynulé 3 týždne a ich priemerné trvanie. Klepnutím na displej môžete prepínať medzi rôznymi aktivitami, ktoré ste robili za uplynulé 3 týždne.

Potiahnutím nahor alebo stlačením pravého dolného tlačidla zobrazíte súhrn za aktuálny týždeň. Súhrn obsahuje trvanie a kalórie. Keď je zvolená konkrétna aktivita a potiahnete nahor, zobrazia sa podrobnosti príslušnej aktivity.



3.38. Ciferníky

V hodinkách Suunto Spartan Sport si môžete vybrať viacero ciferníkov digitálneho aj analógového typu.

Zmena ciferníka:

1. V zobrazení aktuálneho ciferníka podržaním stlačeného stredného tlačidla otvorte ponuku skratiek.
2. Prejdite na položku **Watch face(Ciferník)** a otvorte ho klepnutím alebo stlačením stredného tlačidla.

2. Ťahaním nahor a nadol prechádzajte po zobrazeniach ciferníka a klepnutím vyberte požadovaný typ.
3. Ťahaním nahor a nadol prechádzajte po možnostiach farieb a klepnutím vyberte požadovaný typ.

Každý ciferník má doplnkové informácie, napríklad dátum alebo duálny čas. Klepnutím na displej môžete prepínať medzi zobrazeniami.

4. Starostlivosť a podpora

4.1. Pokyny na zaobchádzanie

S výrobkom zachádzajte opatrne – zabráňte nárazom alebo spadnutiu.

Za normálnych podmienok hodinky nebudú potrebovať servisný zásah. Hodinky pravidelne umývajte čistou vodou, mydlovým roztokom a povrch starostlivo osušte vlhkou, mäkkou handričkou alebo jelenicou.

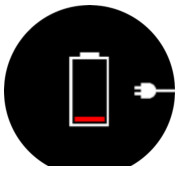
Používajte iba originálne príslušenstvo značky Suunto – na poškodenie spôsobené neoriginálnym príslušenstvom sa nevzťahuje záruka.

4.2. Batéria

Trvanie jedného nabitia závisí od toho, ako používate hodinky a v akých podmienkach. Výdrž na jedno nabitie je nižšia napríklad pri nízkych teplotách. Vo všeobecnosti platí, že po určitom čase sa kapacita nabíjacích batérií znižuje.

POZNÁMKA: *V prípade abnormálneho zníženia kapacity z dôvodu chybnej batérie spoločnosť Suunto poskytuje záruku na výmenu batérie počas jedného roku alebo max. 300 nabíjacích cyklov, podľa toho, čo nastane skôr.*

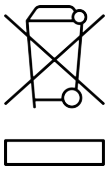
Ak je úroveň nabitia batérie menšia ako 20 % a neskôr 5 %, na hodinkách sa zobrazí ikona nízkej úrovne nabitia batérie. Keď sa úroveň nabitia batérie veľmi zníži, hodinky prejdú do režimu nízkeho výkonu a zobrazia ikonu nabíjania.



Hodinky nabite dodaným USB káblom. Keď sa úroveň nabitia batérie dostatočne zvýši, hodinky sa prebudia z režimu nízkeho výkonu.

4.3. Likvidácia

Prístroj likvidujte odpovedajúcim spôsobom. Zachádzajte s ním, ako s elektronickým odpadom. Neodhadzujte ho do odpadkov. Hodinky môžete vrátiť najbližšiemu predajcovi Suunto.



5. Údaje

5.1. Technické informácie

Všeobecné

- Prevádzková teplota: –20 °C až +60 °C/–5 °F až +140 °F
- Teplota nabíjania batérie: 0 °C až +35 °C/+32 °F až +95 °F
- Skladovacia teplota: –30 °C až +60 °C/–22 °F až +140 °F
- Vodotesnosť: 100 m/328 st
- Batéria: nabíjateľná lítium-iónová batéria
- Výdrž batérie: 10 – 80 hodín s GPS, podľa podmienok a nastavení

Rádiový vysielač-prijímač

- Kompatibilné s rozhraním Bluetooth® Smart
- Komunikačná frekvencia: 2402 – 2480 MHz
- Maximálny prenosový výkon: < 4 dBm
- Dosah: cca. 3 m/9,8 st

Kompas

- Rozlíšenie: 1 stupeň/18 bodov

GPS

- Technológia: SiRF star V
- Rozlíšenie: 1 m/3 st
- Frekvenčné pásmo: 1575,42 MHz

Výrobca

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FÍNSKO

Dátum výroby

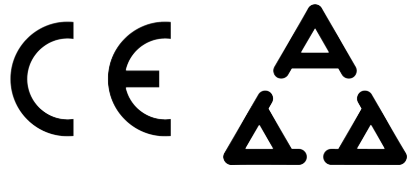
Dátum výroby možno zistiť zo sériového čísla zariadenia. Sériové číslo má vždy 12 znakov: RRTTXXXXXXXX.

V sériovom čísle prvé dve číslice (RR) označujú rok a ďalšie dve číslice (TT) týždeň v roku, kedy bolo zariadenie vyrobené.

5.2. Zhoda

5.2.1. CE

Spoločnosť Suunto Oy týmto vyhlasuje, že toto rádiové zariadenie typu OW161 je v súlade so smernicou 2014/53/EÚ. Kompletné znenie vyhlásenia o zhode EÚ je k dispozícii na internetovej adrese: *www.suunto.com/EUconformity*.



5.2.2. Zhoda s FCC

Toto zariadenie je v zhode s časťou 15 pravidiel FCC. Na jeho prevádzku platia dve podmienky:

(1) toto zariadenie nesmie spôsobovať škodlivé rušenie a

(2) toto zariadenie musí dokázať prijať akékoľvek rušenie vrátane rušenia ktoré môže spôsobiť nežiaducu činnosť. Tento výrobok bol testovaný na zhodu so štandardmi FCC a je určený na domáce alebo kancelárske použitie.

Zmeny alebo úpravy, ktoré nie sú výslovne schválené spoločnosťou Suunto, môžu zrušiť vaše oprávnenie používať tento prístroj podľa nariadenia FCC.

POZNÁMKA: Toto zariadenie bolo testované a zistilo sa, že vyhovuje limitom pre digitálne zariadenia triedy B podľa časti 15 pravidiel FCC. Tieto limity sú navrhnuté takým spôsobom, aby bola zabezpečená primeraná ochrana pred škodlivým rušením v prípade inštalácie v domácnosti. Toto zariadenie vytvára, používa a môže vyžarovať škodlivú vysokofrekvenčnú energiu. Ak nie je nainštalované a používané v súlade s pokynmi, môže rušiť rádiovú komunikáciu. Neexistujú však žiadne záruky, že v prípade konkrétnej inštalácie nedôjde k rušeniu. Ak toto zariadenie spôsobuje škodlivé rušenie pri príjme rozhlasového alebo televízneho vysielania, čo je možné zistiť vypnutím a zapnutím zariadenia, odporúčame, aby ste sa pokúsili toto rušenie odstrániť pomocou niektorých z nasledujúcich opatrení:

- Zmeňte orientáciu alebo umiestnenie prijímacej antény.
- Zväčšite vzdialenosť medzi zariadením a prijímačom.
- Pripojte zariadenie do zásuvky v inom okruhu, ako je okruh, do ktorého je zapojený prijímač.
- Požiadajte o pomoc predajcu alebo skúseného rádiového či televízneho technika.

5.2.3. IC

Toto zariadenie je v súlade s normami RSS výnimky z licencie Industry Canada. Na jeho prevádzku platia dve podmienky:

(1) toto zariadenie nesmie spôsobovať rušenie a

(2) toto zariadenie musí dokázať prijať akékoľvek rušenie vrátane rušenia ktoré môže spôsobiť nežiaducu činnosť zariadenia.

5.2.4. NOM-121-SCT1-2009

The operation of this equipment is subject to the following two conditions: (1) it is possible that this equipment or device may not cause harmful interference, and (2) this equipment or device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the equipment or device.

5.3. Ochranná známka

Prístroj Suunto Spartan Sport, jeho logá a ďalšie ochranné známky značiek a názvy Suunto sú registrované alebo neregistrované ochranné známky spoločnosti Suunto Oy. Všetky práva vyhradené.

5.4. Oznámenie o patentoch

Tento výrobok je chránený patentovými prihláškami čakajúcimi na schválenie a príslušnými národnými právami: FI 20155573, US 7,324,002, US 7,271,774, US 13/794,468, US 13/833,755, US 13/827,418, US 14/195,670, US 14/331,268, US 14/839,928, US 14/882,487.

Boli podané aj ďalšie patentové prihlášky.

5.5. Medzinárodná obmedzená záruka

Spoločnosť Suunto zaručuje, že počas záručnej lehoty spoločnosť Suunto alebo autorizované servisné stredisko Suunto (ďalej Servisné stredisko) podľa vlastného uváženia bezplatne odstráni poruchy materiálu alebo spracovania prostredníctvom a) opravy, b) výmeny alebo c) refundácie, v súlade so zmluvnými podmienkami tejto medzinárodnej obmedzenej záruky. Táto medzinárodná obmedzená záruka je platná a vynútiteľná bez ohľadu na krajinu kúpy. Medzinárodná obmedzená záruka nemá vplyv na vaše zákonné práva zaručené povinným národným zákonom platným pre predaj spotrebiteľského tovaru.

Záručná lehota

Lehota medzinárodnej obmedzenej záruky sa začína v deň pôvodnej maloobchodnej kúpy.

Záručná lehota na hodinky, inteligentné hodinky, potápačské počítače, vysielače srdcovej frekvencie, potápačské vysielače, potápačské mechanické prístroje a mechanické presné nástroje je dva (2) roky, pokiaľ nie je uvedené inak.

Záručná lehota na príslušenstvo vrátane (ale nie výhradne) hrudných pásov Suunto, remienkov na hodinky, nabíjačiek, káblov, nabíjateľných batérií, náramkov a hadičiek je jeden (1) rok.

Záručná lehota je päť (5) rokov pre poruchy, ktoré možno pripísať snímaču merania hĺbky (tlaku) v potápačských počítačoch Suunto.

Vylúčenia a obmedzenia

Táto medzinárodná obmedzená záruka sa nevzťahuje na:

1. a. bežné opotrebovanie, ako sú škrabance, odreniny alebo zmena farby, b) poruchy spôsobené neopatrným zaobchádzaním ani c) poruchy a poškodenia spôsobené nesprávnym používaním alebo používaním v rozpore s odporúčaním, nevhodnou starostlivosťou, nedbanlivosťou a nehodami, ako je spadnutie alebo pritlačenie;
2. tlačené materiály a obaly;

3. poruchy a predpokladané poruchy spôsobené používaním s akýmkoľvek výrobkom, príslušenstvom, softvérom alebo službou nevyrobenou alebo nedodanou spoločnosťou Suunto;
4. nenabíjateľné batérie.

Spoločnosť Suunto nezaručuje, že prevádzka výrobku alebo príslušenstva bude neprerušovaná alebo bezchybná, ani že výrobok alebo príslušenstvo bude pracovať s iným hardvérom či softvérom dodaným treťou stranou.

Táto medzinárodná obmedzená záruka nie je vymáhateľná, ak výrobok alebo príslušenstvo:

1. bolo otvorené nad rámec určeného používania;
2. bolo opravované pomocou neautorizovaných náhradných dielov; upravované alebo opravované neautorizovaným servisným strediskom;
3. má odstránené, upravené alebo inak poškodené výrobné číslo, o čom výhradne rozhodne spoločnosť Suunto na základe vlastného uváženia;
4. bolo vystavené pôsobeniu chemikálií vrátane, ale nie výlučne, opaľovacieho krému a odpudzovačov hmyzu.

Prístup k záručnej službe spoločnosti Suunto

Pre prístup k záručnej službe spoločnosti Suunto musíte doložiť doklad o zakúpení. Zároveň si musíte svoj výrobok zaregistrovať na stránke *www.suunto.com/register*, ak chete získať medzinárodné záručné služby na celom svete. Informácie o získaní záručného servisu získate na *www.suunto.com/warranty*, kontaktujte miestneho autorizovaného predajcu Suunto alebo volajte technickú podporu Suunto Contact Center.

Obmedzenie zodpovednosti

V maximálnom rozsahu povolenom príslušnými povinnými zákonmi je táto medzinárodná obmedzená záruka vaším jediným a výhradným opravným prostriedkom a je náhradou za všetky ostatné záruky, vyjadrené alebo predpokladané. Spoločnosť Suunto nezodpovedá za zvláštne, náhodné, trestné ani následné škody, vrátane (ale nie výhradne) straty očakávaných výhod, straty údajov, straty použitia, náklady na kapitál, náklady na náhradné vybavenie alebo zariadenie, nároky tretích strán, poškodenie vlastníctva, ktoré sú následkom zakúpenia alebo používania výrobku alebo pochádzajú z nedodržania záruky, nedodržania zmluvy, nedbanlivosti, prečinu, zákonnej alebo spravodlivej teórie, aj keď spoločnosť Suunto vedela o možnosti týchto škôd. Spoločnosť Suunto nie je zodpovedná za oneskorenia pri uskutočňovaní záručnej služby.

5.6. Copyright

© Suunto Oy 8/2016. Všetky práva vyhradené. Suunto, názvy výrobkov Suunto, ich logá a ďalšie druhové ochranné známky a názvy Suunto sú registrované alebo neregistrované ochranné známky spoločnosti Suunto Oy. Tento dokument a jeho obsah je vlastníctvom spoločnosti Suunto Oy a je určený záväzne na použitie jej klientmi na získanie znalostí a informácií o používaní výrobkov Suunto. Obsah publikácie sa nesmie používať ani distribuovať za žiadnym iným účelom, ani inak oznamovať, uverejňovať alebo reprodukovať bez predchádzajúceho písomného súhlasu spoločnosti Suunto Oy. Aj keď venujeme veľkú pozornosť tomu, aby informácie v tejto dokumentácii boli úplné a presné, neposkytuje sa žiadna záruka na presnosť. Obsah tohto dokumentu sa môže kedykoľvek zmeniť bez predchádzajúceho oznámenia. Najnovšiu verziu dokumentácie si môžete stiahnuť na adrese *www.suunto.com*.

SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support
www.suunto.com/register

Manufacturer:
Suunto Oy
Tammiston kauppatie 7 A,
FI-01510 Vantaa FINLAND

© Suunto Oy 03/2021
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.