

SUUNTO SPARTAN SPORT WRIST HR BARO 2.6

MANUALE DELL'UTENTE


1. SICUREZZA.....	5
2. Guida introduttiva.....	7
2.1. SuuntoLink.....	7
2.2. Aggiornamenti software.....	8
2.3. App Suunto.....	8
2.4. Touch screen e pulsanti.....	8
2.5. Frequenza cardiaca ottica.....	9
2.6. Icone.....	10
2.7. Regolazione delle impostazioni.....	12
3. Funzionalità.....	14
3.1. Monitoraggio dell'attività.....	14
3.1.1. FC istantanea.....	15
3.1.2. FC giornaliera.....	15
3.2. Modalità aereo.....	16
3.3. Altimetro.....	17
3.3.1. FusedAlti.....	17
3.4. Pausa automatica.....	17
3.5. Retroilluminazione.....	18
3.6. Blocco tasti e schermo.....	18
3.7. La connettività Bluetooth.....	18
3.8. Sensore della frequenza cardiaca toracica.....	19
3.9. Bussola.....	19
3.9.1. Calibrazione della bussola.....	20
3.9.2. Impostazione della declinazione.....	20
3.10. Informazioni sul dispositivo.....	20
3.11. Tema del display.....	20
3.12. Modalità “Non disturbare”.....	21
3.13. Stato d'animo.....	21
3.14. Torna alla partenza.....	22
3.15. FusedSpeed.....	23
3.16. GLONASS.....	24
3.17. Precisione GPS e risparmio energetico.....	24
3.18. Zone di intensità	25
3.18.1. Zone di frequenza cardiaca.....	26
3.18.2. Zone andatura.....	28
3.18.3. Zone potenza	29
3.19. Allenamento a intervalli.....	31
3.20. Lingua e unità di misura.....	32
3.21. Registro.....	32
3.22. Fasi lunari.....	32


3.23. Notifiche.....	33
3.24. Dati outdoor.....	33
3.25. Accoppiamento di POD e sensori.....	35
3.25.1. Calibrazione del bike POD.....	35
3.25.2. Calibrazione foot POD.....	36
3.25.3. Calibrazione power POD.....	36
3.26. Punti di interesse	36
3.26.1. Aggiungere ed eliminare PDI.....	37
3.26.2. Navigare verso un PDI.....	37
3.26.3. Tipi di PDI.....	38
3.27. Formati posizione.....	40
3.28. Registrazione di un'attività fisica.....	41
3.28.1. Utilizzo dei target durante l'allenamento.....	42
3.28.2. Navigazione durante l'attività fisica.....	43
3.28.3. Opzioni risparmio energetico modalità sport.....	44
3.29. Tempo di recupero.....	44
3.30. Itinerari.....	45
3.30.1. Navigazione altitudine.....	46
3.31. Navigazione turn-by-turn basata sulla tecnologia Komoot.....	46
3.32. Monitoraggio del sonno.....	47
3.33. Modalità sport.....	48
3.33.1. Nuoto.....	49
3.34. Allarme temporale.....	49
3.35. Allarmi di alba e tramonto.....	50
3.36. Timer.....	50
3.37. Ora e data.....	51
3.37.1. Sveglia.....	52
3.38. Toni e vibrazioni.....	52
3.39. Analisi dettagliata dell'allenamento.....	53
3.40. Quadranti dell'orologio.....	53
4. Manutenzione e supporto.....	55
4.1. Linee guida per la cura del prodotto.....	55
4.2. Batteria.....	55
4.3. Smaltimento.....	55
5. Riferimento.....	56
5.1. Specifiche tecniche.....	56
5.2. Conformità.....	57
5.2.1. CE.....	57
5.2.2. Conformità FCC.....	57
5.2.3. IC.....	58
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	58

5.3. Marchi commerciali.....	58
5.4. Notifica brevetto.....	58
5.5. Garanzia limitata internazionale.....	58
5.6. Copyright.....	60


1. SICUREZZA

Tipologie di avvisi di sicurezza


 **AVVISO:** - utilizzato in relazione a una procedura o situazione che può comportare lesioni gravi o letali.


 **ATTENZIONE:** - utilizzato in relazione a una procedura o situazione che può danneggiare il prodotto.


 **NOTA:** - utilizzato per richiamare l'attenzione su informazioni importanti.

 **CONSIGLIO:** - utilizzato per suggerimenti extra su come sfruttare funzioni e caratteristiche del dispositivo.


Precauzioni di sicurezza


 **AVVISO:** tenere il cavo USB lontano da dispositivi medici quali pacemaker, chiavi elettroniche, carte di credito e oggetti simili. Il connettore del cavo USB è dotato di un potente magnete che può interferire con il funzionamento di dispositivi medici o elettronici che contengono dati a memorizzazione magnetica.


 **AVVISO:** Sebbene i nostri prodotti siano conformi agli standard del settore, sono possibili reazioni allergiche o irritazioni cutanee quando un prodotto viene portato a contatto con la pelle. In caso di problemi di questo tipo, interrompere immediatamente l'uso e consultare un medico.

 **AVVISO:** Prima di iniziare una regolare attività fisica, consultare sempre il proprio medico. Carichi di lavoro eccessivi possono causare gravi danni.

 **AVVISO:** Solo per uso ricreativo.

 **AVVISO:** Non affidarsi solo al GPS o alla batteria, ma portare sempre con sé mappe o altri strumenti di supporto che garantiscano adeguate condizioni di sicurezza.

 **ATTENZIONE:** Non usare alcun tipo di solvente sul prodotto perché potrebbe danneggiarne la superficie.

 **ATTENZIONE:** Non usare insettifughi sul prodotto perché potrebbero danneggiarne la superficie.

 **ATTENZIONE:** Non gettare il prodotto nei rifiuti comuni; smaltirlo come rifiuto elettronico.

 **ATTENZIONE:** Maneggiare il prodotto con cura. Urti e cadute potrebbero danneggiarlo.

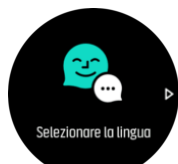


NOTA: Suunto utilizza sensori ed algoritmi avanzati per creare metriche in grado di supportare le tue attività e avventure. Cerchiamo sempre di raggiungere livelli di precisione molto elevati. Tuttavia, nessuno dei dati che i nostri prodotti o servizi rilevano può essere considerato totalmente affidabile, come pure i valori da essi generati non possono essere ritenuti assolutamente precisi. Le calorie, la frequenza cardiaca, la posizione, il rilevamento del movimento, il riconoscimento del colpo, gli indicatori dello stress fisico ed altre misurazioni potrebbero non corrispondere alla realtà. I prodotti e i servizi Suunto sono destinati ad un uso ricreativo e non sono progettati per alcun tipo di scopo medico.

2. Guida introduttiva

Iniziare a utilizzare Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro per la prima volta è semplice e veloce.

1. Tenere premuto il pulsante superiore per accendere l'orologio.
2. Toccare lo schermo per iniziare la procedura di configurazione guidata.




3. Selezionare la lingua scorrendo in alto o in basso e toccando lo schermo all'altezza della lingua prescelta.



4. Seguire la procedura per completare le impostazioni iniziali. Scorrere verso l'alto o verso il basso per selezionare i valori. Toccare lo schermo o premere il pulsante centrale per accettare un valore e passare alla fase successiva.

Dopo il completamento della procedura di configurazione guidata, caricare l'orologio tramite il cavo USB fornito in dotazione fino a quando la batteria non sarà completamente carica.

È necessario scaricare e installare SuuntoLink sul proprio PC o Mac al fine di ottenere gli aggiornamenti software per l'orologio. È fortemente consigliato l'aggiornamento dell'orologio quando è disponibile una nuova versione del software.

 **NOTA:** SuuntoLink ottimizza anche la performance GPS del tuo orologio. È necessario collegare regolarmente il tuo orologio a SuuntoLink per assicurare un buon rilevamento GPS.

2.1. SuuntoLink

Scarica e installa SuuntoLink sul tuo PC o Mac per aggiornare il software del tuo orologio.

È fortemente consigliato l'aggiornamento dell'orologio quando è disponibile una nuova versione del software. Quando è disponibile un aggiornamento, riceverai una notifica tramite SuuntoLink e tramite Suunto app.

Visita www.suunto.com/SuuntoLink per maggiori informazioni.

Aggiornamento del software dell'orologio:

1. Collega l'orologio al computer con il cavo USB fornito in dotazione.
2. Avvia SuuntoLink se non è già in esecuzione.
3. Fai clic sul pulsante di aggiornamento in SuuntoLink.

2.2. Aggiornamenti software

Gli aggiornamenti software per l'orologio apportano nuove funzionalità e importanti miglioramenti. Si raccomanda vivamente di aggiornare l'orologio non appena si renda disponibile un aggiornamento.


Se è disponibile un aggiornamento, riceverai la relativa notifica tramite SuuntoLink e l'app Suunto (quando l'orologio è connesso).


Aggiornamento del software dell'orologio:

1. Collega l'orologio al computer con il cavo USB fornito in dotazione.
2. Avvia SuuntoLink se non è già in esecuzione.
3. Fai clic sul pulsante di aggiornamento in SuuntoLink.

2.3. App Suunto


Grazie all'app Suunto, è possibile arricchire ulteriormente l'esperienza del proprio Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro. Collega l'orologio all'app per dispositivi mobili per sincronizzare le tue attività, ricevere notifiche sul dispositivo mobile, personalizzare l'orologio, avere analisi dettagliate e molto altro.

 **CONSIGLIO:** Puoi aggiungere foto e creare filmati per tutte le attività fisiche memorizzate sull'app Suunto, in modo da rivivere le tue sessioni di allenamento.

 **NOTA:** Non è possibile effettuare alcuna associazione se è attiva la modalità aereo. Disattivare la modalità aereo prima di effettuare l'associazione.

Associazione dell'orologio alla Suunto app:

1. Verificare che il Bluetooth dell'orologio sia attivato. Dal menu impostazioni, andare su **Connettività** » **Scoperta** e abilitarla se non è già stato fatto.
2. Scaricare e installare Suunto App sul proprio dispositivo mobile compatibile da iTunes App Store, Google Play o da altri app store in Cina.
3. Avviare Suunto App e attivare il Bluetooth, qualora fosse ancora spento.
4. Tocca l'icona dell'orologio nella parte superiore sinistra della schermata dell'app, quindi tocca ACCOPPIA per accoppiare l'orologio.
5. Conferma l'accoppiamento inserendo nell'app il codice visualizzato sull'orologio.

 **NOTA:** Alcune funzionalità richiedono un collegamento a Internet tramite Wi-Fi o rete mobile. Per il traffico dati potrebbero essere applicati i costi previsti dal proprio gestore.

2.4. Touch screen e pulsanti

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro Suunto 9 è dotato di uno schermo digitale e di tre pulsanti utilizzabili per navigare attraverso schermate e funzionalità.

Scorri e tocca

- scorri in su o in giù per muoverti tra schermate e menu
- scorri a destra e a sinistra per andare avanti e indietro nelle schermate
- scorri a sinistra o a destra per visualizzare ulteriori schermate e dettagli
- tocca per selezionare una voce
- tocca la schermata per visualizzare le informazioni alternativamente

- tocca e tieni premuto per aprire il menu delle opzioni nel contesto specifico
- tocca due volte per tornare alla schermata con l'indicazione del tempo cronologico dalle altre schermate

Pulsante superiore

- premere per spostarsi in alto nelle visualizzazioni e nei menu

Pulsante centrale

- premi per selezionare una voce
- premi per passare da una schermata all'altra
- tieni premuto per tornare al menu delle impostazioni
- tenere premuto per aprire il menu delle opzioni nel contesto specifico

Pulsante inferiore

- premere per spostarsi in basso nelle visualizzazioni e nei menu

Durante la registrazione di un allenamento:

Pulsante superiore

- premere per mettere in pausa o riprendere una registrazione
- tenere premuto per cambiare attività

Pulsante centrale

- premere per passare da una schermata all'altra
- tenere premuto per aprire il menu delle opzioni nel contesto specifico

Pulsante inferiore

- premere per contrassegnare un giro
- tenere premuto per bloccare e sbloccare i pulsanti

2.5. Frequenza cardiaca ottica

La misurazione al polso della frequenza cardiaca ottica è un modo facile e pratico per monitorare la frequenza cardiaca. I seguenti fattori possono incidere positivamente sull'ottenimento di migliori risultati nella misurazione della frequenza cardiaca:

- L'orologio deve essere indossato a diretto contatto con la pelle. Tra il sensore e la pelle non deve esserci alcun indumento, non importa quanto sottile.
- Potrebbe essere necessario indossare l'orologio in un punto più alto del braccio rispetto a dove si indossano normalmente gli orologi. Il sensore rileva il flusso sanguigno attraverso i tessuti. Più tessuti sono rilevati, meglio è.
- I movimenti del braccio e la flessione dei muscoli (es. stringere una racchetta da tennis) possono modificare la precisione delle letture del sensore.
- Quando la frequenza cardiaca è bassa, il sensore potrebbe non essere in grado di fornire letture stabili. Un breve riscaldamento di pochi minuti prima di iniziare la registrazione potrebbe essere d'aiuto.
- La pigmentazione della pelle e i tatuaggi possono bloccare la luce, impedendo letture affidabili da parte del sensore ottico.
- Il sensore ottico potrebbe non fornire un rilevamento accurato della frequenza cardiaca durante le attività di nuoto.

- Per una maggior precisione e una risposta più rapida ai cambiamenti della frequenza cardiaca, si consiglia di utilizzare un sensore toracico di frequenza cardiaca compatibile, come Suunto Smart Sensor.

⚠ AVVISO: La funzione di lettura ottica della frequenza cardiaca potrebbe non rilevare i dati in modo corretto per ogni utente durante lo svolgimento di un'attività. Tale funzione potrebbe inoltre essere influenzata dalla conformazione fisica e dalla pigmentazione della cute di ciascun individuo. La frequenza cardiaca reale può essere superiore o inferiore rispetto a quella rilevata dal sensore ottico.











⚠ AVVISO: Utilizzo esclusivamente a fini ricreativi; la funzione di lettura ottica della frequenza cardiaca non è finalizzata a un uso medico.

⚠ AVVISO: Prima di iniziare un programma di allenamento, consultare sempre il proprio medico. Carichi di lavoro eccessivi possono causare gravi danni.

⚠ AVVISO: Sebbene i nostri prodotti siano conformi agli standard del settore, sono possibili reazioni allergiche o irritazioni cutanee quando un prodotto viene portato a contatto con la pelle. In caso di problemi di questo tipo, interromperne immediatamente l'uso e consultare un medico.

2.6. Icone

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro utilizza le seguenti icone:

	Modalità aereo
	Altitudine
	Differenza di altitudine
	Salita
	Indietro; torna al menu
	Blocco dei pulsanti
	Cadenza
	Calibrare (bussola)
	Calorie
	Posizione corrente (navigazione)
	In carica
	Discesa

	Distanza
	Durata
	EPOC
	VO2 stimato
	Allenamento
	Guasto
	Tempo esatto
	GPS acquisito
	Dirigersi (navigazione)
	Frequenza cardiaca
	Segnale sensore FC acquisito
	Segnale FC acquisito dal sensore FC
	Chiamata in arrivo
	Registro
	Batteria scarica
	Messaggio/notifica
	Chiamata persa
	Navigazione
	Andatura
	Segnale POD acquisito
	segnale Power POD acquisito
	Picco effetto allenamento
	Tempo di recupero
	Passi

	Cronometro
	Frequenza bracciate (nuoto)
	Successo
	SWOLF
	Sincronizzazione
	Impostazioni
	Allenamento
	Temperatura
	Allarme temporale/tempesta
	Barometro

2.7. Regolazione delle impostazioni

Puoi regolare tutte le impostazioni dell'orologio direttamente nell'orologio.

Per regolare un'impostazione:

1. Scorrere giù fino a visualizzare l'icona delle impostazioni e toccare l'icona.



2. Sfolgiare il menu delle impostazioni scorrendo su o giù o premendo i pulsanti superiore o inferiore.




3. Selezionare un'impostazione toccando il suo nome o premendo il pulsante centrale quando l'impostazione è selezionata. Scorrere a destra o selezionare **Indietro** per tornare indietro nel menu.
4. Per impostazioni che ammettono una gamma estesa di valori, cambiare il valore scorrendo su o giù o premendo i pulsanti superiore o inferiore.



5. Per impostazioni con soli due valori, come attivato e disattivato, cambiare il valore toccando l'impostazione o premendo il pulsante centrale.



 **CONSIGLIO:** È possibile accedere anche alle impostazioni generali di accesso dal quadrante dell'orologio toccando e tenendo premuto sul display per aprire il menu di scelta rapida.



3. Funzionalità

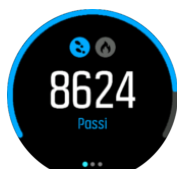
3.1. Monitoraggio dell'attività

L'orologio tiene traccia del livello complessivo delle attività svolte durante l'arco della giornata. Questo aspetto è molto importante, sia per chi desidera semplicemente tenersi in forma e in salute, sia per chi si sta allenando per una gara.

Essere attivi è un'ottima abitudine, ma quando ci si allena duramente si deve includere un numero adeguato di giorni di riposo con un livello di attività ridotto.

Il contatore delle attività esegue il reset automatico ogni notte a mezzanotte. Alla fine della settimana (domenica), l'orologio fornisce un riepilogo delle attività, mostrando la media della settimana e i totali giornalieri.

Dalla schermata del quadrante dell'orologio, scorrere in alto oppure premere il pulsante inferiore per visualizzare il numero totale di passi della giornata.



L'orologio conta i passi utilizzando un accelerometro. Il conteggio totale dei passi si accumula 24 ore al giorno e 7 giorni su 7, anche durante la registrazione di sessioni di allenamento e altre attività. Tuttavia, con determinati sport, come ad esempio il nuoto e il ciclismo, i passi non sono contati.

Oltre ai passi, toccando il display si possono visualizzare le calorie stimate per la giornata.



Il grande numero visualizzato al centro del display quantifica la stima delle calorie bruciate fino a quel momento durante la giornata. Al di sotto di questo valore è possibile vedere il totale delle calorie consumate. Il valore totale include sia le calorie legate allo svolgimento di attività fisica sia quelle legate al metabolismo basale (vedi sotto).

Il cerchio riportato in entrambe le schermate indica il rapporto di prossimità con i propri obiettivi giornalieri. Questi obiettivi possono essere regolati in base alle proprie preferenze personali (vedi sotto).

Puoi anche controllare i tuoi passi nel corso degli ultimi sette giorni facendo scorrere lo schermo a sinistra. Scorri a sinistra o premi nuovamente il pulsante centrale per visualizzare il consumo calorico.



Scorri in su per controllare la tua attività nel corso degli ultimi sette giorni in numeri piuttosto che sotto forma di grafico.

Obiettivi delle attività

È possibile impostare gli obiettivi giornalieri sia per passi che per calorie. Nella schermata attività, fare clic e tenere il dito sullo schermo oppure tenere premuto il tasto centrale per aprire le impostazioni degli obiettivi dell'attività.



Quando si imposta l'obiettivo relativo ai passi, occorre definire il numero totale di passi per quella giornata.

Le calorie totali bruciate al giorno si basano su due fattori: metabolismo basale (BMR) e attività fisica.



Il BMR corrisponde alla quantità di calorie che l'organismo brucia mentre è a riposo. Queste sono le calorie di cui il corpo ha bisogno per mantenere la giusta temperatura e per eseguire le funzioni di base come battere le ciglia e fare battere il cuore. Questo numero si basa sul proprio profilo personale, inclusi fattori come età e sesso.

Quando si imposta un obiettivo relativo alle calorie, occorre definire quante calorie si desidera consumare oltre al proprio BMR. Queste sono le cosiddette calorie attive. L'anello attorno alla videata dell'attività avanza in base alla quantità di calorie consumate durante il giorno rispetto all'obiettivo prefissato.

3.1.1. FC istantanea

La videata della frequenza cardiaca (FC) istantanea offre una visione immediata della propria frequenza cardiaca.

Dalla schermata del quadrante dell'orologio, scorrere in alto oppure premere il pulsante inferiore per visualizzare la schermata FC.



Scorrere in basso oppure premere il pulsante superiore per uscire dalla schermata e ritornare al display dell'orologio.

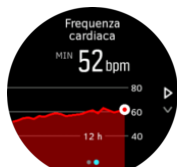
3.1.2. FC giornaliera

La schermata della FC giornaliera mostra la frequenza cardiaca nelle 12 ore. Si tratta di una fonte di informazioni importanti relative, ad esempio, al recupero dopo un'intensiva sessione di allenamento.

La schermata mostra la frequenza cardiaca delle 12 ore sotto forma di un grafico. Il grafico è tracciato utilizzando la frequenza cardiaca media sulla base di intervalli di tempo di 24 minuti.

Inoltre, scorrendo su o premendo il pulsante inferiore, otterrai una stima del consumo calorico medio per ora e la tua frequenza cardiaca più bassa su un periodo di 12 ore.

La frequenza cardiaca più bassa nelle ultime 12 ore è un buon indicatore dello stato di recupero. Se risulta superiore al normale, probabilmente non hai recuperato completamente dalla tua ultima sessione di allenamento.



Se si registra un esercizio, i valori giornalieri della FC rispecchiano l'elevata frequenza cardiaca ed il consumo calorico dell'allenamento. È necessario comunque ricordare che il grafico ed i consumi sono valori medi. Se la frequenza cardiaca raggiunge i 200 battiti al minuto durante l'allenamento, il grafico non indica tale valore massimo, ma una media ricavata dai 24 minuti in cui è stato raggiunto il valore di picco.

Prima che i valori giornalieri della FC vengano visualizzati, è necessario attivare la funzionalità FC giornaliera. La funzionalità può essere attivata o disattivata dalle impostazioni, in **Attività**. Dalla visualizzazione FC giornaliera è anche possibile accedere alle impostazioni attività tenendo premuto il pulsante centrale.

Se la funzionalità della FC giornaliera è attivata, l'orologio aziona, a intervalli regolari, il sensore ottico che controlla la frequenza cardiaca. Questa funzionalità aumenta leggermente il consumo della carica della batteria.



Una volta attivata, l'orologio necessita di 24 minuti prima di iniziare a visualizzare le informazioni relative alla FC.


Visualizzazione della FC giornaliera:

1. Dalla schermata del quadrante dell'orologio, scorrere in alto oppure premere il pulsante inferiore per visualizzare la schermata FC.
2. Scorri a sinistra per accedere alla schermata della FC giornaliera.
3. Scorri in su o premi il pulsante inferiore per visualizzare il tuo consumo calorico.

3.2. Modalità aereo

Attivare la modalità aereo laddove necessario per disattivare le trasmissioni wireless. Puoi attivare o disattivare la modalità aereo dalle impostazioni in **Connettività**.



 **NOTA:** Per associare un qualsiasi dispositivo al proprio, è necessario innanzitutto disattivare la modalità aereo nel caso fosse attiva.

3.3. Altimetro


Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro utilizza la pressione barometrica per misurare l'altitudine. Per ottenere letture precise è necessario definire un punto di riferimento dell'altitudine. Questo punto di riferimento può essere rappresentato dalla tua altitudine attuale, se ne conosci il valore esatto. In alternativa puoi utilizzare FusedAlti (vedi 3.3.1. *FusedAlti*) per impostare il punto di riferimento automaticamente.

Imposta il punto di riferimento dalle impostazioni in **Outdoor**.



3.3.1. FusedAlti

FusedAltiTM propone un'esclusiva e precisa misurazione dell'altitudine in cui si combinano l'altitudine GPS e l'altitudine barometrica. Riduce al minimo le anomalie e gli scostamenti temporanei nei dati finali di altitudine.

 **NOTA:** Per impostazione predefinita, l'altitudine viene misurata tramite FusedAlti durante le attività fisiche in cui viene utilizzato il GPS e durante la navigazione. Quando il GPS è disattivato, l'altitudine viene calcolata tramite il sensore barometrico.

3.4. Pausa automatica

Con la funzione Pausa automatica la registrazione dell'attività viene messa in pausa quando la velocità scende al di sotto dei 2 km/h. Quando la velocità aumenta nuovamente superando i 3 km/h, la registrazione riprende automaticamente.

Puoi attivare o disattivare la funzione pausa automatica per ogni modalità sport dalle impostazioni della modalità sport dell'orologio prima di iniziare la registrazione dell'attività.

Se la funzione pausa automatica è attiva durante una registrazione, un messaggio indicherà quando la registrazione va in pausa automaticamente.




Toccare il messaggio riepilogativo per visualizzare e scorrere tra distanza attuale, FC, tempi e livello di carica della batteria.



È possibile riavviare la registrazione automaticamente quando si riprende il movimento oppure è possibile riavviarla manualmente dalla schermata con i messaggi premendo il pulsante in alto.


3.5. Retroilluminazione

La retroilluminazione ha due modalità: automatica e manuale. In modalità automatica, la retroilluminazione si attiva con un semplice tocco dello schermo o con la pressione di un pulsante.

 **NOTA:** Se l'orologio rimane inattivo per 60 secondi o oltre, la retroilluminazione può essere attivata solamente premendo un pulsante.

In modalità manuale è necessario toccare con due dita per attivare la retroilluminazione. La retroilluminazione rimane attiva finché non si effettua nuovamente un tocco a due dita.

Per impostazione predefinita, la retroilluminazione è in modalità automatica. Puoi cambiare la modalità di retroilluminazione e l'intensità della sua luce dalle impostazioni in **Generali** » **Retroilluminazione**.

 **NOTA:** L'intensità della retroilluminazione influisce sulla durata della batteria. Maggiore è l'intensità della luce, più rapidamente si scaricherà la batteria.

Retroilluminazione in standby

Quando non stai utilizzando attivamente l'orologio toccando lo schermo o premendo i pulsanti, dopo un minuto l'orologio entra in modalità standby. Il display è acceso, ma in condizioni di scarsa luminosità potrebbe essere difficile da leggere.

Per migliorare la leggibilità in condizioni di scarsa luminosità, puoi usare la retroilluminazione in standby. Si tratta di una retroilluminazione a bassa intensità che è sempre attiva.

Puoi attivare la retroilluminazione in standby dalle impostazioni, in **Generali** » **Retroilluminazione** » **Standby**.

Anche se la luminosità della retroilluminazione in standby è bassa, riduce la durata totale della batteria perché è sempre attiva.

3.6. Blocco tasti e schermo

Durante la registrazione di un'attività fisica, è possibile bloccare i tasti tenendo premuto il tasto inferiore destro. Una volta bloccati, non è possibile eseguire alcuna operazione che richieda un'interazione di tasti (creare giri, mettere in pausa/terminare l'attività fisica) ma è possibile sfogliare le videate ed accendere la retroilluminazione premendo qualsiasi tasto, se tale funzione è in modalità automatica.

Per sbloccare il sistema, è sufficiente tenere premuto il tasto inferiore destro.

Mentre non si registra un'attività fisica, lo schermo si blocca e si oscura dopo un minuto di inattività. Per attivare lo schermo, premere un tasto qualsiasi.

Lo schermo va in modalità Sleep (riposo) dopo un periodo di inattività. Ad un certo punto lo schermo si riaccende.

3.7. La connettività Bluetooth

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro utilizza la tecnologia Bluetooth per inviare e ricevere informazioni con il dispositivo mobile quando l'orologio è accoppiato all'app Suunto. La stessa tecnologia viene utilizzata quando si accoppiano POD e sensori.

Tuttavia, se si desidera che il proprio orologio rimanga invisibile ai rilievi Bluetooth, è possibile attivare o disattivare l'impostazione di ritrovamento dalle impostazioni, alla voce **CONNETTIVITÀ » SCOPERTA**.



Inoltre, l'opzione Bluetooth può essere disattivata completamente utilizzando la modalità aereo, vedi 3.2. *Modalità aereo*.

3.8. Sensore della frequenza cardiaca toracica

In abbinamento con il Bluetooth® Smart, è possibile utilizzare un sensore di frequenza cardiaca compatibile con Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro, come ad esempio il Suunto Smart Sensor, ottenendo in tal modo informazioni dettagliate sull'intensità dell'attività fisica.

Se si utilizza Suunto Smart Sensor, si ha anche il vantaggio aggiuntivo della memoria della frequenza cardiaca. La funzione di memoria del sensore salva i dati nel buffer se il collegamento con l'orologio si interrompe, ad esempio quando si nuota (assenza di trasmissione sott'acqua).

Ciò consente anche di separarsi dall'orologio dopo avere avviato una registrazione. Per maggiori informazioni, consultare il Manuale dell'utente di Suunto Smart Sensor.

Consultare il Manuale dell'utente di Suunto Smart Sensor o di altri sensori di frequenza cardiaca compatibili con Bluetooth® Smart per ulteriori informazioni.

Vedere 3.25. *Accoppiamento di POD e sensori* per le istruzioni su come accoppiare un sensore di frequenza cardiaca con l'orologio.

3.9. Bussola

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro è dotato di una bussola digitale che consente di orientarsi rispetto al nord magnetico. La bussola con compensazione dell'inclinazione garantisce letture accurate anche quando non si trova su un piano orizzontale.

Puoi accedere alla bussola dalla schermata di avvio in **Navigazione » Bussola**.

Il display della bussola include le seguenti informazioni:

- Freccia che punta al Nord magnetico
- Direzione con i punti cardinali
- Direzione espressa in gradi
- Orario (ora locale) o livello di carica della batteria; toccare lo schermo per cambiare schermata



Per uscire dalla bussola, scorrere a destra o tenere premuto il pulsante centrale.

Durante la visualizzazione della bussola, è possibile scorrere in alto dal fondo della schermata oppure premere il pulsante inferiore per avere accesso a un elenco di scelte rapide. La scelta rapida dà la possibilità di accedere rapidamente ad azioni di navigazione quali il controllo delle coordinate della posizione corrente o la selezione di un itinerario da navigare.



Scorrere in basso oppure premere il pulsante superiore per uscire dall'elenco di scelte rapide.

3.9.1. Calibrazione della bussola

Se la bussola non è calibrata, appena viene aperta la schermata della bussola compare la richiesta di eseguire la calibrazione.



Per ricalibrare la bussola, è sufficiente avviare nuovamente la calibrazione dalle impostazioni in **Navigazione** » **Impostazioni di navigazione** » **Calibrare bussola**.

3.9.2. Impostazione della declinazione

Per ottenere letture corrette dalla bussola, impostare un valore di declinazione preciso.

Le carte geografiche puntano verso il nord geografico. Le bussole, invece, puntano verso il nord magnetico – una zona sopra la terra in cui agiscono i campi magnetici terrestri. Poiché il nord magnetico differisce dal nord geografico, è necessario impostare la declinazione sulla bussola, ovvero l'angolo tra il nord magnetico e il nord geografico.

Il valore della declinazione appare sulla maggior parte delle carte geografiche. La posizione del Nord magnetico cambia ogni anno e il valore di declinazione più preciso e aggiornato è rintracciabile grazie ad alcuni siti Web, come ad esempio www.magnetic-declination.com.

Tuttavia, le mappe da orienteering sono disegnate in base al nord magnetico. Se si utilizzano cartine e mappe da orienteering, è necessario disattivare la correzione di declinazione impostando il relativo valore su 0 gradi.

Il valore di declinazione può essere selezionato dalle impostazioni in **Navigazione** » **Impostazioni di navigazione** » **Declinazione**.

3.10. Informazioni sul dispositivo

Le informazioni dettagliate sul software e sull'hardware dell'orologio sono disponibili nelle impostazioni, in **Generali** » **Alla scoperta di**.

3.11. Tema del display

Per aumentare la leggibilità dello schermo dell'orologio durante l'attività o la navigazione, è possibile cambiare la visualizzazione da chiara a scura e viceversa.

In modalità chiara, i numeri sono scuri su sfondo chiaro.

Utilizzando la modalità scura, il contrasto è esattamente al contrario, con sfondo scuro e numeri chiari.

Il tema è un'impostazione di tipo globale dell'orologio che è possibile modificare partendo da una qualunque delle opzioni disponibili nella modalità sport.

Per modificare il tema del display dalle opzioni nella modalità sport:

1. Andare a una qualunque delle modalità sport e scorrere verso l'alto oppure premere il pulsante inferiore per aprire le opzioni in modalità sport.
2. Scorrere in basso fino a **Tema** e premere il pulsante centrale.
3. Passare da Chiaro a Scuro scorrendo in alto o in basso, oppure premendo i pulsanti superiore e inferiore e accettando con il pulsante centrale.
4. Tornare indietro fino ad uscire dalle modalità sport e avviare (o uscire) la modalità sport.

3.12. Modalità “Non disturbare”

La modalità “Non disturbare” è un'impostazione che disattiva l'audio di tutti i suoni e le vibrazioni ed oscura lo schermo, rendendola un'opzione particolarmente utile quando si indossa l'orologio in un teatro o in qualsiasi altro ambiente in cui si desidera che l'orologio funzioni normalmente ma in modalità silenziosa.

Per attivare/disattivare la modalità “Non disturbare”:

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto il pulsante centrale per aprire il menu delle scelte rapide.
2. Scorrere in alto o premere il pulsante inferiore fino a raggiungere la modalità “Non disturbare”.
3. Toccare lo schermo o premere il pulsante centrale per confermare la selezione.



Se hai impostato la sveglia, essa suonerà come di consueto e disabiliterà la modalità “Non disturbare”, a meno che non sia attivata la modalità snooze.

3.13. Stato d'animo

Se ti alleni regolarmente, osservare attentamente come ti senti dopo ogni sessione rappresenta un importante indicatore della tua condizione fisica globale. Inoltre, il coach o personal trainer può utilizzare il trend delle tue condizioni fisiche per tenere traccia dei tuoi progressi nel tempo.

È possibile scegliere tra cinque diversi livelli che descrivono il tuo stato d'animo.

- **Scarso**
- **Discrete**
- **Buona**
- **Molto buono**
- **Eccellente**

Il significato esatto di queste opzioni dipende da te (e dal tuo coach). Ciò che conta è che le utilizzi in maniera coerente.

Per ciascuna sessione di allenamento è possibile registrare direttamente sull'orologio come ti senti subito dopo avere fermato la registrazione, rispondendo alla domanda '**Com'è andata?**'.



Puoi saltare la domanda premendo il pulsante centrale.

3.14. Torna alla partenza

Se si utilizza il GPS durante la registrazione di un'attività, Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro salva automaticamente il punto d'inizio della stessa. Grazie alla funzione "Torna alla partenza", Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro è possibile essere ricondotti direttamente al punto di inizio.

Per avviare la funzione "Torna alla partenza":

1. Iniziare un'attività col GPS.
2. Scorrere a sinistra o premere il pulsante centrale fino a raggiungere il display di navigazione.
3. Scorrere in alto o premere il pulsante inferiore per aprire il menu delle scelte rapide.
4. Scorrere fino ad arrivare a "Torna alla partenza" e toccare lo schermo o premere il pulsante centrale per selezionare la funzione.



Le indicazioni di navigazione vengono fornite come ultima visualizzazione della modalità attività per lo sport selezionata.



Per visualizzare ulteriori dettagli sulla posizione corrente:

1. Dalla visualizzazione "Torna alla partenza", scorrere in alto o premere il pulsante inferiore per aprire il menu delle scelte rapide.
2. Selezionare **Dettagli**.



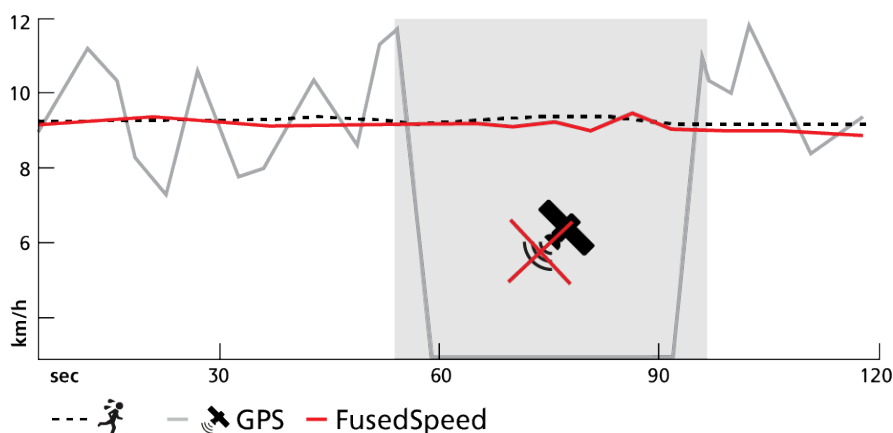
3. Scorrere in alto o premere il pulsante inferiore per scorrere l'elenco.



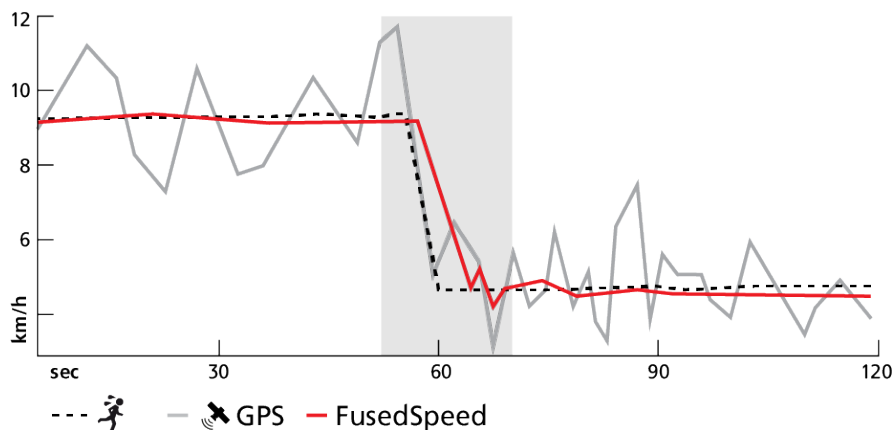
Scorrere a destra o premere il pulsante centrale per uscire dalla visualizzazione Dettagli.

3.15. FusedSpeed

FusedSpeed™ è la risultanza dell'esclusiva azione combinata di GPS e accelerometro da polso per misurare la velocità della corsa con maggiore precisione. Il segnale GPS viene filtrato e modulato in base all'accelerazione per fornire letture molto più accurate della velocità di corsa costante e una reattività molto più rapida in caso di cambiamenti di ritmo.



FusedSpeed può essere particolarmente utile quando serve grande reattività nella lettura della velocità durante l'allenamento, ad esempio quando si corre su terreni accidentati o durante l'allenamento intervallato. Se si perde temporaneamente il segnale GPS, ad esempio, Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro è in grado di continuare a fornire precisi dati di velocità grazie all'accelerometro calibrato GPS.



🗨️ CONSIGLIO: Per la massima precisione delle letture con FusedSpeed, è sufficiente dare, quando serve, una veloce occhiata all'orologio. Tenere l'orologio davanti a sé senza muoverlo riduce il grado di precisione dei dati.

FusedSpeed viene attivato automaticamente per la corsa e per altre attività simili, come ad esempio orienteering, floor ball e calcio.

3.16. GLONASS

GLONASS (Global Navigation Satellite System, Sistema di Navigazione Satellitare Globale) è un sistema di posizionamento alternativo al GPS. Quando il GLONASS è abilitato, l'orologio potrebbe registrare un tracciamento più preciso in certe condizioni. Soprattutto nelle aree urbane caratterizzate da edifici alti, il GLONASS può migliorare la precisione del tracciamento. In altre aree, è generalmente meglio lasciare il GLONASS disattivato. Quando il GLONASS è attivato, l'orologio consuma più batteria.

Per attivare/disattivare il GLONASS:

1. Selezionare una modalità sport che utilizza il GPS.
2. Aprire il menu opzioni e scorrere verso il basso fino ad arrivare al GLONASS.
3. Premere il pulsante centrale per attivare o disattivare l'impostazione.



NOTA: L'impostazione GLONASS è un'impostazione globale. Quando la si attiva, il GLONASS è attivato per tutte le modalità sport con GPS.

3.17. Precisione GPS e risparmio energetico

L'intervallo di rilevamento del GPS determina la precisione del tracciamento: minore è l'intervallo tra i rilevamenti, maggiore è la precisione del tracciamento. Ciascun rilevamento GPS viene memorizzato nel registro durante la registrazione di un allenamento.

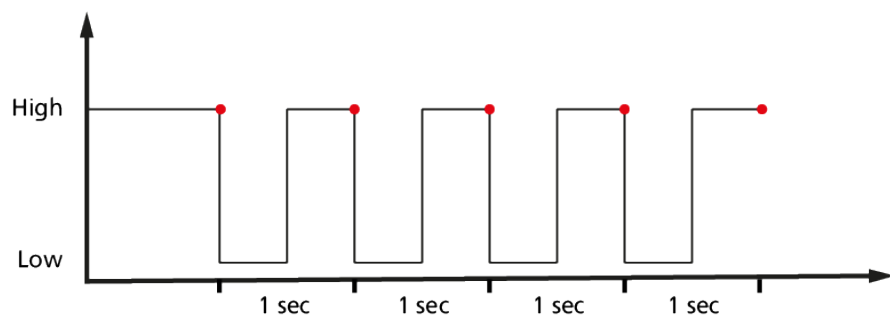
Inoltre, l'intervallo di rilevamento del GPS influisce direttamente sulla durata della batteria. Riducendo la precisione del GPS, è possibile aumentare la durata della batteria dell'orologio.

Le impostazioni disponibili per la precisione GPS sono:

- **Best:** ~ rilevamento a intervalli di 1 secondi a piena potenza
- **Good:** ~ rilevamento a intervalli di 1 secondo a potenza ridotta
- **OK:** ~ rilevamento a intervalli di 60 secondi a piena potenza

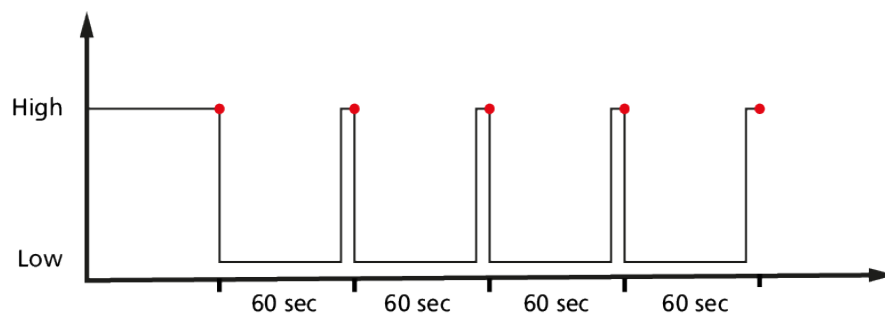
Se impostato su **Best**, l'orologio utilizza il GPS a piena potenza ininterrottamente. In modalità a piena potenza, il GPS è in grado di filtrare le interferenze ed ottenere il rilevamento migliore. Ciò comporta la migliore precisione del tracciamento, ma anche il massimo utilizzo della batteria.

Utilizzando l'impostazione **Good**, l'intervallo di rilevamento del GPS rimane di un secondo, ma la precisione viene ridotta poiché il GPS non è costantemente in modalità di piena potenza. Tra un rilevamento e l'altro il GPS entra in modalità di basso consumo energetico per un breve periodo di tempo, come indicato di seguito.



Ciò aumenta la durata della batteria, ma implica anche minore tempo per il GPS per trovare un rilevamento valido e filtrare le interferenze. Per questo motivo il tracciamento che ne consegue non è preciso come quello eseguito con l'impostazione **Best**.

Con l'impostazione OK, l'intervallo di rilevamento del GPS viene ridotto ad uno al minuto. Ciò aumenta notevolmente la durata della batteria, ma comporta un tracciamento meno preciso.



Tutte le volte che si naviga un itinerario o un PDI, il livello di precisione del GPS è automaticamente impostato su **Best**.

3.18. Zone di intensità

L'utilizzo delle zone di intensità per l'allenamento ti aiuta a gestire lo sviluppo della tua forma fisica. Ogni zona di intensità sollecita il fisico in modi diversi, producendo effetti diversi sulla tua forma fisica. Ci sono cinque zone diverse, numerate da 1 (minima) a 5 (massima), definite come intervalli percentuali basati sulla tua frequenza cardiaca massima (FC massima), andatura o potenza.

È importante allenarsi tenendo presente l'intensità e capendo come si dovrebbe percepire tale intensità. Non dimenticare che, indipendentemente dall'allenamento programmato, dovresti sempre iniziare col riscaldamento.

Le cinque diverse zone di intensità utilizzate in Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro sono:

Zona 1: Facile

Allenarsi nella zona 1 è relativamente facile per il fisico. Quando si tratta di allenamento fitness, l'intensità così bassa è importante soprattutto nell'allenamento rigenerativo e nel migliorare la forma fisica generale quando si inizia a fare esercizio fisico o dopo una lunga pausa. Le attività fisiche quotidiane come camminare, salire le scale, andare in bicicletta al lavoro e simili sono solitamente eseguite all'interno di questa zona di intensità.

Zona 2: Moderato

Allenarsi nella zona 2 migliora efficacemente il livello generale di forma fisica. Allenarsi a questa intensità è facile, ma le sessioni di lunga durata possono avere un'efficacia di allenamento molto alta. La maggior parte dell'allenamento per il condizionamento cardiovascolare deve essere eseguita all'interno di questa zona. Il miglioramento della forma fisica generale crea le basi per altri tipi di allenamento e prepara il tuo sistema ad attività più energiche. Gli allenamenti di lunga durata in questa zona bruciano molta energia, in particolare, quella dei grassi di riserva del corpo.

Zona 3: Intenso

L'allenamento nella zona 3 è piuttosto intenso ed impegnativo. Questo tipo di allenamento migliora la tua capacità di muoverti in modo rapido e vantaggiosa. In questa zona l'acido lattico inizia a formarsi nell'organismo, ma il corpo è ancora in grado di eliminarlo completamente. Dovresti allenarti a questa intensità al massimo un paio di volte a settimana, poiché essa sollecita notevolmente il fisico.

Zona 4: Molto intenso

Gli allenamenti nella zona 4 preparano il tuo fisico ad eventi di tipo agonistico e alle alte velocità. Gli allenamenti in questa zona possono essere eseguiti a velocità costante o come allenamento intervallato (combinazioni di fasi di allenamento più brevi con pause intermittenti). L'allenamento ad alta intensità sviluppa il tuo livello di fitness in modo rapido ed efficace, ma se eseguito troppo spesso o con un'intensità troppo elevata può portare a un sovrallenamento, che potrebbe costringerti a prenderti una lunga pausa dal tuo programma di allenamento.

Zona 5: Massimo

Quando la frequenza cardiaca durante un allenamento raggiunge la zona 5, l'allenamento viene percepito come estremamente intenso. L'acido lattico si accumula nel tuo organismo molto più velocemente di quanto possa essere eliminato e sarai costretto a fermarti dopo poche decine di minuti al massimo. Gli atleti includono questi allenamenti alla massima intensità nel loro programma di allenamento in un modo molto controllato, ma per gli appassionati di fitness essi non sono affatto necessari.

3.18.1. Zone di frequenza cardiaca

Le zone di frequenza cardiaca sono definite come intervalli percentuali basati sulla tua frequenza cardiaca massima (FC massima).

Per impostazione predefinita, la FC massima viene calcolata utilizzando l'equazione standard: 220 - la tua età. Se conosci la tua FC massima esatta, dovresti regolare di conseguenza il valore predefinito.

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro ha zone FC predefinite e specifiche per attività. Le zone predefinite possono essere utilizzate per tutte le attività ma, per un allenamento più avanzato, puoi usare le zone FC specifiche per la corsa e il ciclismo.

Imposta la FC massima

Imposta la tua FC massima dalle impostazioni, alla voce **Allenamento** » **Zone di intensità** » **Zone predefinite**.

1. Tocca la FC massima (valore più alto, bpm) o premi il pulsante centrale.
2. Seleziona la tua nuova FC massima scorrendo verso l'alto o verso il basso o premendo il pulsante in alto a destra o in basso a destra.



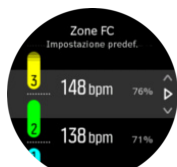
3. Tocca il valore selezionato o premi il pulsante centrale.
4. Per uscire dalla visualizzazione delle zone FC, scorri a destra o tieni premuto il pulsante centrale.

 **NOTA:** Puoi anche impostare la tua FC massima dalle impostazioni, in **Generali** » **Personalì**.

Imposta le zone di FC predefinite

Imposta le tue zone di FC predefinite dalle impostazioni, alla voce **Allenamento** » **Zone di intensità** » **Zone predefinite**.

1. Scorri su/giù e tocca o premi il pulsante centrale quando viene evidenziata la zona FC che desideri modificare.
2. Seleziona la tua nuova zona FC scorrendo verso l'alto o verso il basso o premendo il pulsante in alto a destra o in basso a destra.



3. Tocca il valore selezionato o premi il pulsante centrale.
4. Per uscire dalla visualizzazione delle zone FC, scorri a destra o tieni premuto il pulsante centrale.



NOTA: Seleziona **Ripristino** nella visualizzazione zone FC per riportare le zone FC al valore predefinito.

Imposta le zone di FC specifiche per attività

Imposta le tue zone di FC specifiche per attività dalle impostazioni, alla voce **Allenamento** »

Zone di intensità » **Zone avanzate** .

1. Tocca l'attività (corsa o ciclismo) che desideri modificare o premi il tasto centrale quando l'attività viene evidenziata.
2. Premi il pulsante centrale per attivare o disattivare le zone di FC.
3. Scorri su/giù e tocca o premi il pulsante centrale quando viene evidenziata la zona FC che desideri modificare.
4. Seleziona la tua nuova zona FC scorrendo verso l'alto o verso il basso o premendo il pulsante in alto a destra o in basso a destra.



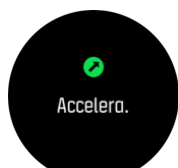
3. Tocca il valore selezionato o premi il pulsante centrale.
4. Per uscire dalla visualizzazione delle zone FC, scorri a destra o tieni premuto il pulsante centrale.

3.18.1.1. Utilizzo delle zone di FC durante l'attività fisica

Quando si registra un allenamento (vedi 3.28. *Registrazione di un'attività fisica*) ed è stato selezionato “frequenza cardiaca” come target di allenamento intensivo (vedi 3.28.1. *Utilizzo dei target durante l'allenamento*), viene visualizzato un indicatore di zone FC suddiviso in cinque sezioni attorno alla parte esterna della schermata della modalità sport (per tutte le modalità sport che supportano la funzionalità FC). L'indicatore mostra in quale zona FC ti stai attualmente allenando, illuminando la sezione corrispondente. La piccola freccia nell'indicatore mostra dove ti trovi all'interno dell'intervallo della zona.



L'orologio ti avvisa quando raggiungi la tua zona target selezionata. Durante l'attività fisica, l'orologio ti inviterà ad accelerare o rallentare se la tua frequenza cardiaca è al di fuori della zona target selezionata.



Inoltre, c'è una schermata dedicata alle zone di FC nella schermata predefinita della modalità sport. La videata della zona mostra la tua zona FC corrente nel campo centrale, quanto tempo hai trascorso in quella zona e quanto sei distante in termini di battiti al minuto dalla zona superiore o da quella inferiore. Il colore di sfondo della barra indica inoltre la zona in cui ti stai allenando.



Nel riepilogo dell'attività fisica, vedrai un resoconto di quanto tempo hai trascorso in ciascuna zona.

3.18.2. Zone andatura

Le zone andatura funzionano esattamente come le zone di frequenza cardiaca, ma l'intensità dell'allenamento si basa sull'andatura invece che sulla frequenza cardiaca. Le zone andatura sono visualizzate nell'unità di misura del sistema metrico o anglosassone in base alle tue impostazioni.

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro ha cinque zone di andatura predefinite che possono essere utilizzate o definite.

Sono disponibili zone di andatura per la corsa e il ciclismo.

Impostazione delle zone andatura

Imposta le tue zone andatura specifiche per attività dalle impostazioni, alla voce **Allenamento » Zone di intensità » Zone avanzate**.

1. Tocca **Corsa** o **Bicicletta** oppure premi il pulsante centrale.
2. Scorri o premi il pulsante inferiore e seleziona le zone di andatura.
3. Scorri su/giù oppure premi indifferentemente il pulsante superiore o inferiore e poi il pulsante centrale quando viene evidenziata la zona di andatura che desideri modificare.
4. Seleziona la nuova zona andatura scorrendo su/giù oppure premendo indifferentemente il pulsante superiore o inferiore.



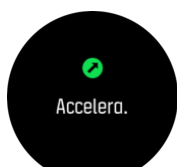
5. Premi il pulsante centrale per selezionare i valori della nuova zona andatura.
6. Scorri verso destra oppure tieni premuto il pulsante centrale per uscire dalla visualizzazione delle zone di andatura.

3.18.2.1. Utilizzo delle zone andatura durante l'allenamento

Quando si registra un allenamento (vedi 3.28. *Registrazione di un'attività fisica*) ed è stato selezionato “andatura” come target di allenamento intensivo (vedi 3.28.1. *Utilizzo dei target durante l'allenamento*), viene visualizzato un indicatore di zone andatura suddiviso in cinque sezioni. Le cinque sezioni vengono mostrate attorno la parte esterna della schermata della modalità sport. L'indicatore indica la zona andatura scelta come target d'intensità illuminando la sezione corrispondente. La piccola freccia nell'indicatore mostra dove ti trovi all'interno dell'intervallo della zona.



L'orologio ti avvisa quando raggiungi la tua zona target selezionata. Durante l'allenamento l'orologio ti inviterà ad accelerare o rallentare se la tua andatura è al di fuori della zona target selezionata.



Inoltre, c'è una schermata dedicata alle zone andatura nella schermata predefinita della modalità sport. La videata della zona mostra la tua zona andatura corrente nel campo centrale, quanto tempo hai trascorso in quella zona e quanto sei distante in termini di andatura dalla zona superiore o da quella inferiore. Si illumina anche la barra centrale, a indicare che ti stai allenando nella corretta zona andatura.



Nel riepilogo dell'attività fisica, vedrai un resoconto di quanto tempo hai trascorso in ciascuna zona.

3.18.3. Zone potenza

Il misuratore di potenza rileva l'ammontare di sforzo fisico necessario per lo svolgimento di una determinata attività. Lo sforzo viene misurato in watt. Il vantaggio principale di un misuratore di potenza è la precisione. Il misuratore di potenza rivela in modo esatto l'intensità dello sforzo e la quantità di potenza generata. Inoltre, è semplice verificare i progressi analizzando il conteggio dei watt.

Le zone di potenza possono essere d'aiuto nell'allenarsi impiegando la potenza quantitativamente corretta.

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro ha cinque zone di potenza predefinite che puoi usare, oppure puoi definire le tue.

Le zone di potenza sono disponibili in tutte le modalità sport predefinite per ciclismo, spinning e mountain bike. Per la corsa e il trail running, devi usare la specifiche modalità sport “Power” per accedere alle zone di potenza. Se stai utilizzando le modalità sport personalizzate,

assicurati che la tua modalità utilizzi un power POD che ti consenta di avere le zone di potenza.

Impostare zone di potenza specifiche per attività

Imposta le tue zone di potenza specifiche per attività dalle impostazioni, alla voce **Allenamento » Zone di intensità » Zone avanzate**.

1. Tocca l'attività (corsa o ciclismo) che desideri modificare o premi il tasto centrale quando l'attività viene evidenziata.
2. Scorri verso l'alto o premi il pulsante inferiore e seleziona le zone di potenza.
3. Scorri in alto/basso oppure premi il pulsante superiore o inferiore e seleziona la zona di potenza che desideri modificare.
4. Seleziona la nuova zona di potenza scorrendo su/giù oppure premendo indifferentemente il pulsante superiore o inferiore.



5. Premi il pulsante centrale per selezionare i nuovi valori di potenza.
6. Scorri verso destra oppure tieni premuto il pulsante centrale per uscire dalla visualizzazione delle zone di potenza.

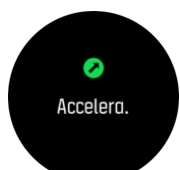
3.18.3.1. Utilizzo delle zone di potenza durante l'allenamento

È necessario disporre di un power pod associato con l'orologio per essere in grado di utilizzare le zone di potenza durante l'allenamento, vedi 3.25. *Associare POD e sensori*.

Quando si registra un allenamento (vedi 3.28. *Registrazione di un'attività fisica*) ed è stato selezionato "potenza" come target di allenamento intensivo (vedi 3.28.1. *Utilizzo dei target durante l'allenamento*), viene visualizzato un indicatore di zone di potenza suddiviso in cinque sezioni. Le cinque sezioni vengono mostrate attorno la parte esterna della schermata della modalità sport. L'indicatore indica la zona di potenza scelta come target d'intensità illuminando la sezione corrispondente. La piccola freccia nell'indicatore mostra dove ti trovi all'interno dell'intervallo della zona.



L'orologio ti avvisa quando raggiungi la tua zona target selezionata. Durante l'allenamento, l'orologio ti chiederà di accelerare o rallentare qualora la potenza sia al di fuori della zona target selezionata.



Inoltre, è disponibile una videata dedicata alle zone di potenza nella videata predefinita della modalità sport. La videata della zona mostra la tua zona di potenza corrente nel campo

centrale, quanto tempo hai trascorso in quella zona e quanto sei distante in termini di potenza dalla zona superiore o da quella inferiore. Si illumina anche la barra centrale, a indicare che ti stai allenando nella corretta zona andatura.



Nel riepilogo dell'attività fisica, vedrai un resoconto di quanto tempo hai trascorso in ciascuna zona.

3.19. Allenamento a intervalli

L'allenamento a intervalli è una comune forma di allenamento che consiste in serie ripetitive di attività fisiche ad intensità elevata o ridotta. Con Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro è possibile definire l'allenamento a intervalli per ciascuna modalità sport nel proprio orologio.

Definendo gli intervalli, devono essere impostate quattro voci:

- Intervalli: pulsante on/off che abilita l'allenamento a intervalli. Selezionando ON, la schermata dell'allenamento a intervalli viene aggiunta alla propria modalità sport.
- Ripetizioni: il numero di serie di intervalli + recuperi che si desidera eseguire.
- Intervallo: lunghezza dell'intervallo di intensità elevata, sulla base della distanza o durata.
- Recupero: lunghezza del periodo di riposo tra gli intervalli, sulla base della distanza o durata.

È importante non dimenticare che se si utilizza la distanza per definire gli intervalli, è necessario essere in una modalità sport in grado di misurare la distanza. La misurazione può essere basata su GPS o su foot o bike POD, ad esempio.



NOTA: Se si usano gli intervalli, non sarà possibile attivare la navigazione.

Per allenarsi a intervalli:


1. Prima di avviare la registrazione di un allenamento, scorrere in alto o premere il pulsante inferiore per aprire le opzioni in modalità sport.
2. Scorrere fino a **Intervalli** e toccare l'impostazione, oppure premere il pulsante centrale.
3. Attivare gli intervalli e regolare le impostazioni come descritto sopra.



4. Scorrere indietro fino alla schermata di start ed iniziare l'allenamento come di consueto.
5. Scorrere a sinistra o premere il pulsante centrale fino a che non si raggiunge la schermata degli intervalli; quindi premere il pulsante superiore quando si è pronti per avviare l'allenamento a intervalli.



6. Se si desidera arrestare l'allenamento a intervalli prima di avere completato le ripetizioni, tenere premuto il pulsante centrale per aprire le opzioni della modalità sport e disattivarlo **Intervalli**.

 **NOTA:** Nella schermata intervalli, i pulsanti funzionano come di consueto; premendo ad esempio il pulsante superiore, la registrazione dell'esercizio, e non solo l'allenamento a intervalli, si arresta in pausa.

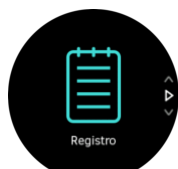
Dopo avere interrotto la registrazione dell'allenamento, l'allenamento a intervalli è disattivato automaticamente per quella determinata modalità sport. Tuttavia, le altre impostazioni sono mantenute in modo tale da potere iniziare facilmente lo stesso tipo di allenamento la volta successiva in cui la modalità sport viene utilizzata.

3.20. Lingua e unità di misura

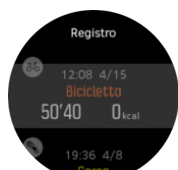
La lingua e le unità di misura utilizzate dall'orologio possono essere selezionate dalle impostazioni in **Generali** » **Lingua**.


3.21. Registro

Puoi accedere al registro dalla schermata di avvio o scorrendo a destra nella schermata dei dettagli dell'allenamento.



Tocca la voce di registro che desideri visualizzare e sfoglia il contenuto del registro scorrendo su e giù o premendo i pulsanti superiore destro o inferiore destro.



 **NOTA:** L'icona di registro rimane grigia fino a quando l'allenamento viene sincronizzato con l'app Suunto.

Per uscire dal registro, scorrere a destra o tenere premuto il pulsante centrale, oppure toccare due volte lo schermo per tornare al quadrante dell'orologio.

3.22. Fasi lunari

Oltre agli orari di alba e tramonto, l'orologio è in grado di tracciare anche le fasi lunari. La fase lunare si basa sulla data impostata nell'orologio.

La fase lunare è disponibile come visualizzazione nel quadrante dell'orologio per l'outdoor. Toccare lo schermo per cambiare la riga inferiore fino a mostrare l'icona della luna e la percentuale.



Le fasi sono presentate in forma di icona associata a una percentuale, nel modo seguente:

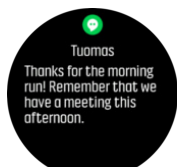


3.23. Notifiche

Se hai accoppiato l'orologio all'app Suunto, puoi ricevere sull'orologio le notifiche relative a telefonate in arrivo e i messaggi di testo.

Quando effettui l'accoppiamento dell'orologio con l'app, le notifiche sono attivate come impostazione predefinita. Puoi disattivarle dalle impostazioni in Notifications (notifiche).

Quando arriva una notifica, compare un pop-up nel quadrante dell'orologio.



Se il messaggio non è contenuto interamente nello schermo, scorrere verso l'alto per visualizzarlo per intero.

Cronologia delle notifiche

Se nel tuo telefono cellulare ci sono delle notifiche non lette o delle chiamate perse, puoi visualizzarle dal tuo orologio.

Dal quadrante dell'orologio, premi il pulsante centrale e quindi premi il pulsante in basso per scorrere la cronologia delle notifiche.

La cronologia delle notifiche viene azzerata quando si controllano i messaggi sul proprio dispositivo mobile.

3.24. Dati outdoor

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro misura in modo regolare la pressione atmosferica assoluta utilizzando il sensore di pressione integrato. In base a questa misurazione ed al valore di riferimento dell'altitudine, calcola l'altitudine o la pressione atmosferica.

⚠ ATTENZIONE: Assicurarsi che l'area attorno ai fori del sensore di pressione sulla sinistra dell'orologio sia priva di sporcizia e sabbia. Evitare di inserire oggetti nei fori che potrebbero danneggiare il sensore.

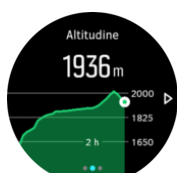
Scorrere in su o premere il pulsante in basso per visualizzare altitudine e pressione atmosferica correnti.



Toccare per visualizzare la temperatura corrente.




Scorrere a sinistra o premere il pulsante centrale per passare dal grafico di tendenza altimetrico a quello barometrico.



Assicurarsi di aver impostato il valore della propria altitudine in modo corretto (vedi 3.3. *Altimetro*). L'altitudine della posizione corrente è rilevabile dalla gran parte delle mappe topografiche o dai principali servizi di geolocalizzazione on line, ad esempio Google Maps.

I cambiamenti delle condizioni atmosferiche locali influenzano le letture dell'altitudine. Se le condizioni atmosferiche locali cambiano frequentemente, occorre resettare il valore di riferimento dell'altitudine regolarmente, preferibilmente prima di iniziare l'escursione successiva.

 **CONSIGLIO:** *In visualizzazione altitudine e pressione atmosferica, tenere premuto il pulsante centrale per un rapido accesso alle impostazioni outdoor, dove è possibile regolare il valore di riferimento.*

Profilo alti-barometrico automatico

Le variazioni di condizioni atmosferiche ed altitudine causano entrambe una variazione di pressione. Per adeguarsi, Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro passa in modo automatico dall'interpretazione dei cambiamenti della pressione dell'aria come l'altitudine o variazioni delle condizioni atmosferiche sulla base del movimento.

Se l'orologio rileva un movimento verticale, passa alla misurazione altimetrica. Quando è attiva la visualizzazione del grafico dell'altitudine, viene aggiornato con un ritardo massimo di 10 secondi.

Se ci si muove a un'altitudine costante (meno di 5 metri di spostamenti in verticale in 12 minuti), il tuo orologio interpreta tutte le variazioni di pressione come variazioni meteorologiche e regola il grafico del barometro di conseguenza.

3.25. Accoppiamento di POD e sensori

Accoppiando l'orologio con POD e sensori Bluetooth Smart è possibile raccogliere informazioni aggiuntive, come ad esempio la potenza di pedalata, quando si registra un esercizio.

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro supporta i seguenti tipi di POD e sensori:

- Frequenza cardiaca
- Bici
- Potenza
- Passi



NOTA: Non è possibile associare alcuna app se è attiva la modalità aereo. Spegnere la modalità aereo prima di associare qualsiasi app. Vedi 3.2. Modalità aereo.

Per accoppiare un POD o un sensore:

1. Aprire le impostazioni dell'orologio e selezionare **Connettività**.
2. Selezionare **Accoppiare sensore** per visualizzare l'elenco dei tipi di sensori.
3. Scorrere verso il basso per mostrare l'elenco intero e toccare il tipo di sensore da accoppiare.



4. Seguire le istruzioni contenute nell'orologio (fare riferimento al manuale sensore o POD se necessario) per completare l'associazione, premendo il pulsante centrale per procedere al passo successivo.



Se il POD richiede l'inserimento di impostazioni, come nel caso dell'inserimento della lunghezza delle pedivelle per un power POD, è necessario inserire un valore durante la procedura di associazione.

Una volta che il POD o il sensore è associato, l'orologio cerca di individuarlo immediatamente non appena viene selezionata una modalità sport che utilizza quel particolare tipo di sensore.

Puoi visualizzare l'elenco completo dei dispositivi accoppiati con l'orologio dalle impostazioni su **Connettività** » **Dispositivi associati**.

Da questo elenco è possibile rimuovere (ovvero annullare l'accoppiamento) un dispositivo, se necessario. Seleziona il dispositivo da rimuovere e tocca **Dimentica**.

3.25.1. Calibrazione del bike POD

Per i bike POD, è necessario impostare la circonferenza della ruota sull'orologio. La misura della circonferenza sarà espressa in millimetri ed è uno dei passi da seguire per effettuare la calibrazione. Se si sostituiscono le ruote della propria bicicletta (con altre di circonferenza

diversa), anche le impostazioni della circonferenza contenute nell'orologio dovranno essere modificate.

Per modificare la circonferenza della ruota:

1. Nelle impostazioni, andare su **Connettività » Dispositivi associati**.
2. Selezionare **Bike POD**.
3. Selezionare la circonferenza della nuova ruota.

3.25.2. Calibrazione foot POD

Quando è stato associato un foot POD, l'orologio lo calibra in modo automatico attraverso l'utilizzo del GPS. È consigliabile utilizzare la calibrazione automatica, ma se necessario è possibile disabilitarla dalle impostazioni del POD in **Connettività » Dispositivi associati**.

Per la prima calibrazione con GPS è necessario selezionare una modalità sport per la quale è previsto l'utilizzo del foot POD e la precisione del GPS impostata su **Ottimo**. Iniziare la registrazione e correre a ritmo costante su una superficie piana, se possibile, per almeno 15 minuti.

Correre al proprio ritmo normale per la calibrazione iniziale, quindi terminare la registrazione dell'attività. Quando si utilizzerà il foot POD la volta successiva, la calibrazione sarà regolata.

L'orologio ricalibra il foot POD in modo automatico secondo necessità nel caso in cui sia disponibile la velocità GPS.

3.25.3. Calibrazione power POD

Per i POD (misuratori di potenza) è necessario iniziare la calibrazione dalle opzioni della modalità sport nell'orologio.

Per calibrare un power POD:

1. Accoppiare il power POD con l'orologio se questa operazione non è ancora stata eseguita.
2. Selezionare una modalità per lo sport che utilizza un power POD, quindi aprire le opzioni della modalità.
3. Selezionare **Calibrare power POD** e seguire le istruzioni nell'orologio.

Il power POD deve essere ri-calibrato di volta in volta.

3.26. Punti di interesse

Un punto di interesse, o PDI, è una località particolare, ad esempio un campeggio e un punto panoramico lungo il percorso, che è possibile salvare e utilizzare per la navigazione in un secondo momento. Puoi creare punti di interesse nell'app Suunto da una mappa e non devi trovarti nel punto di interesse. La creazione di un PDI nel tuo orologio viene realizzata salvando la tua posizione attuale.

Ciascun PDI è definito da:

- Nome del PDI
- Tipo del PDI
- Data e ora di creazione
- Latitudine
- Longitudine
- Altitudine

Puoi salvare fino a 250 PDI nell'orologio.

3.26.1. Aggiungere ed eliminare PDI

È possibile aggiungere un PDI all'orologio sia con l'app Suunto che salvando la posizione corrente nell'orologio.

Se ti trovi all'aperto con l'orologio in un luogo che desideri salvare come PDI, puoi aggiungere la località direttamente nell'orologio.

Aggiungere un PDI all'orologio:

1. Scorri in basso oppure premi il pulsante superiore per aprire il programma di avvio.
2. Scorri fino a **Navigazione** e tocca l'icona, oppure premi il pulsante centrale.
3. Scorri in alto oppure premi il pulsante inferiore per scorrere in basso fino a **La tua posizione** e premi il pulsante centrale.
4. Attendi che l'orologio attivi il GPS e individui la tua posizione.
5. Quando l'orologio indica latitudine e longitudine correnti, premi il pulsante superiore per salvare la tua posizione come PDI e seleziona il tipo di PDI.
6. Per impostazione predefinita, il nome del PDI (seguito da un numero progressivo) coincide con il tipo di PDI. Puoi modificare il nome nell'app Suunto in un secondo momento.

Eliminare i PDI

Puoi eliminare un PDI rimuovendolo dall'elenco dei PDI nell'orologio oppure rimuovendolo nell'app Suunto.

Per eliminare un PDI dall'orologio:

1. Scorri in basso oppure premi il pulsante superiore per aprire il programma di avvio.
2. Scorri fino a **Navigazione** e tocca l'icona, oppure premi il pulsante centrale.
3. Scorri in alto oppure premi il pulsante inferiore per scorrere in basso fino a **PDI** e premi il pulsante centrale.
4. Scorri fino al PDI che desideri eliminare dall'orologio e premi il pulsante centrale.
5. Scorrere fino alla fine delle informazioni e selezionare **Eliminare**.

Quando si elimina un PDI dal proprio orologio, il PDI non viene eliminato in modo permanente.

Per eliminare definitivamente un PDI è necessario eliminare il PDI dall'app Suunto.

3.26.2. Navigare verso un PDI

È possibile navigare fino a un PDI qualsiasi tra quelli contenuti nell'elenco presente nel proprio orologio.



NOTA: Quando si naviga verso un PDI, l'orologio utilizza il GPS al massimo della potenza.

Per navigare verso un PDI, fare quanto segue:

1. Scorri in basso oppure premi il pulsante superiore per aprire il programma di avvio.
2. Scorri fino a **Navigazione** e tocca l'icona, oppure premi il pulsante centrale.
3. Scorrere fino a PDI e premere il pulsante centrale per aprire la lista dei punti d'interesse.
4. Scorrere fino al PDI verso il quale si desidera navigare e premere il pulsante centrale.

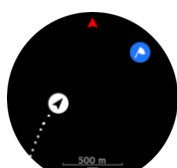
5. Premere quindi il pulsante superiore per iniziare la navigazione.
6. Premere nuovamente il pulsante superiore in qualsiasi momento per interrompere la navigazione.

La navigazione PDI ha due visualizzazioni:


- Visualizzazione del punto d'interesse (PDI) con indicatore di direzione e distanza mancante al PDI



- visualizzazione della mappa con indicazione della propria posizione corrente rispetto al PDI e tracciamento automatico del percorso (la parte di tracciato percorsa)



Per muoversi tra le visualizzazioni, scorrere a sinistra o a destra, oppure premere il pulsante centrale.






 **CONSIGLIO:** In visualizzazione PDI (punto d'interesse), toccare lo schermo per visualizzare informazioni nella riga inferiore quali la differenza d'altitudine tra posizione corrente e PDI, l'ora di arrivo prevista (ETA) e il tempo stimato in rotta (ETE).






















In visualizzazione mappa gli altri PDI nelle vicinanze sono rappresentati in grigio. Toccare lo schermo per passare dalla mappa panoramica a una visualizzazione più dettagliata. Nella visualizzazione dettagliata, è possibile regolare il livello di zoom premendo il pulsante centrale e restringere o allargare lo zoom con i pulsanti superiore o inferiore.






Durante la navigazione è possibile scorrere in alto dal fondo dello schermo oppure premere il pulsante inferiore per accedere a un elenco di scelte rapide. La scelta rapida dà la possibilità di accedere rapidamente a dettagli del PDI e ad azioni di navigazione quali il salvataggio della posizione corrente o la selezione di un altro PDI verso cui dirigersi, nonché alla conclusione della navigazione.

3.26.3. Tipi di PDI

I seguenti tipi di PDI sono disponibili in Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro:

	punto di interesse generico
	Lettiera (animale, per la caccia)
	Inizio (inizio di un itinerario o sentiero)
	Caccia grossa (animale, per la caccia)
	Uccello (animale, per la caccia)

	Edificio, casa
	Bar, cibo, ristorante
	Bivacco, camping
	Auto, parcheggio
	Grotta
	Scogliera, collina, montagna, valle
	Costa, lago, fiume, acqua
	Bivio
	Emergenza
	Fine (fine di un itinerario o sentiero)
	Pesce, sito per la pesca
	Bosco
	Geogaching
	Ostello, hotel, alloggio
	Info
	Prato
	Picco
	Impronte (impronte animali, per la caccia)
	Strada
	Roccia
	Tracce di sfregamento (segni animali, per la caccia)
	Graffi (segni animali, per la caccia)
	Colpo (per la caccia)
	Luogo di interesse

	Caccia piccola (animale, per la caccia)
	Postazione (per la caccia)
	Sentiero
	Fotocamera trail (per la caccia)
	Cascata

3.27. Formati posizione

Il formato posizione è il modo con cui la posizione GPS è indicata nell'orologio. I formati fanno tutti riferimento alla stessa posizione, pur indicandola in modi diversi.

È possibile cambiare il formato posizione nelle impostazioni dell'orologio andando su **Navigazione » Formato posizione**.

Latitudine/longitudine è la griglia più comunemente utilizzata ed ha tre diversi formati:


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

Altri formati posizione comuni sono:

- UTM (Universal Transverse Mercator) fornisce una rappresentazione della posizione su un piano bidimensionale.
- MGRS (Military Grid Reference System) è una variante dell'UTM che si basa sulla suddivisione in aree geografiche di 100 Km alle quali vengono assegnati un ID ed una posizione numerica.

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro supporta anche i seguenti formati posizione:

- BNG (britannico)
- ETRS-TM35FIN (finlandese)
- KKJ (finlandese)
- IG (irlandese)
- RT90 (svedese)
- SWEREF 99 TM (svedese)
- CH1903 (svizzero)
- UTM NAD27 (Alasca)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Nuova Zelanda)

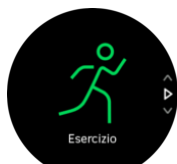
 **NOTA:** Alcuni formati posizione non possono essere usati nelle regioni più a nord di 84° e più a sud di 80° né al di fuori dei paesi per i quali sono previsti. Se ci si trova fuori dall'area ammessa, le coordinate di posizione non appaiono nell'orologio.

3.28. Registrazione di un'attività fisica

Oltre al monitoraggio delle attività 24 ore su 24, 7 giorni su 7, puoi utilizzare l'orologio per registrare le tue sessioni di allenamento o altre attività, in modo da avere un feedback dettagliato e seguire i tuoi progressi.

Per registrare un'attività fisica:

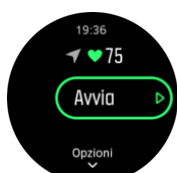
1. Indossare un sensore della frequenza cardiaca (opzionale).
2. Scorri in basso oppure premi il pulsante superiore per aprire il programma di avvio.
3. Toccare l'icona dell'attività oppure premere il pulsante centrale.



4. Scorrere in alto o in basso tra le modalità sport e toccare quella che si desidera utilizzare. In alternativa, scorrere con l'aiuto dei pulsanti superiore e inferiore ed effettuare la selezione con il pulsante centrale.
5. Al di sopra dell'indicatore di avvio è presente un gruppo di icone a seconda dell'elemento che si sta utilizzando (ad esempio, cardiofrequenzimetro e GPS connesso) con la modalità sport. L'icona con la freccia (GPS connesso) lampeggia in grigio durante la ricerca e diventa invece verde una volta che il segnale è stato rilevato. Il simbolo del cuore (frequenza cardiaca) lampeggia in grigio durante la ricerca e, una volta che il segnale è stato rilevato, diventa un cuore colorato collegato a una fascia, se si sta utilizzando un sensore di frequenza cardiaca. Se si utilizza un sensore ottico di frequenza cardiaca, il simbolo diventa un cuore colorato senza fascia.

Nel caso si stia utilizzando un cardio-sensore e l'icona diventa verde, verificare che il cardio-sensore sia associato, vedi 3.25. *Associare POD e sensori*, e selezionare nuovamente la modalità sport.

Puoi attendere che ciascuna icona diventi verde o rossa, oppure iniziare la registrazione quanto prima premendo il pulsante centrale.




Una volta avviata la registrazione, la fonte di frequenza cardiaca selezionata viene bloccata e non può più essere modificata durante la sessione di allenamento in corso.

6. Durante la registrazione è possibile cambiare visualizzazione utilizzando il pulsante centrale oppure, qualora fosse abilitato, utilizzando il touch screen.
7. Premere il pulsante superiore per mettere in pausa la registrazione. Interrompere e salvare premendo il pulsante inferiore oppure proseguire premendo il pulsante superiore.



Nel caso in cui la modalità sport selezionata presenti delle opzioni, quali l'impostazione di un obiettivo di durata, è possibile procedere alla loro regolazione prima di iniziare la registrazione scorrendo in alto oppure premendo il pulsante inferiore. Tenendo premuto il pulsante centrale puoi anche regolare le opzioni della modalità sport mentre la registrazione è in corso.

 **CONSIGLIO:** Durante la registrazione è possibile toccare lo schermo per avere un messaggio pop-up che indica l'ora corrente e il livello della batteria.

Se stai usando una modalità multisport, puoi cambiare sport tenendo premuto il pulsante superiore.

Dopo aver interrotto la registrazione, ti verrà chiesto come ti senti. È possibile rispondere o meno alla domanda. (vedi *Sensazione*). Quindi si ottiene un riepilogo dell'attività, che è possibile scorrere utilizzando il touch screen o i pulsanti.

Se hai effettuato una registrazione che non vuoi conservare, puoi cancellare la voce di registro scorrendo fino alla fine del sommario e toccando il pulsante "Elimina". Puoi anche cancellare registrazioni con la stessa modalità dal registro.



3.28.1. Utilizzo dei target durante l'allenamento

Con Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro è possibile stabilire target differenti durante l'allenamento.

Nel caso in cui la modalità sport selezionata presenti opzioni quali i target, è possibile procedere alla loro regolazione prima di iniziare la registrazione scorrendo in alto oppure premendo il pulsante in basso a destra.



Allenarsi con un target generale:

1. Prima di avviare la registrazione di un allenamento, scorrere in alto o premere il pulsante inferiore per aprire le opzioni in modalità sport.
2. Tocca **Obiettivo** oppure premi il pulsante centrale.
3. Selezionare **Durata** o **Distanza**.
4. Selezionare il proprio target.
5. Scorrere a destra per tornare alle opzioni di modalità sport.

Una volta attivati i target generali, un indicatore di target rimane visibile in ogni visualizzazione dati, evidenziando i tuoi progressi.



In aggiunta, riceverai una notifica al raggiungimento del 50% del tuo target selezionato e al completamento dello stesso.

Per allenarsi con un target d'intensità:

1. Prima di avviare la registrazione di un allenamento, scorrere in alto o premere il pulsante inferiore per aprire le opzioni in modalità sport.
2. Attivare **Zone di intensità**.
3. Selezionare **Zone FC, Zone andatura o Zone potenza** (l'opzione si basa sulla modalità sport selezionata e nel caso si abbia un power pod associato all'orologio).
4. Selezionare la propria zona target.
5. Scorrere a destra per tornare alle opzioni di modalità sport.

3.28.2. Navigazione durante l'attività fisica

È possibile navigare un itinerario o un PDI mentre si registra un allenamento.

La modalità sport in uso deve avere il GPS abilitato per potere accedere alle opzioni di navigazione. Se la precisione GPS della modalità sport è OK o Buona, quando si seleziona un itinerario o un PDI, essa viene modificata al livello Ottimale.

Per la navigazione durante l'attività fisica, procedere come segue:

1. Crea un itinerario o un punto di interesse (PDI) nell'app Suunto e sincronizza l'orologio se non l'hai ancora fatto.
2. Seleziona una modalità sport che utilizza il GPS, quindi scorri in alto o premi il pulsante inferiore per aprire le opzioni. Altrimenti, avvia prima la registrazione, quindi tieni premuto il pulsante centrale per aprire le opzioni della modalità sport.
3. Scorri fino a **Navigazione** e tocca l'impostazione, oppure premi il pulsante centrale.
4. Scorri in alto e in basso oppure premi i pulsanti inferiore e superiore per selezionare un'opzione di navigazione; quindi premi il pulsante centrale.
5. Seleziona l'itinerario o il PDI che desideri navigare e premi il pulsante centrale. Quindi premi il pulsante superiore per iniziare la navigazione.

Se la registrazione dell'allenamento non è ancora iniziata, l'ultimo passaggio riporta alle opzioni della modalità sport. Scorrere fino alla schermata start ed iniziare la registrazione come di consueto.

Durante l'allenamento scorrere a destra oppure premere il pulsante centrale per scorrere fino alla schermata di navigazione, dove si vede l'itinerario o il PDI selezionato. Per maggiori informazioni sulla schermata di navigazione, vedi 3.26.2. *Navigare verso un PDI* and 3.30. *Itinerari*.

Da questa schermata è possibile scorrere verso l'alto o verso il basso oppure premere il pulsante inferiore per aprire le opzioni di navigazione. Dalle opzioni di navigazione è possibile, ad esempio, selezionare un itinerario o PDI diverso, verificare le coordinate di posizione attuali e terminare la navigazione premendo **Breadcrumb**.


3.28.3. Opzioni risparmio energetico modalità sport

Per aumentare la durata della batteria mentre si utilizzano le modalità sport con GPS, molto dipende dalla regolazione della precisione del GPS (vedi 3.17. *Precisione GPS e risparmio energetico*). Per aumentare ulteriormente la durata della batteria è possibile utilizzare le seguenti opzioni di risparmio energetico:

- **Colore del display:** Il display utilizza la gamma completa di colori disponibili come impostazione di default. Abilitando l'opzione Low color, il display utilizza un numero minore di colori, riducendo così la quantità di carica della batteria richiesta.
- **Timeout display:** il display è normalmente attivo durante l'allenamento. Quando si attiva il timeout display, quest'ultimo si spegne dopo 10 secondi per non consumare la carica della batteria. Per riaccenderlo è sufficiente premere un tasto.

Per attivare le opzioni di risparmio energetico:

1. prima di avviare la registrazione di un allenamento, scorrere in alto o premere il pulsante inferiore per aprire le opzioni in modalità sport.
2. Scorrere fino a **Risp. energet.** e toccare l'impostazione, oppure premere il pulsante centrale.
3. Regolare le opzioni di risparmio energetico come desiderato, quindi scorrere a destra, oppure tenere premuto il pulsante centrale per uscire dalle opzioni di risparmio energetico.
4. Scorrere indietro fino alla schermata di start ed iniziare l'allenamento come di consueto.

 **NOTA:** Se il timeout display è attivo, puoi ricevere le notifiche dal cellulare e gli avvisi sonori o a vibrazione. Altri ausili visivi, quali pop-up di pausa automatica, non sono visualizzati.

3.29. Tempo di recupero

Il tempo di recupero non è altro che la stima del tempo necessario al corpo per recuperare dopo un allenamento, espresso in ore. Il tempo viene calcolato in base alla durata e all'intensità della seduta di allenamento, nonché allo sforzo generale sostenuto.

Il tempo di recupero si accumula con tutti i tipi di esercizio fisico. In altre parole, si accumula tempo di recupero sia nelle sessioni di allenamento lunghe e a bassa intensità, sia nelle sessioni ad alta intensità.

Il suddetto tempo è cumulativo tra una sessione di allenamento e l'altra, pertanto se ci si allena prima che il tempo di recupero sia scaduto, il nuovo tempo accumulato si aggiunge a quello rimanente dalla sessione di allenamento precedente.

Per visualizzare il tuo tempo di recupero, scorri fino alla videata dell'analisi dettagliata dell'allenamento e tocca lo schermo.



Poiché il tempo di recupero rappresenta unicamente una stima, le ore accumulate vengono scalate indipendentemente dal livello di forma fisica o da altri fattori individuali. Se la tua forma fisica è eccellente, recupererai più velocemente rispetto alla stima fornita, ma se ad

esempio hai l'influenza, il recupero effettivo potrebbe essere più lento rispetto a quello stimato.

3.30. Itinerari

È possibile utilizzare il proprio Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro per navigare gli itinerari. Programma il tuo itinerario nell'app Suunto e trasferiscilo al tuo orologio in occasione della sincronizzazione successiva.

Per la navigazione di un itinerario:

1. Scorri in basso oppure premi il pulsante superiore per aprire il programma di avvio.
2. Scorri fino a **Navigazione** e tocca l'icona, oppure premi il pulsante centrale.



3. Scorrere fino a **Itinerari** e premere il pulsante centrale per aprire la lista degli itinerari.

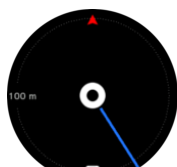


4. Scorrere fino all'itinerario che si desidera navigare e premere il pulsante centrale.
5. Premere quindi il pulsante superiore per iniziare la navigazione.
6. Premere nuovamente il pulsante superiore in qualsiasi momento per interrompere la navigazione.

Toccare lo schermo per passare dalla mappa panoramica a una visualizzazione più dettagliata.



Nella visualizzazione dettagliata, è possibile restringere o allargare lo zoom toccando lo schermo o tenendo premuto il pulsante centrale. I pulsanti superiore e inferiore consentono di regolare il livello di zoom.



Durante la visualizzazione di navigazione, è possibile scorrere in alto dal fondo della schermata oppure premere il pulsante inferiore per avere accesso a un elenco di scelte rapide. La scelta rapida dà la possibilità di accedere rapidamente ad azioni di navigazione quali il salvataggio della posizione corrente o la selezione di un altro itinerario.


Tutte le modalità sport con GPS hanno un'opzione per la selezione dell'itinerario. Vedere [3.28.2. Navigazione durante l'attività fisica](#).

Istruzioni di navigazione

Quando si naviga un percorso, l'orologio ti aiuta a restare nella direzione giusta fornendo istruzioni aggiuntive man mano che prosegui nel percorso.

Se ad esempio esci di oltre 100 m (330 ft) dal percorso, l'orologio ti avverte che non sei nella direzione giusta e ti informa quando torni sul percorso corretto.

Una volta raggiunta una tappa o un punto di interesse sul percorso, ti viene mostrato un messaggio informativo che ti comunica la distanza e il tempo stimato in rotta (ETE) in direzione della prossima tappa o punto d'interesse.

 **NOTA:** Se la navigazione di un percorso si incrocia su sé stessa, come in figura 8, ed effettui una svolta errata nell'incrocio, l'orologio presuppone che tu stia andando intenzionalmente in una direzione diversa del percorso. L'orologio ti mostra la prossima tappa in base alla nuova direzione di viaggio, quella corrente. Pertanto tieni d'occhio il tracciamento automatico del percorso per essere certo di andare nella direzione giusta, specie quando navighi un percorso complesso.

3.30.1. Navigazione altitudine

Se stai navigando un itinerario che include informazioni sull'altitudine, puoi anche navigare sulla base della salita o discesa utilizzando la schermata profilo altitudine. Nella schermata principale della navigazione (dove si può vedere l'itinerario), scorrere a sinistra o premere il pulsante centrale per passare alla schermata profilo altitudine.

La schermata profilo altitudine mostra quanto segue:

- in alto: altitudine corrente
- al centro: profilo di altitudine indicando la posizione corrente
- in basso: salita o discesa rimanente (toccare lo schermo per cambiare le visualizzazioni)



Se ci si allontana troppo dall'itinerario mentre si utilizza la navigazione altitudine, appare il messaggio **Fuori itinerario** nella schermata profilo altitudine dell'orologio. Se questo messaggio viene visualizzato, scorrere fino alla schermata della navigazione itinerario per riprendere il percorso giusto prima di continuare con la navigazione altitudine.

3.31. Navigazione turn-by-turn basata sulla tecnologia Komoot

Se hai aderito al servizio Komoot, puoi trovare o pianificare itinerari con Komoot e sincronizzarli con il tuo Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro attraverso l'app Suunto. Inoltre, gli allenamenti registrati con il tuo orologio saranno automaticamente sincronizzati su Komoot.

Quando utilizzi la navigazione itinerario con Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro insieme agli itinerari di Komoot, il tuo orologio ti avvisa con un allarme acustico quando è ora di svoltare.

Per utilizzare la navigazione turn-by-turn basata sulla tecnologia Komoot:

1. Registrati su Komoot.com
2. Nell'app Suunto, seleziona i servizi partner.
3. Seleziona Komoot e collegati utilizzando le stesse credenziali utilizzate per la registrazione a Komoot.

Tutti gli itinerari selezionati o pianificati (chiamati “tour” su Komoot) su Komoot saranno automaticamente sincronizzati con l'app Suunto, per essere poi trasferiti agevolmente al tuo orologio.

Segui le istruzioni nella sezione 3.30. *Itinerari* e seleziona il tuo itinerario da Komoot per ricevere avvertimenti turn-by-turn.

Per maggiori informazioni relativamente alla partnership tra Suunto e Komoot, vedi <http://www.suunto.com/komoot>



NOTA: Komoot non è attualmente disponibile in Cina.

3.32. Monitoraggio del sonno

Un sonno di buona qualità è molto importante per il benessere fisico e psichico. Puoi utilizzare il tuo orologio per monitorare il sonno e sapere quanto dormi in media.

Quando indossi l'orologio a letto, Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro monitora il tuo sonno sulla base dei dati dell'accelerometro.

Per monitorare il sonno:

1. Dalle impostazioni dell'orologio, scorrere fino a **SONNO** e premere il pulsante centrale.
2. Attivare **MONITORA SONNO**.



3. Imposta gli orari in cui normalmente vai a letto e ti alzi sulla base delle tue abitudini.

L'ultimo punto definisce il periodo di sonno. L'orologio utilizza questo periodo per stabilire quando dormi (mentre sei a letto) e analizza il sonno totale in un'unica sessione. Ad esempio, se durante la notte ti alzi per bere, l'orologio calcola il sonno successivo al risveglio nella stessa sessione.



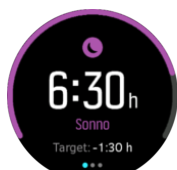
NOTA: Se vai a letto prima del periodo di sonno indicato, come pure se ti alzi successivamente ad esso, l'orologio non calcolerà questi tempi come sessione di sonno. Per questo motivo ti consigliamo di impostare il periodo di sonno in base all'ora più e meno tarda alla quale potresti coricarti e svegliarti.

Dopo avere attivato la funzione di monitoraggio del sonno, puoi anche impostare il tuo target di sonno. La necessità standard di un adulto può variare tra 7 e 9 ore di sonno giornaliera, anche se la quantità ideale può essere molto soggettiva.

Trend del sonno

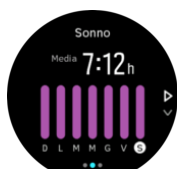
Al risveglio, l'orologio ti propone il riepilogo del tuo sonno. Esso include, ad esempio, la durata totale del sonno, oltre al tempo stimato in cui sei rimasto sveglio (in movimento) e il tempo di sonno profondo (assenza di movimenti).

Oltre al riepilogo del sonno, puoi seguirne il trend globale con l'analisi del sonno. Dal quadrante dell'orologio, premi il pulsante inferiore destro fino a che non viene visualizzato il display **SONNO**. La prima visualizzazione mostra l'ultimo periodo di sonno, confrontato con il tuo target di sonno.





Dal display relativo al sonno puoi scorrere a sinistra per vedere la media del tuo sonno durante gli ultimi sette giorni. Scorri in su per visualizzare le ore di sonno effettive durante gli ultimi sette giorni.

Dal display relativo al sonno medio puoi scorrere a sinistra per vedere il grafico con i valori di FC media durante gli ultimi sette giorni.



Scorri in su per visualizzare i valori effettivi di FC durante gli ultimi sette giorni.

 **NOTA:** Dal display **SONNO** puoi tenere premuto il pulsante centrale per accedere alle impostazioni di monitoraggio del sonno.

 **NOTA:** Tutte le misurazioni del sonno sono basate esclusivamente sul movimento e si tratta pertanto di valutazioni che possono non rispecchiare le tue abitudini di sonno reali.

Misurazione della frequenza cardiaca durante il sonno

Se indossi l'orologio durante la notte, potrai avere un ulteriore feedback sulla frequenza cardiaca mentre dormi. Per mantenere accesa la funzione di frequenza cardiaca ottica durante la notte, assicurati che la FC giornaliera sia attivata (vedi 3.1.2. *FC giornaliera*).

Modalità “Non disturbare” automatica

Puoi utilizzare l'impostazione automatica “Non disturbare” per abilitare automaticamente la modalità “Non disturbare” mentre dormi.

3.33. Modalità sport

L'orologio è dotato di un'ampia gamma di modalità sport predefinite. Le modalità sono pensate per attività e scopi specifici, da una semplice camminata occasionale all'aperto fino a una gara di triathlon.

Quando registri un esercizio (vedi 3.28. *Registrazione di un'attività fisica*), puoi scorrere su e giù per visualizzare l'elenco ristretto delle modalità per lo sport. Toccando l'icona alla fine dell'elenco ristretto viene visualizzato l'elenco completo, contenente tutte le modalità per lo sport disponibili.



Ogni modalità per lo sport ha un set differente di schermate e visualizzazioni. Puoi modificare e personalizzare le informazioni visualizzate sullo schermo nell'app Suunto. Puoi anche accorciare l'elenco delle modalità sport nell'orologio o aggiungerne altre.

3.33.1. Nuoto

È possibile utilizzare il proprio Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro per attività di nuoto in piscina o in acque libere.

Quando in modalità sport si utilizza l'opzione piscina, l'orologio determina la distanza in base alla lunghezza della vasca. È possibile cambiare la lunghezza della vasca come desiderato nelle opzioni delle modalità per lo sport prima di iniziare a nuotare.

La modalità nuoto in mare aperto calcola la distanza in base ai dati del GPS. Poiché i segnali del GPS non vengono rilevati sott'acqua, è necessario che l'orologio esca regolarmente dall'acqua, ad esempio con la bracciata dello stile libero, al fine di ottenere un rilevamento GPS.

Queste sono condizioni difficoltose per il GPS, pertanto è importante disporre di un forte segnale GPS prima di entrare in acqua. Per assicurarsi che il segnale GPS sia buono, è necessario eseguire le seguenti operazioni:

- Sincronizzare l'orologio con SuuntoLink prima di iniziare a nuotare al fine di ottimizzare il GPS con i dati più recenti sull'orbita dei satelliti.
- Dopo avere selezionato la modalità per lo sport del nuoto in mare aperto ed avere acquisito un segnale GPS, attendere almeno tre minuti prima di iniziare a nuotare. In questo modo il GPS avrà tempo per definire un buon posizionamento.

3.34. Allarme temporale

Un calo importante della pressione barometrica significa generalmente che un temporale o una tempesta si stanno avvicinando, e pertanto si raccomanda di portarsi al coperto. Quando l'allarme temporale/tempesta è attivo, Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro emette un allarme sonoro e mostra il simbolo di temporale/tempesta se la pressione scende di 4 hPa (0,12 inHg) o oltre nel giro di 3 ore.

Per attivare l'allarme temporale:

1. Premere il pulsante centrale per aprire il menu delle scelte rapide.
2. Scorrere fino a **SVEGLIE** ed entrare nell'opzione premendo il pulsante centrale.
3. Scorrere fino a **ALLARME TEMPORALE** e attivare/disattivare premendo il pulsante centrale.

Se si attiva l'allarme temporale/tempesta, è sufficiente premere un qualsiasi pulsante per arrestarlo. Se non si preme nessun pulsante, la notifica dell'allarme resta per un minuto. Il simbolo temporale/tempesta rimane visibile nel display fino a quando le condizioni atmosferiche non si stabilizzano (la pressione diminuisce lentamente).



3.35. Allarmi di alba e tramonto

Gli allarmi di alba e tramonto di Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro sono allarmi ad adeguamento automatico basato sulla posizione. Invece di impostare un orario fisso puoi impostare l'allarme relativo all'anticipo con cui desideri essere avvisato prima dell'effettiva alba o tramonto.

Gli orari di alba e tramonto vengono determinati via GPS, pertanto l'orologio si affida ai dati GPS dall'ultima volta in cui esso è stato utilizzato.

Per impostare gli allarmi di alba/tramonto:


1. Premere il pulsante centrale per aprire il menu delle scelte rapide.
2. Scorrere fino a **SVEGLIE** ed accedere premendo il pulsante centrale.
3. Scorrere fino all'allarme da impostare e selezionare premendo il pulsante centrale.




4. Impostare l'ora desiderata antecedente ad alba/tramonto scorrendo verso il basso o verso l'alto con i pulsanti superiore e inferiore, quindi confermare con il pulsante centrale.
5. Impostare i minuti allo stesso modo.



6. Premere il pulsante centrale per confermare e uscire.

 **CONSIGLIO:** È disponibile anche un quadrante dell'orologio che mostra gli orari di alba e tramonto.

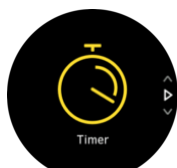


 **NOTA:** Gli orari e gli allarmi di alba e tramonto richiedono un rilevamento GPS. Se non sono disponibili dati GPS, gli orari sono vuoti.

3.36. Timer

L'orologio è dotato di cronometro e timer con conto alla rovescia per le misurazioni di tempo basilari. Dal quadrante dell'orologio, aprire la schermata di avvio e scorrere fino a visualizzare

l'icona del timer. Toccare l'icona o premere il pulsante centrale per aprire la visualizzazione del timer.

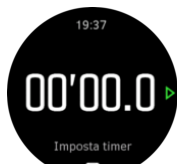


Al primo ingresso nella visualizzazione viene mostrato il cronometro. Successivamente viene ricordato l'elemento utilizzato per ultimo, cronometro o timer per il conto alla rovescia.

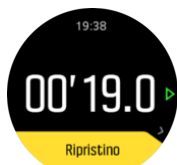
Scorrere in alto o premere il pulsante in basso per aprire il menu delle scelte rapide **IMPOSTA TIMER** in cui è possibile cambiare le impostazioni del timer.

Cronometro

Avviare il cronometro premendo il pulsante centrale.



Arrestare il cronometro premendo il pulsante centrale. Esso può essere riavviato premendo nuovamente il pulsante centrale. Azzerare premendo il pulsante inferiore.



Per uscire dal timer scorrere a destra o tenere premuto il pulsante centrale.

Timer conto alla rovescia

Dalla visualizzazione del timer, scorrere in alto o premere il pulsante inferiore per aprire il menu delle scelte rapide. Da questo menu è possibile selezionare un tempo di conto alla rovescia predefinito o crearne uno personalizzato.



Arrestare e azzerare quando desiderato utilizzando il pulsante centrale e quello in basso a destra.

Per uscire dal timer scorrere a destra o tenere premuto il pulsante centrale.

3.37. Ora e data

Ora e data vengono impostate nella configurazione iniziale al primo avvio dell'orologio. Dopo questa operazione, l'orologio utilizza l'orario del GPS per correggere eventuali scostamenti.

Puoi impostare manualmente ora e data dalle impostazioni in **GENERALI** » **Ora/data** dove puoi anche cambiare il formato ora e data.

Oltre alla data e all'ora principali, puoi utilizzare il doppio orario per seguire un luogo diverso, ad esempio quando sei in viaggio. In **Generali** » **Ora/data**, tocca **Doppio fuso** per impostare il fuso orario selezionando un luogo.

3.37.1. Sveglia

Il tuo orologio ha una sveglia che può suonare una o più volte in determinati giorni. Attivare la sveglia dalle impostazioni in **Sveglia** » **Sveglia**.

Oltre agli allarmi fissi standard, troverai anche un tipo di allarme ad adeguamento automatico basato sui dati di alba e tramonto. Vedi 3.35. *Allarmi di alba e tramonto*.

Per impostare un'ora di allarme fisso:

1. Dal quadrante dell'orologio, premere il pulsante centrale per aprire il menu delle scelte rapide e scorrere fino a **Sveglie**.
2. Selezionare prima la frequenza con cui la sveglia deve suonare. Le opzioni sono le seguenti:

Una volta: la sveglia suona una volta nelle 24 ore seguenti, all'ora impostata **Da Lun a**

Ven: la sveglia suona alla stessa ora dal lunedì al venerdì **Giornaliero**: la sveglia suona alla stessa ora tutti i giorni della settimana



3. Impostare le ore e i minuti, quindi uscire dalle impostazioni.



Quando la sveglia suona, la puoi eliminare ed interromperne il suono oppure puoi selezionare l'opzione snooze. Il tempo di snooze è di 10 minuti e può essere ripetuto fino a 10 volte.



Se la sveglia continua a suonare, la funzione “snooze” farà sì che riprenda a suonare dopo 30 secondi.

3.38. Toni e vibrazioni

Gli avvisi con toni e vibrazioni sono utilizzati per notifiche, allarmi e altri eventi e azioni importanti. Entrambi possono essere regolati dalle impostazioni in **Generali** » **Toni**.

Alla voce **Generali** » **Toni** » **Generali**, è possibile scegliere tra le seguenti opzioni:

- **Tutti On:** tutti gli eventi attivano un avviso
- **Tutti Off:** nessun evento attiva gli avvisi
- **Pulsanti disattivati:** tutti gli eventi, tranne la pressione dei pulsanti, attivano gli avvisi.

Alla voce **Generali** » **Toni** » **Svegli** puoi attivare o disattivare gli avvisi a vibrazione.

È possibile scegliere tra le seguenti opzioni:

- **Vibrazione:** avvisi a vibrazione
- **Toni:** avviso acustico
- **Entrambi:** avviso sia a vibrazione che acustico

3.39. Analisi dettagliata dell'allenamento

L'orologio fornisce un riepilogo dei tuoi allenamenti.

Scorri in su oppure premi il pulsante inferiore per accedere alla videata dell'analisi dettagliata dell'allenamento.



Scorri verso sinistra oppure premi il pulsante centrale due volte per visualizzare un grafico con tutte le attività svolte nel corso delle ultime tre settimane e loro durata media. Tocca lo schermo per navigare tra le diverse attività che hai svolto nel corso delle ultime tre settimane.



Scorri in su o premi il pulsante inferiore per visualizzare il riepilogo della settimana in corso. Il riepilogo include durata e consumo calorico. Una volta scelta un'attività specifica, è possibile scorrere in su per visualizzarne i dettagli.



3.40. Quadranti dell'orologio

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro dispone di diversi quadranti tra cui scegliere, sia in stile digitale che analogico.

Per cambiare il quadrante dell'orologio:

1. Dalla visualizzazione quadrante dell'orologio corrente, tenere premuto il pulsante centrale per aprire il menu delle scelte rapide.
2. Scorrere fino a **Quadrante dell'orologio** e toccare o premere il pulsante centrale per accedere.



2. Scorrere verso l'alto e verso il basso tra le anteprime dei quadranti e toccare quello che si desidera utilizzare per l'orologio.
3. Scorrere in alto o in basso tra le opzioni colore e toccare quella che si desidera utilizzare.



Ogni quadrante ha informazioni aggiuntive, come la data o il doppio orario. Toccare il display per passare da una visualizzazione all'altra.

4. Manutenzione e supporto

4.1. Linee guida per la cura del prodotto


Maneggiare con cura il dispositivo evitandone urti e cadute.

In normali condizioni di utilizzo l'orologio non necessita di assistenza tecnica. Lavarlo regolarmente con acqua dolce e un detergente delicato e asciugare accuratamente la cassa con un panno morbido e umido o con pelle di daino.

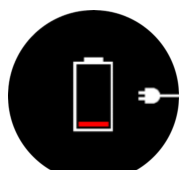
Utilizzare esclusivamente accessori originali Suunto. Eventuali danni causati dall'utilizzo di accessori non originali non saranno coperti dalla garanzia.

4.2. Batteria

L'autonomia di una singola ricarica dipende dal tipo e dalle condizioni di utilizzo dell'orologio. Temperature basse, ad esempio, riducono la durata della ricarica. In generale, la capacità delle batterie ricaricabili diminuisce con il passare del tempo.

 **NOTA:** *In caso di deterioramento eccessivo della capacità dovuto ad una batteria difettosa, Suunto provvede alla sostituzione della batteria per un anno o per un massimo di 300 ricariche, a seconda di quale delle due circostanze si verifichi per prima.*

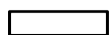
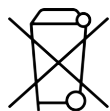
Quando il livello di carica della batteria è inferiore al 20% e poi al 5%, l'orologio visualizza l'icona di batteria scarica. Se il livello di carica diventa molto basso, l'orologio passa in modalità risparmio energetico e visualizza un'icona di ricarica.



Utilizza il cavo USB fornito in dotazione per ricaricare l'orologio. Quando la batteria ha raggiunto una carica sufficiente, l'orologio esce dalla modalità di risparmio energetico.

4.3. Smaltimento

Smaltire il dispositivo in modo appropriato, in conformità alle normative vigenti in materia di smaltimento dei rifiuti elettronici. Non gettarlo tra i rifiuti domestici. Se vuoi puoi restituire il dispositivo al rivenditore Suunto più vicino.



5. Riferimento

5.1. Specifiche tecniche

Generale

- Temperatura operativa: da -20° C a +60° C/da -5° F a +140° F
- Temperatura di ricarica della batteria: da 0° C a +35° C/da +32° F a +95° F
- Temperatura di conservazione: da -30° C a +60° C/da -22° F a +140° F
- Impermeabilità: 100 m/328 ft
- Alimentazione: batteria ricaricabile agli ioni di litio
- Durata batteria: 10-40 ore con GPS, a seconda delle condizioni

Sensore ottico

- Frequenza cardiaca ottica fornita da Valencell

Ricetrasmittente radio

- Compatibile con Bluetooth® Smart
- Frequenza di comunicazione: 2402-2480 MHz
- Potenza di trasmissione massima: <4 dBm
- Intervallo: ~3 m/9,8 ft

Altimetro

- Intervallo di visualizzazione: da -500 m a 9999 m/da -1640 ft a 32805 ft
- Risoluzione: 1 m/3 ft

Bussola

- Risoluzione: 1 grado/18 mil

GPS

- Tecnologia: SiRF star V
- Risoluzione: 1 m/3 ft
- Banda di frequenza: 1.575,42 MHz

Produttore

Suunto Oy

Tammiston Kauppatie 7A

FI-01510 Vantaa

FINLANDIA

Data di produzione

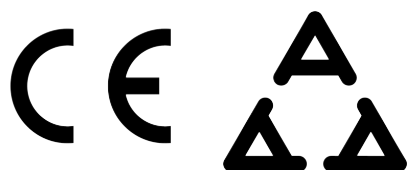
La data di produzione può essere ricavata dal numero di serie del dispositivo. Il numero di serie è sempre di 12 caratteri: YYWWXXXXXXXXXX.

Le prime due cifre del numero di serie (YY) indicano l'anno, mentre le due cifre seguenti (WW) indicano la settimana dell'anno in cui il dispositivo è stato prodotto.

5.2. Conformità

5.2.1. CE

Con la presente Suunto Oy dichiara che questo apparecchio radio tipo OW161 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.suunto.com/EUconformity.



5.2.2. Conformità FCC

Questo dispositivo è conforme alla Sezione 15 delle norme FCC. Il funzionamento è soggetto alle due condizioni che seguono:

- (1) il dispositivo non può provocare interferenze dannose e
- (2) il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, incluse interferenze che potrebbero causare malfunzionamenti. Questo prodotto è stato testato per la conformità agli standard FCC ed è destinato all'uso in casa o in ufficio.

Alterazioni o modifiche non espressamente approvate da Suunto potrebbero rendere il dispositivo non conforme alle norme FCC.

NOTA: Questo dispositivo è stato testato e trovato conforme ai limiti prescritti per i dispositivi digitali di Classe B, ai sensi della Sezione 15 delle norme FCC. Questi limiti sono previsti per garantire una protezione ragionevole contro fastidiose interferenze in un'installazione residenziale. Questo dispositivo genera, utilizza e trasmette radiofrequenze e, se non installato e utilizzato secondo le istruzioni, potrebbe causare fastidiose interferenze con le comunicazioni radio. Tuttavia, non vi è alcuna garanzia che non si verifichino interferenze in una particolare installazione. Se questo apparecchio dovesse causare interferenze dannose alla ricezione radio o televisiva (cosa che può essere verificata spegnendo e riaccendendo il dispositivo) l'utente è invitato a cercare di correggere l'interferenza per mezzo di una delle seguenti procedure:

- Orientare nuovamente o riposizionare l'antenna ricevente.
- Aumentare la distanza tra il dispositivo e il ricevitore.
- Collegare il dispositivo a una presa su un circuito diverso da quello cui è collegato il ricevitore.
- Rivolgersi al rivenditore oppure a un tecnico radio/TV specializzato.

5.2.3. IC

Questo dispositivo è conforme agli standard RSS di Industry Canada per i dispositivi esenti da licenza. Il funzionamento è soggetto alle due condizioni che seguono:

- (1) il dispositivo non può provocare interferenze e
- (2) Il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza, incluse interferenze che potrebbero causare malfunzionamenti.

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. Marchi commerciali

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro, i rispettivi loghi, gli altri marchi registrati e i nomi di Suunto sono marchi registrati o non registrati di Suunto Oy. Tutti i diritti riservati.

5.4. Notifica brevetto

Questo prodotto è protetto da brevetto e da richieste di brevetto in corso e dalle relative leggi nazionali: 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.

Ulteriori richieste di brevetto sono in corso.

Il sensore ottico di frequenza cardiaca Valencell utilizzato in questo prodotto è protetto da brevetto e da richieste di brevetto in corso e dalle relative leggi nazionali: Per ulteriori informazioni, visita valencell.com/patents/.

5.5. Garanzia limitata internazionale

Suunto garantisce che nel corso del Periodo di garanzia, Suunto o un Centro di assistenza autorizzato Suunto (di seguito "Centro di assistenza") provvederà, a propria esclusiva discrezione, a eliminare eventuali difetti di materiale o lavorazione gratuitamente tramite a) riparazione, b) sostituzione oppure c) rimborso del prezzo di acquisto, in base ai termini e alle condizioni della presente Garanzia limitata internazionale. La presente Garanzia limitata internazionale è valida ed applicabile indipendentemente dal paese di acquisto. La presente Garanzia limitata internazionale non modifica i diritti legali vigenti ai sensi delle leggi nazionali inderogabili ed applicabili alla vendita di beni di consumo.

Periodo di garanzia

Il Periodo di Garanzia limitata internazionale ha inizio dalla data di acquisto del prodotto originale.

Il periodo di garanzia è di due (2) anni per orologi, smartwatch, computer da immersioni, trasmettitori di frequenza cardiaca, trasmettitori per immersione, strumenti meccanici per immersione e strumenti meccanici di precisione salvo diversa indicazione.

Il Periodo di Garanzia è un (1) anno per gli accessori, inclusi, a titolo esemplificativo e non limitativo, fasce toraciche, cinturini per orologio, caricabatterie, cavi, batterie ricaricabili, bracciali e tubi flessibili Suunto.

Il Periodo di garanzia è di cinque (5) anni per guasti attribuibili al sensore di misurazione profondità (pressione) nei computer per immersioni Suunto.

Esclusioni e limitazioni

La presente Garanzia limitata internazionale non copre:

1. a. normale usura, come graffi, abrasioni o alterazioni del colore e/o del materiale dei cinturini non metallici, b) difetti causati da uso maldestro, o c) difetti o danni causati da un uso non corretto e/o contrario alle istruzioni fornite, manutenzione errata, negligenza e incidenti quali caduta o schiacciamento;
2. materiale cartaceo e imballaggio/confezionamento;
3. difetti o presunti difetti causati da eventuale utilizzo o collegamento a qualsiasi prodotto, accessorio, software e/o servizio non prodotto o fornito da Suunto.
4. batterie non ricaricabili.

Suunto non garantisce che il funzionamento del prodotto o dell'accessorio sarà ininterrotto o privo di errori né che il prodotto o l'accessorio funzionerà con hardware o software forniti da terzi.

La presente Garanzia limitata internazionale non è applicabile se il prodotto o l'accessorio:

1. se il prodotto è stato aperto per fini diversi da quelli previsti;
2. se il prodotto è stato riparato utilizzando parti di ricambio non omologate; modificato o riparato presso un centro di assistenza non autorizzato da Suunto;
3. se il numero di serie è stato rimosso, alterato o reso illeggibile, cosa che verrà verificata ed accertata da Suunto a propria esclusiva discrezione; oppure
4. se il prodotto o l'accessorio è stato esposto a sostanze chimiche, inclusi, a scopo esemplificativo e non limitativo, repellenti antizanzare o creme solari.

Accesso al servizio di garanzia Suunto

Per richiedere il servizio di garanzia Suunto, è necessario fornire la prova d'acquisto. Inoltre necessario registrare il prodotto online su www.suunto.com/register per avere diritto ai servizi di garanzia internazionale a livello globale. Per istruzioni su come richiedere ed ottenere il servizio di garanzia, visitare il sito www.suunto.com/warranty, contattare il proprio rivenditore autorizzato locale Suunto oppure chiamare il Centro assistenza clienti di Suunto.

Limitazione di responsabilità

Nella misura massima permessa dalla legislazione applicabile inderogabile, la presente Garanzia limitata internazionale è l'unico ed esclusivo rimedio e sostituisce tutte le altre garanzie, siano esse espresse o implicite. Suunto non può essere ritenuta responsabile per danni speciali, accidentali, colposi o consequenziali, ivi compresi, a titolo esemplificativo e non limitativo, mancati benefici previsti, perdita di dati, mancato uso del prodotto, costo del capitale, costi per attrezzature o strumenti sostitutivi, reclami da parte di terzi, danni alla proprietà derivanti dall'acquisto o uso del prodotto o risultanti dalla violazione della garanzia o del contratto, oppure causati da negligenza, responsabilità oggettiva o altro mezzo giuridico, anche nel caso in cui Suunto fosse a conoscenza della probabilità di tali danni.

Suunto non può essere ritenuta responsabile per ritardi nell'erogazione del servizio di cui alla presente Garanzia Limitata.

5.6. Copyright

© Suunto Oy 10/2017. Tutti i diritti riservati. Suunto, i nomi dei prodotti Suunto, i rispettivi loghi e gli altri marchi e nomi di Suunto sono marchi registrati o non registrati di Suunto Oy. Questo documento ed il suo contenuto sono proprietà di Suunto Oy e possono essere utilizzati esclusivamente dai suoi clienti per ottenere informazioni e dati relativi al funzionamento dei prodotti Suunto. Il suo contenuto non può essere utilizzato o distribuito, né trasmesso, divulgato o riprodotto per altri scopi senza la preventiva autorizzazione scritta di Suunto Oy. Queste informazioni sono state incluse nella presente documentazione con la massima attenzione al fine di assicurarne la completezza e l'accuratezza. Nonostante ciò non si fornisce alcuna garanzia, espressa o implicita, circa la loro accuratezza. Il contenuto di questo documento può essere modificato in qualsiasi momento e senza preavviso. La versione più recente di questa documentazione può essere scaricata all'indirizzo www.suunto.com.



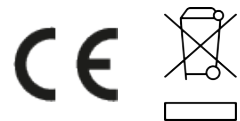
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 06/2021

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.