SUUNTO SPARTAN SPORT WRIST HR BARO 2.6

MANUAL DO UTILIZADOR

2021-06-17

1. SEGURANÇA 5

2. Como começar 7
2.1. SuuntoLink 7
2.2. Atualiz. software 8
2.3. Suunto app 8
2.4. Ecrã tátil e botões 8
2.5. Frequência cardíaca ótica 9
2.6. Ícones 10
2.7. Configuração 12

3. Características 14
3.1. Monitorização da atividade 14
3.1.1. FC instantânea 15
3.1.2. FC diária 15
3.2. Modo de avião 16
3.3. Altímetro 17
3.3.1. FusedAlti 17
3.4. Pausa auto 17
3.5. Retroiluminação 18
3.6. Bloqueamento de botão e ecrã 18
3.7. Conectividade Bluetooth 18
3.8. Sensor de frequência cardíaca para o peito 19
3.9. Bússola 19
3.9.1. Calibrar a bússola 20
3.9.2. Definir declinação 20
3.10. Informação do dispositivo 20
3.11. Tema do ecrã 20
3.12. Modo Não perturbar 21
3.13. Sensaç 21
3.14. Voltar 22
3.15. FusedSpeed 23
3.16. GLONASS 23
3.17. Precisão do GPS e poupança de energia 24
3.18. Zonas de intensidade 25
3.18.1. Zonas freq. card 26
3.18.2. Zonas ritmo 28
3.18.3. Zonas energia 29
3.19. Treino de intervalo 30
3.20. Idioma e sistema unitário 31
3.21. Livro de registos 32
3.22. Fases da lua 32

3.23. Notificações....32
3.24. Análise do ambiente natural....33
3.25. Emparelhar PODs e sensores....34
3.25.1. A calibrar POD de bicicleta....35
3.25.2. Calibrar o seu POD para pé....35
3.25.3. Calibrar um Power POD....36
3.26. Pontos interesse....36
3.26.1. Adicionar e apagar pontos de interesse (PDI)....36
3.26.2. Navegar para um PDI....37
3.26.3. Tipos de pontos de interesse....38
3.27. Formatos de posição....39
3.28. Gravar um exercício....40
3.28.1. Usar objetivos durante o exercício....41
3.28.2. Navegar durante o exercício....42
3.28.3. Opções de poupança de energia do modo desportivo....43
3.29. Tempo de recuperação....43
3.30. Percursos....44
3.30.1. Navegação com altitude....45
3.31. Navegação curva a curva com tecnologia Komoot....46
3.32. Monitorização do sono....46
3.33. Modos desp....48
3.33.1. Natação....48
3.34. Alarme de tempestade....48
3.35. Alarames do nascer e pôr-do-sol....49
3.36. Temporizadores....50
3.37. Hora e data....51
3.37.1. Rel. alarme....51
3.38. Tons e vibração....52
3.39. Perceção de treino....52
3.40. Mostradores do dispositivo....52

4. Cuidados e assistência....54
4.1. Recomendações de manuseamento....54
4.2. Bateria....54
4.3. Eliminação....54

5. Referência....55
5.1. Especificações técnicas....55
5.2. Conformidade....56
5.2.1. CE....56
5.2.2. Conformidade FCC....56
5.2.3. IC....57
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009....57

5.3. Marca comercial registada..... 57
5.4. Informação sobre patentes..... 57
5.5. Garantia Limitada Internacional..... 57
5.6. Direitos de autor..... 59

1. SEGURANÇA

Tipos de precauções de segurança

⚠ ***ADVERTÊNCIA!*** *- utilizado relativamente a um procedimento ou situação que poderá provocar ferimentos graves ou a morte.*

⚠ ***CUIDADO!*** *- utilizado relativamente a um procedimento ou situação que provocará danos no produto.*

NOTA: *- utilizado para destacar informações importantes.*

SUGESTÃO: *- utilizado para dicas adicionais sobre a utilização de caraterísticas e funcionalidades do dispositivo.*

Precauções de segurança

⚠ ***ADVERTÊNCIA!*** *Mantenha o cabo USB afastado de aparelhos médicos, como pacemakers, assim como de cartões de acesso, cartões de acesso e artigos semelhantes. O cabo USB possui um forte imã de ligação ao dispositivo que pode interferir com o funcionamento de aparelhos médicos ou outros aparelhos eletrónicos e artigos com dados gravados magneticamente.*

⚠ ***ADVERTÊNCIA!*** *Embora os nossos produtos estejam em conformidade com as normas da indústria, o contato do produto com a pele poderá provocar reações alérgicas ou a irritação da pele. Nestes casos, interrompa de imediato a utilização e consulte um médico.*

⚠ ***ADVERTÊNCIA!*** *Consultar sempre o médico antes de iniciar um programa de exercício. O esforço excessivo pode causar lesões graves.*

⚠ ***ADVERTÊNCIA!*** *Apenas para utilização recreativa.*

⚠ ***ADVERTÊNCIA!*** *Não dependa totalmente do GPS ou da vida da bateria do produto. Utilize sempre mapas ou outros materiais de apoio para precaver a sua segurança.*

⚠ ***CUIDADO!*** *Não aplicar nenhum tipo de solvente no produto, pois pode danificar a superfície.*

⚠ ***CUIDADO!*** *Não aplicar repelente de insetos no produto, pois pode danificar a superfície.*

⚠ ***CUIDADO!*** *Não deite fora o produto, trate-o como resíduo eletrónico para preservar o ambiente.*

⚠ ***CUIDADO!*** *Não bata ou deixe cair o produto, pois pode danificar-se.*

NOTA: *Na Suunto utilizamos sensores e algoritmos avançados para gerar métricas que podem ajudá-lo nas suas atividades e aventuras. Esforçamo-nos por ser o mais precisos quanto possível. Contudo, nenhum dos dados recolhidos pelos nossos produtos e serviços é perfeitamente fiável, nem os valores que geram são totalmente precisos. As calorias, frequência cardíaca, deteção de movimento, reconhecimento de tiro, indicadores de stress físico e outras medidas podem não corresponder ao mundo real. Os produtos e serviços da Suunto são destinados somente a uso recreativo e não se destinam a fins médicos de qualquer tipo.*

2. Como começar

Iniciar o seu Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro pela primeira vez é rápido e simples.

1. Mantenha o botão superior premido para despertar o dispositivo.
2. Toque no ecrã para iniciar o assistente de configuração.

3. Selecione o seu idioma deslizando para cima ou para baixo e tocando no idioma.

4. Siga o assistente para completar as definições iniciais. Deslize para cima ou para baixo para selecionar valores. Toque no ecrã ou prima o botão central para aceitar um valor e ir para o próximo passo.

Depois de concluir o assistente, carregue o dispositivo com o cabo USB fornecido até que a bateria esteja totalmente carregada.

Necessita de transferir e instalar o SuuntoLink no seu PC ou Mac para obter atualizações de software para o seu dispositivo. Recomenda-se vivamente a atualização do seu dispositivo logo que uma nova atualização de software esteja disponível.

NOTA: *O SuuntoLink também otimiza a performance do GPS do seu dispositivo. Necessita de ligar regularmente o seu dispositivo a SuuntoLink para assegurar uma boa monitorização do GPS.*

2.1. SuuntoLink

Descarregue e instale o SuuntoLink no seu PC ou Mac para atualizar o software do dispositivo.

Recomenda-se vivamente a atualização do seu dispositivo logo que uma nova atualização de software esteja disponível. Se estiver disponível uma atualização, será notificado através do SuuntoLink, assim como pela Suunto App.

Visite *www.suunto.com/SuuntoLink* para obter mais informações.

Para atualizar o software do seu dispositivo:

1. Ligue o seu dispositivo ao computador com o cabo USB fornecido.
2. Inicie o SuuntoLink caso ainda não esteja a funcionar.
3. Clique no botão de atualização no SuuntoLink.

2.2. Atualiz. software

As atualizações de software para o seu dispositivo trazem novas funcionalidades e melhorias importantes. Recomendamos fortemente que atualize o seu dispositivo logo que uma atualização esteja disponível.

Se estiver disponível uma atualização, recebe uma notificação através do SuuntoLink e da app Suunto (quando tiver o dispositivo ligado).

Para atualizar o software do seu dispositivo:

1. Ligue o seu dispositivo ao computador com o cabo USB fornecido.
2. Inicie o SuuntoLink caso ainda não esteja a funcionar.
3. Clique no botão de atualização no SuuntoLink.

2.3. Suunto app

Com a Suunto app, pode enriquecer a sua experiência com o Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro. Emparelhe o seu dispositivo com a aplicação móvel para sincronizar as suas atividades, personalizar o seu dispositivo, obter informações de treinos e muito mais.

SUGESTÃO: *A qualquer exercício que esteja armazenado na app Suunto, pode adicionar fotografias, bem como criar filmes do Relive das suas sessões de treino.*

NOTA: *Não pode emparelhar nada com o modo de avião ativado. Desative o modo avião antes de emparelhar.*

Para emparelhar o seu dispositivo com a Suunto app:

1. Certif. Bluetooth disp. está ligado. No menu das definições, aceda a **Conectividade** » **Descoberta** e ative-o se ainda não estiver.
2. Transfira e instale a Suunto App no dispositivo móvel compatível a partir de iTunes App Store, Google Play, além de várias ap. stores populares na China.
3. Inicie a Suunto App e ative o Bluetooth, se ainda não estiver.
4. Toque no ícone do dispositivo no canto superior esquerdo do ecrã da app e, em seguida, toque em EMPAR. para emparelhar o dispositivo.
5. Confirme o emparelhamento, introduzindo o código apresentado no seu dispositivo na app.

NOTA: *Algumas funcionalidades necessitam de ligação à internet via Wi-Fi ou rede móvel. Podem aplicar-se tarifas de ligação de dados do operador móvel.*

2.4. Ecrã tátil e botões

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro tem um ecrã tátil e três botões que pode usar para navegar nos ecrãs e funcionalidades.

Deslizar e tocar

- deslize para para cima/para baixo para se mover nos ecrãs e menus
- deslize para a direita e para a esquerda, para recuar ou avançar nos ecrãs
- deslize para a esquerda ou para a direita para ver ecrãs e pormenores adicionais
- toque para selecionar um item
- toque no ecrã para ver informação alternativa

- toque sem soltar para abrir menu de opções em contexto
- toque duas vezes para regressar ao ecrã das horas a partir de outros ecrãs

Botão superior

- prima para se mover para cima nas vistas e menus

Botão central

- prima para selecionar um item
- prima para mudar de ecrã
- mantenha premido para voltar ao menu das definições
- mantenha premido para abrir o menu de opções de contexto

Botão inferior

- prima para se mover para baixo nas vistas e menus

Enquanto grava um exercício:

Botão superior

- prima para fazer uma pausa ou reiniciar a gravação
- mantenha premido para mudar de atividade

Botão central

- prima para mudar de ecrã
- mantenha premido para abrir o menu de opções de contexto

Botão inferior

- prima para marcar uma volta
- mantenha premido para bloquear ou desbloquear botões

2.5. Frequência cardíaca ótica

A medição ótica da frequência cardíaca no pulso é um método fácil e prático de monitorizar a sua frequência cardíaca. Os melhores resultados da medição da frequência cardíaca podem ser afetados pelos seguintes fatores:

- O dispositivo tem de ser usado em contacto direto com a pele. Não pode existir nenhuma peça de vestuário, por mais fina que seja, entre o sensor e a pele
- O dispositivo pode ter de ser usado mais acima no braço do que é normal com os relógios. O sensor faz a leitura do fluxo sanguíneo através do tecido cutâneo. Quanto mais tecido cutâneo houver, melhor será a leitura.
- Os movimentos do braço e a flexão dos músculos, como quando se agarra numa raqueta de ténis, podem alterar a precisão das leituras do sensor.
- Se a sua frequência cardíaca estiver baixa, o sensor pode não conseguir fornecer leituras estáveis. Um curto aquecimento de alguns minutos, antes do início da gravação, é uma ajuda.
- A pigmentação da pele e as tatuagens bloqueiam a luz e impedem que o sensor ótico forneça leituras fiáveis.
- O sensor ótico pode não fornecer leituras exatas da frequência cardíaca em atividades de natação.

- Para obter uma maior precisão e respostas mais rápidas às alterações da sua FC, recomendamos que utilize um sensor de frequência cardíaca compatível para o peito, como o Suunto Smart Sensor.

⚠ ***ADVERTÊNCIA!*** *A função de frequência cardíaca ótica pode não ser precisa para todos os utilizadores durante todas as atividades. A frequência cardíaca ótica também pode ser afetada pela anatomia específica de uma pessoa e pela pigmentação da pele. A sua frequência cardíaca real pode ser mais alta ou mais baixa do que a leitura do sensor ótico.*

⚠ ***ADVERTÊNCIA!*** *Apenas para utilização recreativa; a função de frequência cardíaca ótica não se destina a uso médico.*

⚠ ***ADVERTÊNCIA!*** *Consultar sempre o médico antes de iniciar um programa de treino. O esforço excessivo pode causar lesões graves.*

⚠ ***ADVERTÊNCIA!*** *Embora os nossos produtos estejam em conformidade com as normas da indústria, o contacto do produto com a pele pode provocar uma reação alérgica ou irritação da pele. Nesse caso, pare imediatamente de o usar e consulte um médico.*

2.6. Ícones

O Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro utiliza os seguintes ícones:

	Modo avião
	Altitude
	Diferença altitude
	Subida
	Voltar; retroceder no menu
	Bloqueio dos botões
	Ritmo
	Calibrar (bússola)
	Calorias
	Localização atual (naveg.)
	A carregar
	Descida
	Distância

	Duração
	EPOC
	VO2 estimado
	Exercício
	Avaria
	T. vazio
	GPS adquirido
	Direção (navegação)
	Frequência cardíaca
	Sinal sensor FC adquirido
	Obtido sinal FC do sensor de FC
	Chamada entrada
	Livro de registos
	Bateria fraca
	Mensagem/notificação
	Chamada perdida
	Navegação
	Ritmo
	Sinal POD adquirido
	Sinal Power POD adquirido
	Efeito máximo de treino
	Tempo de recuperação
	Passos
	Cronómetro

	Frequência da braçada (natação)
	Sucesso
	SWOLF
	Sincronização
	Definições
	Treino
	Temperatura
	Alarme de tempestade
	Barómetro

2.7. Configuração

Pode ajustar todas defs do disp. diretam. no disposit.

Para ajustar uma definição:

1. Deslize para baixo até ver o ícone das definições e toque no ícone.

2. Navegue no menú das definições deslizando para cima ou para baixo ou premindo o botão superior ou inferior.

3. Selecione uma definição tocando no nome da mesma ou prima o botão central quando a definição estiver destacada. Volte atrás no menú deslizando para a direita ou selecionando **Retroceder**.
4. Para definições com valores, altere o valor deslizando para cima ou para baixo, ou prima o botão superior ou inferior.

5. Para definições com apenas dois valores, como ligar ou desligar, altere o valor tocando na definição ou premindo o botão central.

SUGESTÃO: *Também pode aceder às definições gerais a partir do mostrador do dispositivo tocando e mantendo o seu dedo sobre o mostrador para abrir o menu de contexto.*

3. Características

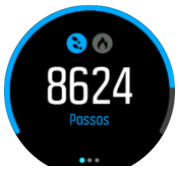
3.1. Monitorização da atividade

O dispositivo acompanha o seu nível global de atividade ao longo do dia. Este fator é importante, quer o seu objetivo seja apenas manter-se em forma e saudável, quer esteja a treinar para uma próxima competição.

Praticar exercício é bom, mas quando se treina intensamente, é necessário ter dias de descanso adequado com baixa atividade.

O contador da atividade reinicia-se automaticamente à meia noite, todos os dias. No final da semana (domingo), o dispositivo fornece um resumo da sua atividade, mostrando a sua média da semana e os totais diários.

No ecrã do dispositivo, deslize para cima ou prima o botão inferior para ver o número total de passos do dia.



O dispositivo conta os passos utilizando um acelerómetro. A contagem do total de passos vai-se acumulando 24/7, ao mesmo tempo que também são gravadas sessões de treino e outras atividades. No entanto, em alguns desportos específicos, tais como natação e ciclismo, os passos não são contados.

Além da contagem dos passos, pode tocar no ecrã para ver uma estimativa das calorias para o dia.

O número grande no centro do ecrã é uma estimativa da quantidade de calorias ativas que queimou durante o dia, até esse momento. Abaixo desse número, pode ver o total de calorias queimadas. O total inclui as calorias ativas e o seu metabolismo basal (ver abaixo).

O anel em ambos os ecrãs indica quão próximo está de atingir os seus objetivos de atividade diários. Estes objetivos podem ser ajustados às suas preferências pessoais (ver abaixo)

Também pode verificar os seus passos nos últimos sete dias deslizando para a esquerda. Deslize para a esquerda ou prima o botão central para ver o seu consumo de calorias.

Deslize para cima para verificar a sua atividade nos últimos sete dias em números em vez de um gráfico.

Objetivos da atividade

Pode ajustar os seus objetivos diários tanto para passos como para calorias. Enquanto estiver no ecrã da atividade, toque e mantenha o dedo no ecrã ou mantenha premido o botão central para abrir as definições do objetivo da atividade.

Ao definir o seu objetivo de passos, está a definir o número total de passos para o dia.

O total de calorias queimadas por dia baseia-se em dois fatores: a sua Taxa de Metabolismo Basal (BMR) e a sua atividade física.

O BMR representa a quantidade de calorias que o seu corpo queima quando está em descanso. Essas são as calorias de que o seu corpo necessita para se manter quente e executar funções básicas, como o piscar dos olhos ou a batida cardíaca. Este número baseia-se no seu perfil pessoal, incluindo fatores como a idade e o género.

Ao definir um objetivo de calorias, define a quantidade de calorias que deseja queimar, além do seu BMR. Essas são as chamadas calorias ativas. O anel à volta do ecrã da atividade avança de acordo com a quantidade de calorias ativas que queima durante o dia, comparando com o seu objetivo.

3.1.1. FC instantânea

O ecrã da frequência cardíaca (FC) instantânea fornece uma imagem rápida da sua frequência cardíaca.

No mostrador do dispositivo, deslize para cima ou prima o botão inferior para aceder ao ecrã de FC

Deslize para baixo ou prima o botão superior para sair do ecrã e voltar à visualização do ecrã do dispositivo.

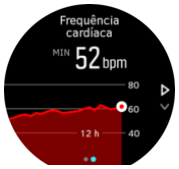
3.1.2. FC diária

O ecrã da FC diária fornece uma visualização de 12 horas da sua frequência cardíaca. Trata-se de uma fonte de informação útil sobre, por exemplo, a sua recuperação após uma sessão de treino intenso.

O ecrã mostra um gráfico da sua frequência cardíaca ao longo de 12 horas. O gráfico é traçado com base na sua frequência cardíaca média em intervalos de 24 minutos. Além disso, se deslizar para cima ou premir o botão inferior, pode obter uma estimativa do seu consumo

médio de calorias por hora e da sua frequência cardíaca mais baixa durante um período de 12 horas.

A sua frequência cardíaca mínima durante as últimas 12 horas é um bom indicador do seu estado de recuperação. Se for superior ao normal, é provável que ainda não esteja totalmente recuperado da sua última sessão de treino.



Se gravar um exercício, os valores da FC diária refletem a frequência cardíaca elevada e o consumo de calorias relativos ao seu treino. Tenha em atenção, no entanto, que os dados do gráfico e do consumo são valores médios. Se a sua frequência cardíaca registar um pico de 200 bpm durante o exercício, o gráfico não mostra esse valor máximo, mas sim a média dos 24 minutos durante os quais atingiu esse pico de frequência cardíaca.

Para poder ver os valores da FC diária, tem de ativar a funcionalidade de FC diária. Pode ligar/desligar esta funcionalidade nas definições em **Atividade**. Se estiver no ecrã de FC diária, também pode aceder às definições da atividade mantendo premido o botão central.

Com a funcionalidade de FC diária ligada, o dispositivo ativa regularmente o sensor ótico da frequência cardíaca, para verificá-la. Isto aumenta ligeiramente o consumo de energia da bateria.

Depois de ativado, o dispositivo demora 24 minutos até começar a mostrar a informação da FC diária.

Para ver a FC diária:

1. No mostrador do dispositivo, deslize para cima ou prima o botão inferior para aceder ao ecrã de FC
2. Deslize para a esquerda para aceder ao ecrã de FC diária.
3. Deslize para cima ou prima o botão inferior para ver o seu consumo de calorias.

3.2. Modo de avião

Ative o modo de avião sempre que for necessário desligar as transmissões sem fios. Pode ativar ou desativar o modo de avião nas definições em **Conectividade**.

NOTA: *Para emparelhar algo com o seu dispositivo, necessita primeiro de sair do modo de avião, caso esteja ligado.*

3.3. Altímetro

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro utiliza a pressão barométrica para medir a altitude. Para obetr leituras precisas, necessita de definir um ponto de referência para a altitude. Pode ser a sua altitude atual caso saiba o valor exato. Em alternativa, pode usar FusedAlti (consulte *3.3.1. FusedAlti*) para definir o seu ponto de referência de forma automática.

Defina o seu ponto de referência nas definições em **Ambiente**.

3.3.1. FusedAlti

FusedAltiTM fornece uma medição de altitude que é uma combinação da altitude de GPS e barométrica. Minimiza o efeito de erros temporários e de diferenças na medição de altitude final.

NOTA: *Por predefinição, a altitude é medida com FusedAlti durante exercícios que usam GPS e durante a navegação. Quando o GPS é desligado, a altitude é medida com o sensor barométrico.*

3.4. Pausa auto

Pausa autom. pausa o registo do exercício quando a sua velocidade é inferior a 2 km/h (1,2 mph). Quando aumentar a sua velocidade para mais de 3 km/h (1,9 mph), o registo prossegue automaticamente.

Pode ligar ou desligar a pausa autom. nas definições de cada modo desportivo no disp., antes de iniciar gravação do exercício.

Se a pausa automática estiver desligada durante uma gravação, um pop-up notifica-o de que a gravação está pausada automaticamente.

Toque em retomar pop-up para ver e alternar entre a distância atual, FC, hora e nível de bateria.

Pode deixar que a gravação reinicie automaticamente quando retomar o movimento, ou retomar manualmente a partir do ecrã pop-up premindo o botão superior.

3.5. Retroiluminação

A retroiluminação possui dois modos: automática e alternância. No modo automático, a retroiluminação liga-se com qualquer toque no ecrã ou botões.

NOTA: *Se o dispositivo ficar inativo 60 segundos ou mais, só pode ativar a luz de fundo premindo um botão.*

No modo de alternância, a retroiluminação liga-se com um toque de dois dedos. A retroiluminação permanece ligada até que toque novamente com dois dedos.

Por predefinição, a retroiluminação está em modo automático. Pode alterar o modo de retroiluminação, assim como a intensidade da retroiluminação nas definições em **Geral** » **Retroiluminação**.

NOTA: *A intensidade da retroiluminação afeta a vida da bateria. Quanto mais intensa for a retroiluminação, mais rapidamente se gasta a bateria.*

Retroiluminação em modo de espera

Quando não está a usar o dispositivo de forma ativa tocando no ecrã ou premindo botões, o dispositivo entra em modo de espera após um minuto. O ecrã está ligado, mas em algumas condições de baixa luminosidade, o ecrã poderá não ser facilmente legível.

Para melhorar a leitura em condições de baixa luminosidade, pode usar a retroiluminação do modo de espera. Trata-se de uma retroiluminação de baixa intensidade que está permanentemente ligada.

Pode ligar e desligar a retroiluminação do modo de espera nas definições em **Geral** » **Retroiluminação** » **Em espera**.

Apesar da intensidade da retroiluminação do modo de espera ser bastante baixa, ela provoca a dimunuição do tempo de vida da bateria por estar permanentemente ligada.

3.6. Bloqueamento de botão e ecrã

Enquanto grava um exercício pode bloquear os botões mantendo o botão inferior direito premido. Depois de bloqueados, não é possível realizar quaisquer ações que exijam a interação dos botões (criar voltas, colocar em pausa/terminar exercício, etc.), mas é possível percorrer os ecrãs e ativar a retroiluminação premindo qualquer botão se a retroiluminação estiver no modo automático.

Para desbloquear tudo, mantenha o botão inferior direito premido novamente.

Quando não estiver a gravar um exercício, o ecrã bloqueia e escurece após um minuto de inatividade. Para ativar o ecrã, prima qualquer botão.

O ecrã também hiberna (vazio) após um período de inatividade. Qualquer movimento liga o novamente o ecrã.

3.7. Conectividade Bluetooth

O Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro utiliza a tecnologia Bluetooth para enviar e receber informação a partir do seu dispositivo móvel, se tiver emparelhado o seu dispositivo com a Suunto App. A mesma tecnologia é também usada ao emparelhar PODs e sensores.

Contudo, se não quer que o seu dispositivo seja visível por rastreadores de Bluetooth, pode ativar ou desativar a definição de descoberta nas definições em **CONECTIVIDADE** » **DESCOBERTA**.

O Bluetooth também pode ser totalmente desligado ao ativar o modo de avião, ver *3.2. Modo de avião*.

3.8. Sensor de frequência cardíaca para o peito

Pode utilizar um sensor de frequência cardíaca compatível comBluetooth® Smart, como o Suunto Smart Sensor, com o seu Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro para obter informações exatas sobre a intensidade do exercício.

Se utilizar o Suunto Smart Sensor, tem ainda a vantagem adicional da função de memória da frequência cardíaca. A função de memória do sensor permite receber dados se a ligação do dispositivo for interrompida, por exemplo, se estiver a nadar (não há transmissão debaixo de água).

Significa também que até pode deixar para trás o seu dispositivo depois de iniciar uma gravação. Para obter mais informações, consulte o Manual do Utilizador do Suunto Smart Sensor.

Para obter mais informações, consulte o Manual do Utilizador do Suunto Smart Sensor ou de outro sensor de frequência cardíaca compatível com Bluetooth® Smart.

Consulte *3.25. Emparelhar PODs e sensores* para obter instruções sobre como emparelhar um Sensor de FC com o seu dispositivo.

3.9. Bússola

O Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro tem uma bússola digital que lhe permite orientar-se em relação ao norte magnético. A bússola com compensação de inclinação apresenta-lhe medições exatas, mesmo que a bússola não esteja ao nível horizontal.

Pode iniciar a bússola a partir do iniciador em **Navegação** » **Bússola**.

O ecrã da bússola inclui a seguinte informação:

- Seta a apontar para o norte magnético
- Ponto cardeal da direção
- Direção em graus
- Hora do dia (hora local) ou nível da bateria; toque no ecrã para mudar as vistas

Para sair da bússola, deslize para a direita ou mantenha premido o botão central.

No ecrã da bússola, pode deslizar a partir da parte inferior do ecrã ou premir o botão inferior para abrir a lista de atalhos. Os atalhos proporcionam-lhe um acesso rápido a ações de navegação, tais como, verificar as coordenadas da sua localização atual ou selecionar um percurso para navegar.

Deslize para baixo ou prima o botão superior para sair da lista de atalhos.

3.9.1. Calibrar a bússola

Se a bússola não estiver calibrada, ser-lhe-á solicitado que a calibre logo que entre no ecrã da bússola.

Se pretender recalibrar a bússola, pode iniciar novamente a calibração nas definições em **Navegação** » **Definições de navegação** » **Calibrar bússola**.

3.9.2. Definir declinação

Para assegurar indicações corretas da bússola, defina um valor de declinação preciso.

Os mapas de papel apontam para o norte geográfico. Porém, as bússolas apontam para o norte magnético – uma região sobre a Terra para onde são atraídos os campos magnéticos terrestres. Devido ao facto que o Norte magnético e o Norte geográfico não se encontram no mesmo local, deverá definir a declinação na sua bússola. O ângulo entre o norte magnético e o norte geográfico representam a sua declinação.

O valor de declinação aparece em quase todos os mapas. A localização do norte magnético varia anualmente, pelo que o valor mais correto e atualizado da declinação pode ser obtido em sites de internet como *www.magnetic-declination.com*).

Porém, os mapas de orientação são criados com o norte magnético como referência. Se estiver a utilizar um mapa de orientação, é necessário desligar a correção da declinação, definindo para isso o valor da declinação para 0 graus.

Pode definir o seu valor de declinação nas definições em **Navegação** » **Definições de navegação** » **Declinação**.

3.10. Informação do dispositivo

Pode consultar pormenores acerca do software e hardware do seu dispositivo a partir das definições em **Geral** » **Sobre**.

3.11. Tema do ecrã

Para tornar mais legível o ecrã do seu dispositivo durante exercícios ou navegação, pode alternar entre temas iluminados e escuros.

Com o tema claro. o fundo do ecrã fica iluminado e os números ficam escuros.

Com o tema escuro, inverte-se o contraste e o fundo fica escuro com os números iluminados.

O tema é uma definição global que pode alterar no dispositivo, a partir de qualquer opção do modo desportivo.

Para alterar o tema do ecrã nas opções do modo desportivo:

1. Vá até um modo desportivo e deslize para cima ou prima o botão inferior para abrir as opções desse modo desportivo.
2. Desloque-se para baixo até **Tema** e prima o botão central.
3. Alterne entre Claro e Escuro deslizando para cima ou para baixo ou premindo os botões superior e inferior e aceite com o botão central.
4. Desloque-se para cima para sair das opções do modo desportivo e inicie (ou saia) o modo desportivo.

3.12. Modo Não perturbar

O modo Não perturbar é uma definição que desativa todos os sons e vibrações e escurece o ecrã, tornando-o uma opção muito útil se usar o disp. numa sala de espetáculos, p/ex., ou num ambiente em que pretende usá-lo normalmente, mas em silêncio.

Para ligar/desligar modo Não Perturbar:

1. No mostrador do disp., mantenha botão central premido p/abrir menu de atalhos.
2. Deslize p/cima ou prima o botão inferior p/aceder ao modo Não perturbar.
3. Toque no ecrã ou prima o botão central p/confirmar a sua seleção.

Se tiver definido um alarme, ele toca normalmente e desativa modo Não Perturbar, salvo se repetir o alarme.

3.13. Sensaç.

Se treina regularmente, acomoanhar o seu estado físico após cada sessão é um indicador importante da sua condição física geral. Um treinador ou instrutor pessoal também pode usar a tendência de como se sente para acompanhar o seu progresso ao longo do tempo.

Pode escolher entre cinco níveis de sensação:

- **Fraco**
- **Média**
- **Bom**
- **Muito bom**
- **Excelente**

O que estas opções significam exatamente cabe a si (e ao seu treinador) decidir(em). O importante é que as usem de forma consistente.

P/cada sessão de treino, após parar gravação, pode registar diretamente no disp. como se sentiu respondendo à questão “**Que tal foi?**”.

Pode saltar a resposta à pergunta premindo o botão central.

3.14. Voltar

Se utilizar o GPS quando gravar uma atividade, Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro guarda automaticamente o ponto de partida do seu exercício. Com Voltar, o Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro pode guiá-lo diretamente até ao seu ponto de partida.

Para iniciar Voltar:

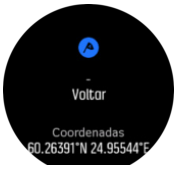
1. Iniciar um exercício com GPS.
2. Deslize para a esquerda ou prima o botão central até alcançar o ecrã de navegação.
3. Deslize para cima ou prima o botão inferior para abrir o menu de atalhos.
4. Vá até Voltar e toque no ecrã ou prima o botão central para selecionar.

A orientação de navegação é apresentada como o último ecrã no modo desportivo selecionado.

Para ver detalhes adicionais sobre a sua atual localização:

1. Na vista Voltar, deslize para cima ou prima o botão inferior para abrir o menu de atalhos.
2. Selecione **Detalhes**.

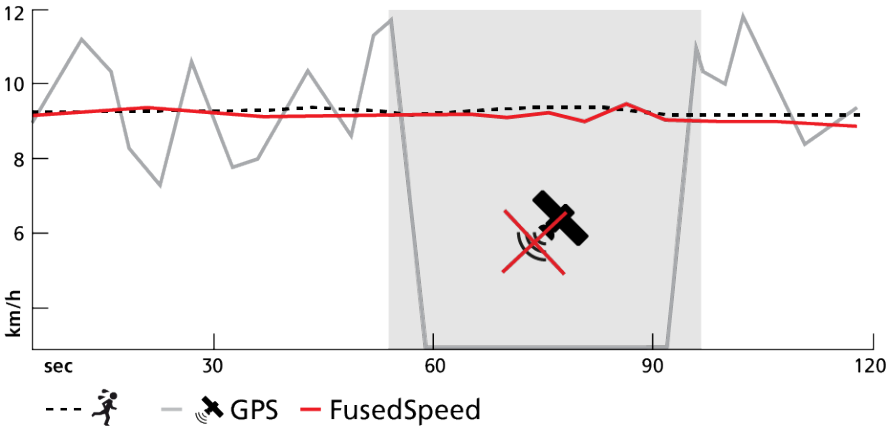
3. Deslize para cima ou prima o botão inferior para percorrer a lista.



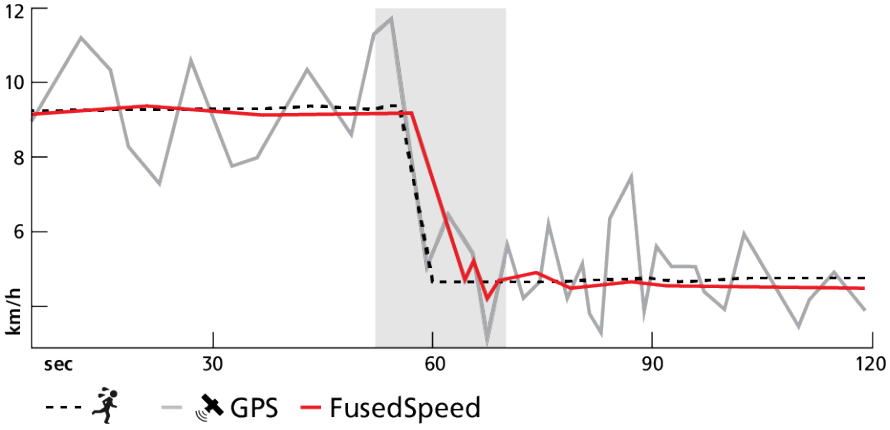
Deslize para a direita ou prima o botão central para sair da vista de detalhes.

3.15. FusedSpeed

FusedSpeedTM consiste numa combinação exclusiva das leituras do GPS e do sensor de aceleração de pulsação para medir com mais precisão a sua velocidade de corrida. O sinal de GPS filtrado de forma adaptativa com base na aceleração do pulso, o que permite obter leituras mais precisas em velocidades de corrida constantes e uma resposta mais rápida às variações de velocidade.



O FuseSpeed irá beneficiá-lo sobretudo quando precisar de leituras de velocidade bastante reactivas durante o treino, por exemplo, quando corre em terreno irregular ou durante o treino de intervalo. Se perder temporariamente o sinal de GPS, por exemplo, o Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro consegue continuar a mostrar leituras de velocidade precisas com a ajuda do acelerómetro calibrado por GPS.



SUGESTÃO: *Para conseguir a máxima precisão nas leituras com FusedSpeed, apenas tem de olhar de relance para o dispositivo quando necessitar. Manter o dispositivo à sua frente sem movimento reduz a precisão.*

O FusedSpeed é ligado automaticamente em corrida e outros desportos semelhantes, tais como orientação, floorball e futebol.

3.16. GLONASS

GLONASS (Global Navigation Satellite System/Sistema de Navegação Global por Satélite) é um sistema de posicionamento alternativo ao GPS. Com o GLONASS ativado, o seu dispositivo pode gravar um percurso com maior precisão em determinadas condições. O GLONASS pode melhorar a precisão do percurso, sobretudo em áreas urbanas com edifícios

altos. Noutras áreas, é melhor deixar o GLONASS desativado. Com o GLONASS ativado, o dispositivo consome mais bateria.

Para ligar e desligar o GLONASS:

1. Selecione um modo desportivo que utilize GPS.
2. Abra o menu de opções e vá até GLONASS.
3. Prima o botão central para ligar ou desligar a definição.

NOTA: *A definição GLONASS é uma definição global. Se a ativar, o GLONASS fica ativado para todos os modos desportivos com GPS.*

3.17. Precisão do GPS e poupança de energia

O intervalo de localização do GPS determina a precisão – quanto mais curto for o intervalo entre as localizações, maior a precisão. Cada localização de GPS fica gravada no seu registo quando grava um exercício.

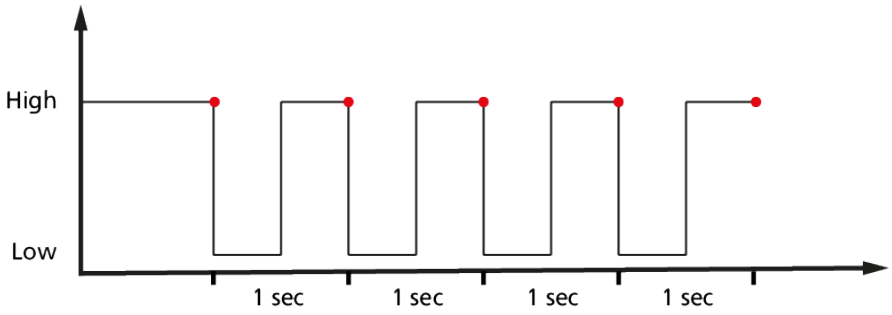
O intervalo de localização do GPS também afeta diretamente a duração da bateria. Reduzindo a precisão do GPS, pode aumentar a duração da bateria do seu relógio.

As opções de precisão do GPS são:

- **Best**: ~ 1 seg de intervalo entre localizações com energia total
- **Good**: ~ 1 seg de intervalo entre localizações com pouca energia
- **OK**: ~ 60 seg de intervalo entre localizações com energia total

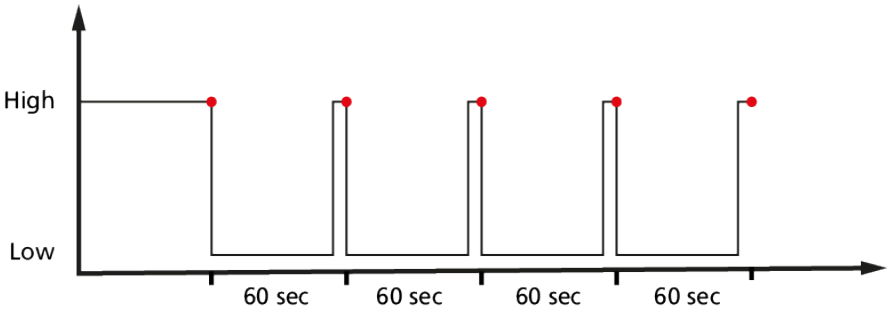
Quando definido para **Best**, o relógio usa sempre o GPS com a potência total. No modo de potência total, o GPS consegue filtrar as interferências e obter a melhor localização. Isto resulta numa melhor precisão de registo, mas também gasta mais a pilha.

Utilizando **Good**, continua a poder obter uma localização de GPS a cada segundo, mas a precisão é menor porque o GPS não está sempre no modo de potência total. Entre as localizações, o GPS passa para o modo de baixa potência durante um curto período de tempo, como ilustrado abaixo.



Isto aumenta a duração da bateria, mas significa que o GPS tem menos tempo para encontrar uma boa localização e filtrar as interferências. Por isso, o registo resultante não é tão preciso como com **Best**.

Com OK, o intervalo de localização do GPS é reduzido a uma vez por minuto. Isto aumenta significativamente a duração da bateria, mas resulta num registo menos preciso.



Sempre que navega um percurso ou PDI, a precisão do GPS é automaticamente definida como **Best**.

3.18. Zonas de intensidade

Usar zonas intens. no exercício ajuda a orientar desenv. condição física. Cada zona intensid. trabalha o corpo de forma diferente. o que leva a diferentes efeitos na condição física. Há 5 zonas diferentes, de 1 (mais baixa) a 5 (mais alta), definidas como intervalos de % baseados na sua freq. cardíaca máx.(FC máx.), ritmo ou energia.

É importante treinar c/intensidade em mente e saber como se sente essa intensidade. Lembre-se que, seja qual for o treino planeado, deve contar sempre c/tempo de aquecimento antes de um exercício.

As 5 zonas intens. diferentes usadas no Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro são:

Zona 1: Fácil

Exercitar na zona 1 é relativam.fácil p/o seu corpo. No treino de condição física, baixa intens. é importante sobretudo p/restaurar e melhorar a condição física básica quando está no início do exercício físico ou após longa pausa. Exercício diário – caminhar, subir escadas, ir de bicicleta p/trabalho,etc. – em geral, realiza-se nesta zona intens.

Zona 2: Moderado

Exercitar na zona 2 melhora eficazm. nível básico condiç.física. Exercitar nesta intens. parece fácil, mas exercíc. c/duração longa podem ter efeito treino muito elevado. A maioria do treino de condicionamento cardiovascular deve realizar-se nesta zona. Melhorar a condição física básica cria uma base p/outro exercício e prepara o sistema p/ativid. mais energética. Exercíc.longa duraç. nesta zona consomem muita energia, sobretudo da gordura armaz. no corpo.

Zona 3: Inten.

Exercício na zona 3 começa muito energético e sente-se como bastante difícil. Melhora capacidade p/mover-se com rapidez e eficiência. Nesta zona, começa formar-se ácido lático no sistema, mas o corpo ainda consegue removê-lo totalm. Deve treinar c/esta intensidade 2 vezes p/semana, no máximo, porque sujeita o seu corpo a muito stress.

Zona 4: Muit.inten.

O exercício na zona 4 prepara o sistema p/eventos de competição e altas velocidades. Exercícios nesta zona podem realizar-se a veloc. constante ou como treino de intervalos (combina fases treino mais curtas c/ interv. intermitentes). O treino de elevada intens. desenvolve rápida e efetivm. o nível condição física, mas sendo excessivo ou c/intens. demasiada pode resultar em sobretreino, obrigando a uma longa pausa no programa de treino.

Zona 5: Máximo

Se a freq. cardíaca atingir a zona 5 durante exercício, o treino será extremamente difícil. O ácido lático acumula-se no sistema muito mais depressa do que é removido, obrigando a parar após umas dezenas de minutos, no máx. Atletas incluem estes exercícios de máx.intens. no prog.de treinos com muito controlo; os amantes da boa condiç.física não precisam deles.

3.18.1. Zonas freq. card.

As zonas de frequência cardíaca definem-se como intervalos de percentagem baseados na frequência cardíaca máxima (FC máx.)

Por predefinição, a FC máx. é calculada usando a equação standard: 220 - a sua idade. Se sabe a sua FC máxima exata, deve ajustar o valor predefinido.

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro tem zonas FC predef. e específ. p/ativid. Zonas predef. podem ser usadas p/todas as ativid., mas em treino mais avançado, use zonas FC específ. p/ ativ. de corrida e ciclismo.

Def. FC máx.

Defina a sua FC máxima nas definições, em **Treino** » **Zonas de intensidade** » **Zonas predefinidas**

1. Insira a FC máx (valor mais alto, bpm) ou prima o botão central.
2. Selecione a sua nova FC deslizando p/cima ou p/baixo ou premindo botão direito superior ou inferior.

3. Insira a sua seleção ou prima o botão central.
4. P/sair da vista zonas FC, deslize p/direita ou prima s/soltar botão central.

NOTA: *Também pode selec. a sua FC máxima nas definições em* ***Geral*** *»* ***Pessoal****.*

Sel. zonas FC predef.

Defina a sua FC máxima nas definições, em **Treino** » **Zonas de intensidade** » **Zonas predefinidas**.

1. Deslize p/cima ou p/baixo e toque/prima botão centr.quando zona FC que quer alterar estiver realçada.
2. Selecione a nova zona FC deslizando p/cima ou p/baixo ou premindo botão dir.superior ou inferior.

3. Insira a sua seleção ou prima o botão central.
4. P/sair da vista zonas FC, deslize p/direita ou prima s/soltar botão central.

NOTA: *Selecionar* ***Redefinir*** *na vista zonas FC redefine as zonas FC p/valores de origem.*

Definir zonas FC específicas para atividade

Defina as suas zonas de FC específicas por atividade nas definições, em **Treino** » **Zonas de intensidade** » **Zonas avançadas**

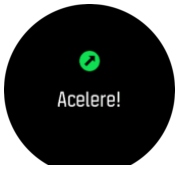
1. Toque na ativid. (corrida ou ciclismo) que quer editar ou prima botão central quando a atividade estiver realçada.
2. Prima o botão central para ligar ou desligar zonas FC.
3. Deslize p/cima ou p/baixo e toque/prima botão centr.quando zona FC que quer alterar estiver realçada.
4. Selecione nova zona FC deslizando p/cima ou p/baixo ou premindo botão direito superior ou inferior.

3. Insira a sua seleção ou prima o botão central.
4. P/sair da vista zonas FC, deslize p/direita ou prima s/soltar botão central.

3.18.1.1. Utilizar zonas FC durante o exercício

Quando gravar um exercício (ver *3.28. Gravar um exercício*), e tiver selecionado a frequência cardíaca como um objetivo de intensidade (ver *3.28.1. Utilizar objetivos enquanto faz exercício*), aparece um mostrador de zonas de FC, com 5 secções, à volta do limite exterior do ecrã do modo desportivo (em todos os modos desportivos que suportam FC). O mostrador indica em que zona de FC está atualmente a treinar, iluminando a secção correspondente. A pequena seta no mostrador indica o ponto onde está no intervalo da zona.

O dispositivo avisa-o quando atinge a sua zona de objetivo selecionada. Durante o exercício o relógio pede-lhe para acelerar ou abrandar, se a sua frequência cardíaca estiver fora da zona de objetivo selecionada.



Além disso, há um ecrã exclusivo para zonas FC no ecrã predefinido do modo desportivo. O ecrã da zona apresenta a sua atual zona de FC no campo central, há quanto tempo está nessa zona e a que distância está em batidas por minuto das zonas seguintes para cima e para baixo. A cor do fundo da barra também indica em que zona de FC está a treinar.

No resumo do exercício, obtém uma descrição de quanto tempo esteve em cada zona.

3.18.2. Zonas ritmo

As zonas de ritmo funcionam como zonas FC, só que a intensidade do seu treino baseia-se no ritmo e não na frequência cardíaca. As zonas de ritmo são apresentadas como valores métricos ou imperiais dependendo das definições.

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro tem cinco zonas de energia predefinidas que pode usar ou pode definir uma sua.

As zonas de ritmo estão disponíveis para corrida e ciclismo.

Definir zonas de ritmo

Selecione as suas zonas de ritmo específicas por atividade nas definições, em **Treino** » **Zonas de intensidade** » **Zonas avançadas**

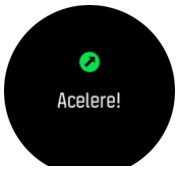
1. Toque em **Corrida** ou **Ciclismo** ou prima o botão central.
2. Deslize ou prima o botão inferior e selecione zonas de ritmo.
3. Deslize para cima/para baixo ou prima o botão superior ou inferior e prima o botão central quando a zona de ritmo que quer alterar estiver realçada.
4. Selecione a sua nova zona de ritmo deslizando para cima/para baixo ou premindo o botão superior ou inferior.

5. Prima o botão central para selecionar o novo valor da zona de ritmo.
6. Deslize para a direita ou mantenha premido o botão central para sair da vista das zonas de ritmo.

3.18.2.1. Utilizar zonas de ritmo durante o exercício

Quando gravar um exercício (ver *3.28. Gravar um exercício*), e tiver selecionado ritmo como objetivo de intensidade (ver *3.28.1. Utilizar objetivos enquanto faz exercício*) aparece um mostrador de zonas de ritmo, dividido em cinco secções. Estas cinco secções aparecem à volta do limite exterior do ecrã do modo desportivo. O mostrador indica a zona de ritmo que escolheu como objetivo de intensidade, iluminando a secção correspondente. A pequena seta no mostrador indica o ponto onde está no intervalo da zona.

O dispositivo avisa-o quando atinge a sua zona de objetivo selecionada. Durante o exercício o relógio pede-lhe para acelerar ou abrandar, se o seu ritmo estiver fora da zona de objetivo selecionada.



Além disso, há um ecrã exclusivo para zonas de ritmo no ecrã predefinido do modo desportivo. O ecrã da zona apresenta a sua atual zona de ritmo no campo central, há quanto tempo está nessa zona e a que distância está em ritmo das zonas seguintes para cima e para baixo. A barra central também se ilumina, indicando que está a treinar na zona de ritmo correta.

No resumo do exercício, obtém uma descrição de quanto tempo esteve em cada zona.

3.18.3. Zonas energia

O wattímetro mede a quantidade de esforço físico necessário para realizar determinada atividade. O esforço é medido em watts. A principal vantagem obtida com um wattímetro é precisão. O wattímetro revela exatamente a intensidade do seu trabalho e quanta energia produz. Também é fácil de ver o seu progresso quando analisa os watts.

As zonas de energia podem ajudá-lo a treinar com a intensidade correta.

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro tem cinco zonas de energia predefinidas que pode usar ou pode definir uma sua.

Há zonas de força em todos modos desportivos p/ciclismo, ciclismo coberto e bicicleta montanha. Em corrida e corrida trail, tem de usar os modos desp. específicos “Força” p/obter zonas de força. Se usar modos desp. personalizados, verifique se o modo utiliza um POD de força, p/poder obter zonas de força.

Definir zonas de energia específicas por atividade

Selecione zonas de energia específicas por atividade nas definições, em **Treino** » **Zonas de intensidade** » **Zonas avançadas**

1. Toque na ativid. (corrida ou ciclismo) que quer editar ou prima botão central quando a atividade estiver realçada.
2. Deslize para cima ou prima o botão inferior e selecione zonas de energia.
3. Deslize para cima/para baixo ou prima o botão superior ou inferior e selecione a zona de energia que pretende editar.
4. Selecione a sua nova zona de energia deslizando para cima ou para baixo ou premindo o botão superior ou inferior.

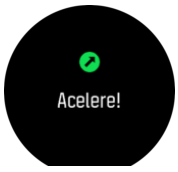
5. Prima o botão central para selecionar o novo valor de energia.
6. Deslize para a direita ou mantenha premido o botão central para sair da vista das zonas de energia.

3.18.3.1. Utilizar zonas de energia durante o exercício

Necessita de ter um Pod de energia emparelhado com o seu dispositivo para poder utilizar zonas de energia enquanto faz exercício, ver *3.25. Emparelhar PODs e sensores*.

Quando gravar um exercício (ver *3.28. Gravar um exercício*), e tiver selecionado energia como objetivo de intensidade (ver *3.28.1. Utilizar objetivos enquanto faz exercício*) aparece um mostrador de zonas de energia, dividido em cinco secções. Estas cinco secções aparecem à volta do limite exterior do ecrã do modo desportivo. O mostrador indica a zona de energia escolhida como objetivo de intensidade, iluminando a secção correspondente. A pequena seta no mostrador indica o ponto onde está no intervalo da zona.

O dispositivo avisa-o quando atinge a sua zona de objetivo selecionada. Durante o exercício o dispositivo pede-lhe que acelere ou abrande, se a sua energia estiver fora da zona de objetivo selecionada.



Além disso, há um ecrã dedicado para zonas de energia no ecrã predefinido do modo desportivo. O ecrã da zona apresenta a sua atual zona de energia no campo central, há quanto tempo está nessa zona e a que distância está em energia das próximas zonas para cima e para baixo. A barra central também se ilumina, indicando que está a treinar na zona de ritmo correta.

No resumo do exercício, obtém uma descrição de quanto tempo esteve em cada zona.

3.19. Treino de intervalo

Os treinos de intervalo constituem um método de treino comum formado por conjuntos repetitivos de esforços de alta e baixa intensidade. Com o Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro, pode definir no dispositivo o seu próprio treino de intervalo para cada modo desportivo.

Quando especificar os seus intervalos, tem quatro itens para definir:

- Intervalos: ligar/desligar que ativa o treino de intervalo. Se ligar este item, adiciona um ecrã de treino de intervalo ao seu modo desportivo.
- Repetições: número de conjuntos de intervalo + recuperação que quer executar.
- Intervalo: tempo do seu intervalo de alta intensidade, com base na distância ou duração.
- Recuperação: tempo do seu período de descanso entre intervalos, com base na distância ou duração.

Tenha em atenção que se usar a distância para definir os seus intervalos, tem de estar a utilizar um modo desportivo que calcule distâncias. A medição pode basear-se no GPS ou num Foot POD ou Bike POD, por exemplo.

NOTA: *Se estiver a utilizar intervalos, não pode ativar a navegação.*

Para treinar com intervalos:

1. Antes de começar a gravar um exercício, deslize para cima ou prima o botão inferior para abrir as opções do modo desportivo.
2. Vá até **Intervalos** e toque na definição ou prima o botão central.
3. Ative os intervalos e ajuste as definições descritas acima.

4. Vá até para cima para a vista inicial e comece o exercício normalmente.
5. Deslize para a esquerda ou prima o botão central até aceder ao ecrã de intervalos e prima o botão superior quando estiver pronto para iniciar o seu treino de intervalo.

6. Se quiser interromper o treino de intervalo antes de ter completado todas as repetições, mantenha premido o botão central para abrir as opções do modo desportivo e desligue **Intervalos**.

NOTA: *Enquanto estiver no ecrã de intervalos, os botões funcionam normalmente; por exemplo, se premir o botão superior faz uma pausa na gravação do exercício e não apenas no treino de intervalo.*

Assim que parar a gravação do seu exercício, o treino de intervalo é automaticamente desligado para esse modo desportivo. No entanto, as outras definições são mantidas para que possa iniciar facilmente o mesmo treino quando voltar a utilizar o modo desportivo.

3.20. Idioma e sistema unitário

Pode alterar o idioma do seu dispositivo e sistema unitário a partir das definições em **Geral** » **Idioma**.

3.21. Livro de registos

Pode aceder ao livro de registos a partir do iniciador ou deslizando para a direita quando estiver no ecrã da perceção de treino.

Toque no registo que pretende ver e consulte o registo deslizando para cima ou para baixo, ou premindo os botões inferior e superior da direita.

NOTA: *O ícone de registo permanece cinzento até que o exercício tenha sido sincronizado com a app Suunto.*

Para sair do registo, deslize para a direita ou mantenha premido o botão central. Também pode tocar duas vezes no ecrã para voltar ao mostrador do dispositivo.

3.22. Fases da lua

Para além das horas do nascer e por do sol, o seu dispositivo pode acompanhar as fases da lua. A fase da lua baseia-se na data que definiu no seu dispositivo.

A fase da lua está disponível como vista no mostrador de estilo outdoor. Toque no ecrã para alterar a linha inferior até ver o ícone da lua e a percentagem.

As fases são apresentadas da seguinte forma através de um ícone com percentagem:

3.23. Notificações

Caso tenha emparelhado o seu dispositivo com a app Suunto, pode receber notificações como receção de chamadas e mensagens de texto no seu dispositivo.

Quando emparelha o seu dispositivo com a app, as notificações estão ligadas por predefinição. Pode desligá-las nas definições em Notificações.

Quando receber uma notificação, aparece um pop-up no mostrador do dispositivo.

Se a mensagem não couber no ecrã, deslize para cima para ler o texto completo.

Histórico de notificações

Se tiver notificações não lidas ou chamadas perdidas no seu dispositivo móvel, pode vê-las no mostrador do dispositivo.

No mostrador do dispositivo, prima o botão central e depois o botão inferior para ver o histórico de notificações.

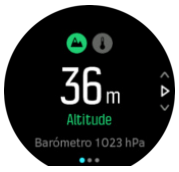
O histórico de notificações é apagado quando verificar as mensagens no seu dispositivo móvel.

3.24. Análise do ambiente natural

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro mede constantemente a pressão atmosférica absoluta através do sensor de pressão incorporado. Com base nesta medição e no seu valor de referência de altitude, calcula a altitude ou a pressão atmosférica ao nível do mar.

⚠ ***CUIDADO!*** *Mantenha a área em volta dos orifícios do sensor de pressão atmosférica do lado esquerdo do seu dispositivo sem qualquer sujidade ou areia. Nunca insira nenhum objeto nos orifícios, pois, se o fizer, pode danificar o sensor.*

Deslize para cima ou prima o botão inferior para ver a altitude atual e a pressão barométrica.



Toque para ver a temperatura atual.

Deslize para a esquerda ou prima o botão central para alternar entre os gráficos de tendência do altímetro e do barómetro.

Certifique-se de que definiu corretamente o seu valor de referência para a altitude (ver *3.3. Altímetro*). A altitude da sua localização atual pode ser encontrada na maioria das cartas topográficas ou nos principais serviços de mapas online, como o Google Maps.

As alterações nas condições atmosféricas locais afetam as leituras da altitude. Se as condições atmosféricas locais mudarem frequentemente, deve redefinir regularmente o valor de referência da altitude, de preferência antes de iniciar a sua próxima aventura.

SUGESTÃO: *Na vista da pressão barométrica e de altitude, mantenha premido o botão central para rápido acesso às definições de ar-livre, onde pode ajustar o valor de referência.*

Perfil alti-baro automático

Alterações climatéricas e de altitude provocam uma mudança na pressão atmosférica. Para lidar com isto, o Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro alterna automaticamente entre alterações de interpretação da pressão atmosférica, como alterações de altitude ou condições climatéricas, com base no seu movimento.

Se o seu dispositivo detetar um movimento vertical, muda para a medição de altitude. Quando está a ver o gráfico de altitude, a sua atualização demora 10 segundos no máximo.

Se estiver a uma altitude constante (menos de 5 metros de movimento vertical durante 12 minutos), o seu dispositivo interpreta todas as alterações de pressão atmosférica como alterações atmosféricas e ajusta o gráfico do barómetro em conformidade.

3.25. Emparelhar PODs e sensores

Emparelhe o seu dispositivo com Bluetooth Smart PODs e sensores para obter informação adicional, como a potência da pedalada, enquanto grava um exercício.

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro suporta os seguintes tipos de PODs e sensores:

- Frequência cardíaca
- Bicicleta
- Potência
- Pé

NOTA: *Não pode emparelhar nenhum dispositivo se o modo de avião estiver ligado. Desligue o modo de avião antes de emparelhar. Consulte 3.2. Modo de avião.*

Para emparelhar um POD ou sensor:

1. Vá até às definições do seu dispositivo e selecione **Conectividade**.
2. Selecione **Emparelhar sensor** para obter a lista de tipos de sensores.
3. Deslize para baixo para ver a lista completa e toque no tipo de sensor que deseja emparelhar.

4. Siga as instruções no dispositivo para terminar o emparelhamento (consulte o manual do sensor ou POD se necessário), premindo o botão central para avançar para o próximo passo.

Caso o POD solicite alguns dados, como o comprimento do pedal no caso de um POD para força, ser-lhe-á solicitada a introdução de um valor durante o processo de emparelhamento.

Logo que o POD ou sensor esteja emparelhado, o seu dispositivo procura-o logo que seja selecionado um modo desportivo que use esse tipo de sensor.

Pode consultar a lista completa de aparelhos emparelhados com o seu dispositivo em **Conectividade** » **Dispositivos emparelhados**.

A partir desta lista, pode remover (desemparelhar) o aparelho se necessário. Selecione o aparelho que pretende remover e toque em **Esquecer**.

3.25.1. A calibrar POD de bicicleta

Para PODs de bicicleta, necessita de definir a circunferência da roda no seu dispositivo. A circunferência deve ser em milímetros e é efetuada como um passo na calibragem. Se mudar as rodas (com nova circunferência) da sua bicicleta, a definição da circunferência da roda no dispositivo também deve ser alterada.

Para alterar a circunferência da roda:

1. Nas definições, vá até **Conectividade** » **Dispositivos emparelhados**.
2. Selecione **Bike POD**.
3. Selecione a nova circunferência da roda.

3.25.2. Calibrar o seu POD para pé

Quando emparelha um POD para pé, o seu dispositivo calibra o POD automaticamente através do GPS. Recomendamos a utilização da calibragem automática, mas pode desligar se necessitar a partir das definições do POD em **Conectividade** » **Dispositivos emparelhados**.

Para a primeira calibragem com GPS, deve selecionar um modo desportivo no qual seja utilizado o POD para pé e a precisão do GPS definida como **Melhor**. Inicie a gravação e corra a um ritmo regular numa superfície plana, se possível, durante pelo menos 15 minutos.

Corra no seu ritmo normal médio para a calibragem inicial e em seguida pare a gravação do exercício. Da próxima vez que utilizar o POD para pé, a calibragem já está feita.

O seu dispositivo recalibra automaticamente o POD para pé sempre que necessário, quando a velocidade GPS está disponível.

3.25.3. Calibrar um Power POD

Nos Power POD (medidores de potência), tem de iniciar a calibração a partir das opções do modo desportivo no seu dispositivo.

Para calibrar um Power POD:

1. Emparelhe um power POD com o seu dispositivo, caso ainda não o tenha feito.
2. Selecione um modo desportivo que utilize um power POD e depois abra as opções do modo.
3. Selecione **Calibrar Power POD** e siga as instruções do dispositivo.

Deve recalibrar o Power POD de vez em quando.

3.26. Pontos interesse

Um ponto de interesse, ou PDI, é um local especial, como um parque de campismo ou miradouro num percurso, que pode guardar e navegar até lá mais tarde. Pode criar PDI na app Suunto a partir de um mapa sem ter de se encontrar na localização do PDI. Para criar um PDI no seu dispositivo basta guardar a sua localização atual.

Cada PDI é definido por:

- Nome PDI
- Tipo PDI
- Data e hora de criação
- Latitude
- Longitude
- Elevação

Pode guardar até 250 PDI no seu dispositivo.

3.26.1. Adicionar e apagar pontos de interesse (PDI)

Pode adicionar um PDI ao dispositivo, utilizando a app Suunto ou guardando a sua localização atual no dispositivo.

Se sair com o seu dispositivo e encontrar um local que deseje guardar como ponto de interesse (PDI), pode adicionar a sua localização diretamente no dispositivo.

Para adicionar um PDI com o dispositivo:

1. Deslize para baixo ou prima o botão superior para abrir o iniciador.
2. Vá para **Navegação** e toque no ícone ou prima o botão central.
3. Deslize p/cima ou prima o botão inferior p/descer até **A sua localização** e prima o botão central.
4. Aguarde que o disp. ative o GPS e detete a sua localiz.
5. Quando o disp. mostrar latitude e longitude, prima botão superior p/guardar a localiz. como um PDI e selecione o tipo de PDI.
6. Por predefinição, nome do PDI é igual ao tipo do PDI (seguido de um número consecutivo). Mais tarde pode editar o nome respetivo na app Suunto.

Apagar PDIs

Pode remover um PDI apagando-o da lista dos PDI no dispositivo ou removendo-o da app Suunto.

Para apagar um PDI do dispositivo:

1. Deslize para baixo ou prima o botão superior para abrir o iniciador.
2. Vá para **Navegação** e toque no ícone ou prima o botão central.
3. Deslize p/cima ou prima o botão inferior p/descer até **PDI** e prima o botão central.
4. Vá para o PDI que quer remover do dispositivo e prima o botão central.
5. Vá para o fim dos detalhes e selecione **Eliminar**.

Ao apagar um PDI do dispositivo, não o apaga permanentemente.

Para apagar um PDI de forma permanente, tem de o apagar na app Suunto.

3.26.2. Navegar para um PDI

Pode navegar para qualquer PDI que esteja na lista de PDIs do seu dispositivo.

NOTA: *Quando navega para um PDI, o seu dispositivo utiliza o GPS com toda a energia.*

Para navegar para um PDI:

1. Deslize para baixo ou prima o botão superior para abrir o iniciador.
2. Vá para **Navegação** e toque no ícone ou prima o botão central.
3. Vá até PDI e prima o botão central para abrir a sua lista de PDIs.
4. Vá para o PDI que pretende navegar e prima o botão central.
5. Prima o botão superior para iniciar a navegação.
6. Prima novamente o botão superior em qualquer instante para parar a navegação.

A navegação de PDI tem duas vistas:

- Vista de PDI com indicador de direção e distância até ao PDI

- vista do mapa apresentando a sua localização atual em relação ao PDI e a sua vista do rasto (o percurso realizado)

Deslize para a esquerda e para a direita, ou prima o botão central, para trocar entre vistas.

SUGESTÃO: *Enquanto está na vista de PDI, toque no ecrã para ver informação adicional na linha inferior, tal como a diferença de altitude entre a posição atual e o PDI e o tempo estimado para a chegada (TEC) ou o tempo estimado em percurso (TEP).*

Na vista do mapa, outros PDIs próximos são apresentados a cinzento. Toque no ecrã para alternar entre o mapa geral e uma vista mais pormenorizada. Na vista pormenorizada, pode ajustar o nível de ampliação premindo o botão central e, em em seguida, aproximar ou afastar com os botões superior e inferior.

Enquanto navega, pode deslizar a partir da parte inferior do ecrã ou premir o botão inferior para abrir uma lista de atalhos. Os atalhos proporcionam-lhe um acesso mais rápido a pormenores do PDI e a ações, tais como, guardar a sua localização atual ou selecionar outro PDI para onde navegar, bem como terminar a navegação.

3.26.3. Tipos de pontos de interesse

Os seguintes tipos de PDI estão disponíveis no Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro:

	ponto de interesse genérico
	Camada (animal, para caça)
	Início (início de um percurso ou trilho)
	Caça grossa (animal, para caça)
	Ave (animal, para caça)
	Edifício, casa
	Café, alimentação, restaurante
	Acampamento, campismo
	Veículo, estacionamento
	Gruta
	Falésia, colina, montanha, vale
	Costa, lago, rio, água
	Cruzamento
	Emergência
	Fim (fim de um percurso ou trilho)
	Peixe, local de pesca
	Floresta
	Geocache
	Hostel, hotel, alojamento
	Informação

	Prado
	Pico
	Pegadas (pegadas de animal, para caça)
	Estrada
	Rocha
	Esfregaço (marca de animal, para caça)
	Raspagem (marca de animal, para caça)
	Tiro (para caça)
	Vista
	Caça miúda (animal, para caça)
	Observatório (para caça)
	Trilho
	Armadilha fotográfica (para caça)
	Queda de água

3.27. Formatos de posição

O formato de posição é a forma como a sua posição no GPS é apresentada no dispositivo. Todos os formatos dizem respeito à mesma localização, apenas a indicam de forma diferente.

Pode alterar o formato de posição nas definições do dispositivo em **Navegação** » **Formatos de posição**.

A grelha da latitude/longitude é, normalmente, a mais utilizada e dispõe de três formatos diferentes:

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

Outros formatos de posição comuns disponíveis incluem:

- O UTM (Universal Transverse Mercator) fornece uma representação de posição bidimensional horizontal.
- O MGRS (Military Grid Reference System) é uma extensão do UTM e consiste num designador de zona de grelha, num identificador de um quadrado de 100.000 metros e numa localização numérica.

O Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro também suporta os seguintes formatos de posição de local:

- BNG (Grã Bretanha)
- ETRS-TM35FIN (Finlândia)
- KKJ (Finlândia)
- IG (Irlanda)
- RT90 (Suécia)
- SWEREF 99 TM (Suécia)
- CH1903 (Suíça)
- UTM NAD27 (Alasca)
- UTM NAD27 Conus (Estados Unidos Continentais)
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Nova Zelândia)

NOTA: *Alguns formatos de posição não podem ser utilizados nas áreas a norte dos 84° e a sul dos 80°, nem fora dos países a que se destinam. Se estiver fora da área permitida, as coordenadas da sua localização não aparecem no dispositivo.*

3.28. Gravar um exercício

Além da monitorização da atividade 24 horas por dia/7 dias por semana, pode usar o seu dispositivo para gravar as suas sessões de treino ou outras atividades para obter feedback pormenorizado e acompanhar o seu progresso.

Para gravar um exercício:

1. Utilize um sensor de frequência cardíaca (opcional).
2. Deslize para baixo ou prima o botão superior para abrir o iniciador.
3. Toque no botão de exercício ou prima o botão central.

4. Deslize para cima ou para baixo para navegar pelos modos desportivos e toque no que pretende utilizar. Em alternativa, navegue com os botões superior e inferior e selecione com o botão central.
5. Acima do indicador de início, é exibido um conjunto de ícones, dependendo do que está a usar com o modo desportivo (por exemplo, cinto de frequência cardíaca e GPS ligado). O ícone de seta (GPS ligado) pisca em cinzento enquanto procura e fica verde ao detetar um sinal. O ícone do coração (ritmo cardíaco) pisca a cinzento durante a pesquisa e, ao encontrar o sinal, passa a um coração colorido preso a uma correia se estiver a usar um sensor de ritmo cardíaco. Se estiver a usar um sensor ótico de frequência cardíaca, passa a um coração colorido sem a correia.

   Se estiver a usar um sensor de frequência cardíaca, mas o ícone mudar para verde, verifique se o sensor de frequência cardíaca está emparelhado, ver *3.25. Emparelhar PODs e sensores*, e selecione o modo desportivo novamente.
   Pode aguardar que cada ícone mude para verde ou vermelho ou iniciar a gravação quando quiser premindo o botão central.

Depois de iniciada a gravação, a fonte de frequência cardíaca selecionada é bloqueada e não pode ser alterada durante a sessão de treino em curso.

6. Enquanto grava, pode alternar entre ecrãs com o botão central ou através do ecrã tátil, caso esteja ativado.
7. Prima o botão superior para pausar a gravação. Pare e guarde com o botão inferior ou continue com o botão superior.

Caso o modo desportivo selecionado tenha opções, tais como definir um tempo de treino, pode ajustá-las antes de iniciar a gravação deslizando para cima ou premindo o botão inferior. Também pode ajustar as opções dos modos desportivos durante a gravação mantendo o botão central premido.

SUGESTÃO: *Durante a gravação, pode tocar no ecrã para que uma janela pop-up lhe apresente a hora atual e o nível da bateria.*

Se estiver a utilizar um modo multidesportivo, mude de desporto mantendo o botão superior premido .

Depois de parar o exercício, é-lhe perguntado como se sentiu. Pode responder ou ignorar a questão. (Ver *Sensação*) Em seguida, recebe um sumário da atividade que pode visualizar com o ecrã tátil ou com os botões.

Se fez uma gravação que não quer guardar, pode apagar o registo deslizando para a parte inferior do resumo e tocar no botão para apagar. Também pode apagar registos do livro de registos da mesma forma.

3.28.1. Usar objetivos durante o exercício

É possível definir diferentes objetivos com o seu Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro quando faz exercício.

Se o modo desportivo selecionado tiver objetivos como opção, pode ajustá-los antes de iniciar a gravação, deslizando para cima ou premindo o botão inferior.

Para fazer exercício com um objetivo geral:

1. Antes de começar a gravar um exercício, deslize para cima ou prima o botão inferior para abrir as opções do modo desportivo.
2. Toque em **Destino** ou prima o botão central.
3. Selecione **Duração** ou **Distância**.
4. Selecione o seu objetivo.
5. Deslize para a direita para voltar às opções do modo desportivo.

Se tiver objetivos gerais ativados, aparece um mostrador de evolução em todos os ecrãs de dados a indicar o seu progresso.

Também recebe uma notificação quando tiver atingido 50% do seu objetivo e quando tiver cumprido o objetivo selecionado.

Para fazer exercício com um objetivo de intensidade:

1. Antes de começar a gravar um exercício, deslize para cima ou prima o botão inferior para abrir as opções do modo desportivo.
2. Alterne **Zonas de intensidade**.
3. Selecione **Zonas FC**, **Zonas ritmo** ou **Zonas energia**.
   (As opções dependem do modo desportivo selecionado e de ter ou não um Pod de energia emparelhado com o dispositivo).
4. Selecione a sua zona de objetivo.
5. Deslize para a direita para voltar às opções do modo desportivo.

3.28.2. Navegar durante o exercício

Também pode navegar num percurso ou ir para um PDI enquanto está a gravar um exercício.

Para poder aceder às opções de navegação, o modo desportivo que está a utilizar tem de ter GPS ativado. Se a precisão do GPS do modo desportivo for OK ou Boa, quando selecionar um percurso ou um PDI, a precisão do GPS muda para Melhor.

Para navegar durante o exercício:

1. Crie um percurso ou um PDI na app Suunto e sincronize o dispositivo, caso ainda não o tenha feito.
2. Selecione modo desp. que use GPS e depois deslize p/cima ou prima botão inferior p/ abrir as opções. Alternativam., inicie gravação primeiro, e mantenha botão central premido p/abrir opções do modo desportivo.
3. Vá para **Navegação** e toque na definição ou prima o botão central.
4. Deslize p/cima e p/baixo ou prima botões superior e inferior p/selecionar opção navegação e prima o botão central.

5. Selecione percurso ou PDI em que quer navegar e prima botão central. Depois, prima botão superior p/iniciar navegaç.

Se ainda não tiver iniciado a gravação do exercício, o último passo permite-lhe voltar às opções do modo desportivo. Vá para cima até à vista inicial e comece a gravação normalmente.

Durante o exercício, deslize para a direita ou prima o botão central para aceder ao ecrã de navegação, onde pode ver o percurso ou o PDI que selecionou. Para obter mais informações sobre o ecrã de navegação, consulte *3.26.2. Navegar para um PDI* e *3.30. Percursos*.

Enquanto estiver neste ecrã, pode deslizar para cima ou premir o botão inferior para abrir as opções de navegação. Nas opções de navegação pode, por exemplo, selecionar um outro percurso ou PDI, verificar as coordenadas da sua localização atual, assim como terminar a navegação, selecionando **Rasto**.

3.28.3. Opções de poupança de energia do modo desportivo

Para aumentar a vida útil da bateria enquanto utiliza modos desportivos com GPS, tem toda a vantagem em ajustar a precisão do GPS (consulte *3.17. Precisão do GPS e poupança de energia*). Para aumentar ainda mais a vida útil da bateria, pode ajustar a utilização das opções de poupança de energia:

- Cor do ecrã: por predefinição, o ecrã utiliza toda a gama de cores disponíveis. Se ativar a opção Baixa cor, o ecrã utiliza menos cores, reduzindo assim a quantidade de energia da bateria necessária.
- Temporizador do ecrã: normalmente, o ecrã está sempre ligado durante o exercício. Se ligar o temporizador do ecrã, este desliga-se 10 segundos depois para poupar a energia da bateria. Prima um botão qualquer para voltar a ligá-lo.

Para ativar opções de poupança de energia:

1. Antes de começar a gravar um exercício, deslize para cima ou prima o botão inferior para abrir as opções do modo desportivo.
2. Desloque-se até **Poup. energia** e toque na definição ou prima o botão central.
3. Ajuste as opções de poupança de energia como quiser e, em seguida, deslize para a direita ou mantenha premido o botão central para sair das opções de poupança de energia.
4. Desloque-se para cima para a vista inicial e comece o exercício normalmente.

NOTA: *Mesmo que o temporizador do ecrã esteja ligado, pode receber notificações de dispositivos móveis, assim como alertas de som e vibração. Não são mostrados outros auxiliares visuais, tais como o pop-up de pausa automática.*

3.29. Tempo de recuperação

Tempo recup. é uma estim. em hrs do tempo que o corpo precisa p/se recuperar após o treino. O tempo baseia-se na duração e intens. da sessão de treino, bem como no seu cansaço geral.

O tempo de recuperação acumula de todos os tipos de exercício. Por outras palavras, acumula o tempo de recuperação em sessões longas de treino de baixa intensidade, bem como de alta intensidade.

O tempo é acumulado em todas as sessões de treino, por isso, se treinar novamente antes do tempo expirar, o tempo recém acumulado é adicionado ao tempo restante da sua anterior sessão de treino.

Para ver o seu tempo de recuperação, deslize até ver o ecrã de perceção de treino e toque no ecrã.

Dado que o tempo de recuperação é apenas uma estimativa, as horas acumuladas contam de forma contínua independentemente do seu nível de aptidão física ou outros fatores individuais. Se estiver em muito boa forma, pode recuperar mais rapidamente do que o estimado. Por outro lado, se estiver com gripe, por exemplo, a sua recuperação poderá ser mais lenta do que o estimado.

3.30. Percursos

Pode utilizar o seu Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro para navegar em percursos. Planeie o seu percurso na app Suunto e transfira para o seu dispositivo na próxima sincronização.

Para navegar num percurso:

1. Deslize para baixo ou prima o botão superior para abrir o iniciador.
2. Vá para **Navegação** e toque no ícone ou prima o botão central.

3. Vá até **Percursos** e prima o botão central para abrir a sua lista de percursos.

4. Desloque-se até ao percurso em que deseja navegar e prima o botão central.
5. Prima o botão superior para iniciar a navegação.
6. Prima novamente o botão superior em qualquer instante para parar a navegação.

Toque no ecrã para alternar entre o mapa da visão geral e uma vista mais detalhada.

Na vista detalhada, pode ampliar e reduzir a visualização tocando no ecrã ou mantendo premido o botão central. Ajuste o nível de zoom com os botões superior e inferior.

Enquanto estiver no ecrã de navegação, pode deslizar para cima desde a parte inferior do ecrã ou premir o botão inferior para abrir uma lista de atalhos. Os atalhos dão-lhe acesso rápido às ações de navegação, tais como guardar a sua localização atual ou selecionar outro percurso para navegar.

Todos os modos desportivos com GPS têm também uma opção de seleção de percurso. Consulte *3.28.2. Navegar durante o exercício*.

Orientação na navegação

Quando navega um percurso, o seu dispositivo ajuda-o a permanecer no percurso correto dando-lhe notificações adicionais à medida que progride no percurso.

Por exemplo, se se desviar mais de 100 m (330 pés) do percurso, o dispositivo notifica-o de que não está no percurso correto, e também o informa de quando regressa ao percurso.

Logo que atinge um ponto ou um PDI no percurso, recebe um pop-up informativo que mostra a distância e tempo estimado do percurso (TEP) até ao próximo ponto no percurso ou PDI.

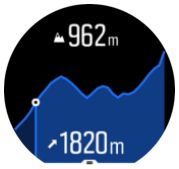
NOTA: *Se estiver a navegar um percurso que se cruza consigo próprio, tal como um número 8, e se se enganar no cruzamento, o seu dispositivo assume que está intencionalmente a prosseguir de forma diferente no percurso. O dispositivo apresenta o próximo ponto no percurso com base na nova direção atual de deslocação. Por isso, fique atento ao trajeto do percurso de forma a assegurar-se de que está no caminho certo quando está a navegar um percurso complicado.*

3.30.1. Navegação com altitude

Se estiver a navegar num percurso que tenha informação de altitude, também pode navegar com base na subida/descida, utilizando o ecrã do perfil de altitude. Enquanto estiver no ecrã de navegação principal (onde pode ver o seu percurso), deslize para a esquerda ou prima o botão central para aceder ao ecrã do perfil de altitude.

O ecrã do perfil de altitude mostra as seguintes informações:

- em cima: a sua altitude atual
- no centro: perfil de altitude a mostrar a sua posição atual
- em baixo: subida ou descida restante (toque no ecrã para mudar de visualização)



Se estiver a afastar-se demasiado do percurso enquanto utiliza a navegação com altitude, o dispositivo envia-lhe uma mensagem **Fora de percurso** no ecrã do perfil de altitude. Se vir esta mensagem, aceda ao ecrã de navegação do percurso para voltar ao percurso antes de continuar a navegar com altitude.

3.31. Navegação curva a curva com tecnologia Komoot

Se for membro da Komoot, pode utilizar a aplicação respetiva para encontrar ou planear percursos e sincronizá-los com o Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro através da app Suunto. Além disso, os exercícios gravados com o dispositivo são automaticamente sincronizados com a Komoot.

Quando utiliza a navegação de percurso do Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro juntamente com percursos da Komoot, o dispositivo emite um alerta sonoro quando tiver de fazer uma curva.

Para utilizar a navegação curva a curva da Komoot:

1. Registe-se em Komoot.com
2. Na app Suunto, selecione os serviços de parceiros.
3. Selecione Komoot e ligue-se utilizando as mesmas credenciais que utilizou ao registar-se na Komoot.

Todos os percursos que selecionar ou planear na Komoot (onde são designados “passeios”) são automaticamente sincronizados com a app Suunto, podendo depois transferi-los facilmente para o seu dispositivo.

Siga as instruções indicadas na secção *3.30. Percursos* e selecione o seu percurso na Komoot para obter alertas curva a curva.

Para obter mais informações sobre a parceria entre a Suunto e a Komoot, consulte *http://www.suunto.com/komoot*

***NOTA:** A Komoot não está atualmente disponível na China.*

3.32. Monitorização do sono

Uma boa noite de sono é importante para uma mente e um corpo sãos. Pode usar o seu dispositivo para monitorizar o seu sono e o sono que dorme em média.

Quando usa o seu dispositivo na cama, Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro monitoriza o seu sono com base nos dados do acelerómetro.

Para monitorizar o sono:

1. Vá para as definições do seu dispositivo, desça até **SONO** e prima o botão central.
2. Alterne em **MONIT. SONO**.

3. Defina as horas de deitar e de acordar de acordo com o seu horário de sono normal.

O último passo define o seu tempo de sono. O seu dispositivo usa aquele período para determinar se está a dormir (durante o tempo de sono) e analisar todo o sono como uma única sessão. Se, por exemplo, se levantar para beber água durante a noite, o dispositivo conta qualquer período de sono posterior como a mesma sessão.

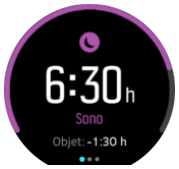
NOTA: *Se for para a cama antes da sua hora de dormir e acordar também depois da sua hora de dormir, o seu dispositivo não conta isso como uma sessão de sono. Deve definir a sua hora de dormir de acordo com o mais cedo que poderá ir dormir e o mais tarde que poderá acordar.*

Depois de ter definido a monitorização de sono, também pode definir o seu objetivo de sono. Um adulto típico necessita de 7 a 9 horas de sono por dia, mas o seu número de horas de sono ideal pode ser diferente do normal.

Tendências de sono

Quando acorda, é saudado com um resumo do seu sono. O resumo inclui, por exemplo, a duração total do seu sono, bem como o tempo estimado de tempo que esteve acordado (em movimento) e o tempo que esteve em sono profundo (nenhum movimento).

Para além do resumo do sono, pode acompanhar a sua tendência geral de sono com a análise do sono. No ecrã do mostrador do dispositivo, prima o botão inferior direito até ver o ecrã **SONO**. A primeira vista apresenta o seu último sono comparado com o seu objetivo de sono.



Enquanto está no ecrã de sono, pode deslizar para a esquerda para ver a sua média de sono nos últimos sete dias. Deslize para cima para ver as suas horas de sono reais nos últimos sete dias.

Enquanto está no ecrã de sono, pode deslizar para a esquerda para ver um gráfico com a média dos seus valores de FC nos últimos sete dias.

Deslize para cima para ver os seus valores de FC reais nos últimos sete dias.

NOTA: *No ecrã* ***SONO****, pode manter o botão central premido para aceder às definições de monitorização de sono.*

NOTA: *Todas as medições de sono baseiam-se apenas no movimento, como tal são estimativas que poderão não refletir os seus reais hábitos de sono.*

Medir a frequência cardíaca durante o sono

Se usar o seu dispositivo durante a noite, pode receber informações adicionais sobre a sua frequência cardíaca enquanto dorme. Para manter a frequência cardíaca ótica ligada durante a noite, certifique-se de que a FC Diária está ligada (ver *3.1.2. FC diária*).

Modo Automático Não Perturbar

Pode usar a definição automática Não Perturbar para ligar automaticamente o modo Não Perturbar enquanto está a dormir.

3.33. Modos desp.

O seu dispositivo vem com uma vasta gama de modos desportivos predefinidos. Os modos são concebidos para atividades ou propósitos específicos, desde um normal passeio na natureza a uma corrida de triatlo.

Quando grava um exercício (ver *3.28. Gravar um exercício*), pode deslizar para cima e para baixo para ver a pequena lista de modos desportivos. Toque no ícone no final da pequena lista para ver a lista completa e todos os modos desportivos.

Cada modo desportivo tem um conjunto próprio de ecrãs e vistas. Pode editar e personalizar as informações apresentadas no ecrã na app Suunto. Também pode encurtar a lista de modos desportivos no seu dispositivo e adicionar novos.

3.33.1. Natação

Pode usar o seu Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro para nadar em piscinas ou águas abertas.

Quando utiliza um modo de natação em piscina, o dispositivo depende do comprimento da piscina para determinar a distância. Pode alterar o comprimento da piscina, como necessário, nas opções de modo desportivo, antes de começar a nadar.

A natação em águas abertas baseia-se no GPS para calcular a distância. Como os sinais de GPS não se propagam debaixo de água, precisa de tirar o relógio da água periodicamente, por exemplo, numa braçada de estilo livre, para obter uma localização de GPS.

Estas condições não são as ideais para o GPS, pelo que é importante verificar se tem um sinal de GPS forte antes de saltar para dentro de água. Para garantir um bom sinal de GPS, tem de:

- Sincronizar o relógio com o SuuntoLink antes de começar a nadar, para atualizar o GPS com os dados de órbita de satélite mais recentes.
- Depois de selecionar o modo de natação em águas abertas e obter um sinal de GPS, aguarde pelo menos três minutos antes de começar a nadar. Isto dá tempo ao GPS para estabelecer uma localização precisa.

3.34. Alarme de tempestade

A queda significativa da pressão barométrica normalmente significa
que uma tempestade se aproxima e que se deve proteger. Quando o alarme de tempestade está ativo, Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro soa um alarme e pisca um ícone de tempestade quando a pressão cai 4 hPa (0,12 inHg) ou mais durante um período de 3 horas.

Para ativar o alarme de tempestade:

1. Prima o botão central para abrir o menu de atalhos.
2. Vá para baixo até **ALARMES** e confirme premindo o botão central.
3. Vá até **ALARME DE TEMPESTADE** e selecione ligar/desligar premindo o botão central.

Quando soa um alarme de tempestade, premir qualquer dos botões
pára o alarme. Se não se premir qualquer botão, a notificação do alarme dura um minuto. O ícone de tempestade permanece no ecrã até que as condições climáticas estabilizem (a queda da pressão atmosférica diminui).

3.35. Alarames do nascer e pôr-do-sol

Os alarmes de nascer/pôr-do-sol no seu Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro são alarmes adaptativos com base na sua localização. Em vez de definir uma hora, define o alarme para quanto tempo antes do nascer ou pôr-do-sol pretende ser alertado.

As horas do nascer e pôr-do-sol são determinadas via GPS, como tal o seu dispositivo depende dos dados GPS da última vez que utilizou o GPS.

Para definir os alarmes de nascer/pôr-do-sol:

1. Prima o botão inferior direito para abrir o menu de atalhos.
2. Vá para baixo até **ALARMES** e confirme premindo o botão central.
3. Vá até ao alarme que pretende definir e selecione premindo o botão central.

4. Defina as horas pretendidas antes do nascer/pôr-do-sol indo para baixo ou para cima com os botões superior e inferior e confirme com o botão central.
5. Defina os minutos da mesma forma.

6. Prima o botão central para confirmar e sair.

SUGESTÃO: *Também está disponível um mostrador que apresenta as horas do nascer e pôr-do-sol.*

NOTA: *As horas e alarmes do nascer e pôr-do-sol necessitam de uma coordenada GPS. As horas estão em branco até que dados GPS estejam disponíveis.*

3.36. Temporizadores

O seu dispositivo inclui um cronómetro e contagem decrescente para medição básica do tempo. No mostrador do dispositivo, abra o iniciador e vá para cima até ver um ícone de contagem de tempo. Toque no ícone ou prima o botão central para abrir o ecrã da contagem de tempo.

Quando entra no ecrã, apresenta-lhe o cronómetro. Depois disso, lembra-se do que utilizou em último lugar, cronómetro ou contagem decrescente.

Deslize para cima ou prima o botão inferior para abrir o menu dos atalhos **DEF.TEMPZ** onde pode mudar as definições da contagem de tempo.

Cronómetro

Inicie o cronómetro premindo o botão central.

Pare o cronómetro premindo o botão central. Pode recomeçar premindo novamente o botão central. Volte a definir premindo o botão inferior.

Saia da contagem de tempo deslizando para a direita ou mantendo premido o botão central.

Contagem decrescente

No ecrã da contagem de tempo, deslize para cima ou prima o botão inferior para abrir o menu dos atalhos. A partir daí pode selecionar um tempo pré-definido para contagem decrescente ou criar um tempo personalizado.

Pare e reponha conforme for necessário com os botões central e inferior.

Saia da contagem de tempo deslizando para a direita ou mantendo premido o botão central.

3.37. Hora e data

Define a hora e data durante a utilização inicial do seu dispositivo. Após isto, o seu dispositivo utiliza a hora GPS para corrigir qualquer desvio.

Pode ajustar manualmente a hora e a data nas definições, em **GERAL** » **Hora/data** onde também pode alterar os formatos da hora e da data.

Para além da hora principal, pode usar o fuso horário duplo para seguir as horas num outro local, por exemplo, enquanto viaja. Em **Geral** » **Hora/data**, toque em **Hora dupla** para definir o fuso horário selecionando um local.

3.37.1. Rel. alarme

O seu dispositivo tem um alarme que pode tocar uma vez ou repetir em dias específicos. Ative o alarme nas definições em **Alarme** » **Rel. alarme**.

Para além dos normais alarmes agendados, também irá encontrar um tipo de alarme adaptativobaseado nos dados para o nascer e por do sol. Consulte *3.35. Alarames do nascer e pôr-do-sol*.

Para agendar a hora de um alarme:

1. A partir do mostrador do dispositivo, prima o botão central para abrir o menu de atalhos e vá até **Alarmes**.
2. Primeiro selecione a frequência com que deseja que o alarme toque. As opções são:

   Uma vez: alarme toca uma vez nas próximas 24 horas à hora marcada **Dias da semana**: alarme toca à mesma hora de segunda a sexta-feira **Diário**: alarme toca à mesma hora todos os dias da semana

3. Defina a hora e minutos e em seguida saia das definições.

Quando o alarme toca, pode dispensá-lo para desligar o alarme, ou quando seleciona a opção de adiar. O tempo de adiamento é de 10 minutos e pode ser repetido até 10 vezes.

Caso deixe o alarme a tocar, este entra automaticamente em modo de adiamento após 30 segundos.

3.38. Tons e vibração

Alertas de sons e vibração são usados para notificações, alarmes, e outros eventos e ações importantes. Podem ambos ser ajustados a partir das definições em **Geral** » **Tons**.

Em **Geral** » **Tons** » **Geral**, pode selecionar as seguintes opções:

- **Todos ligados**: todos event. acionam alerta
- **Todos desligados**: nenh. event.aciona alerta
- **Botões desligados**: todos os eventos, salvo premir botões, acionam alertas

Em **Geral** » **Tons** » **Alarmes** pode ativar e desativar as vibrações.

Pode selecionar as seguintes opções:

- **Vibração**: alerta vibração
- **Tons**: alerta sonoro
- **Ambas**: alertas de vibração e alertas sonoras.

3.39. Perceção de treino

O seu dispositivo fornece uma visão geral da sua atividade de treino.

Deslize para cima ou prima o botão inferior para aceder à vista de perceção de treino.

Deslize para a esquerda ou prima o botão central duas vezes para ver um gráfico com todas as suas atividades nas últimas 3 semanas e a duração média. Toque no ecrã para alternar entre as diferentes atividades que realizou nas últimas 3 semanas.

Deslize para cima ou prima o botão inferior direito para ver um resumo da sua semana atual. O resumo inclui duração e calorias. Se deslizar para cima com uma atividade específica selecionada, aparecem pormenores dessa atividade.

3.40. Mostradores do dispositivo

O Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro vem com diversos mostradores que permitem fazer uma escolha entre estilos digitais e analógicos.

Para alterar o mostrador do dispositivo:

1. A partir da atual vista do mostrador do dispositivo, mantenha o botão central premido para abrir o menu de atalhos.
2. Vá para **Mostrador do relógio** e toque ou prima o botão central para selecionar.

2. Deslize para cima ou para baixo para uma pré-visualização dos mostradores e toque no que pretende usar.
3. Deslize para cima ou para baixo para navegar pelas opções de cor e toque na que pretende utilizar.

Cada mostrador do dispositivo tem informação adicional, tal como data ou duplo fuso horário. Toque no ecrã para alternar entre as vistas.

4. Cuidados e assistência

4.1. Recomendações de manuseamento

Manuseie a unidade com cuidado, de modo a não sofrer pancadas nem quedas.

Em condições normais, o dispositivo não necessita de assistência. Regularmente, após a utilização, enxagúe-o com água doce, sabão suave e limpe-o, cuidadosamente, com um pano macio húmido ou uma camurça.

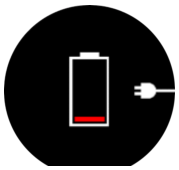
Utilize apenas acessórios Suunto originais - os danos provocados por acessórios não originais não são abrangidos pela garantia.

4.2. Bateria

A duração de uma carga depende da forma como usa o seu dispositivo e em que condições. As temperaturas baixas, por exemplo, reduzem a duração de uma carga. De forma geral, a capacidade das baterias recarregáveis diminui ao longo do tempo.

NOTA: *No caso de uma diminuação anormal da capacidade devida a uma bateria defeituosa, a Suunto cobre a substituição da bateria durante um ano ou um máximo de 300 cargas, o que ocorrer primeiro.*

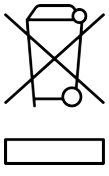
Quando o nível de carga da bateria for inferior a 20% e nos 5% finais, o seu dispositivo exibe um ícone de pouca bateria. Se o nível de carga ficar bastante baixo, o seu dispositivo entra num modo de baixo consumo e exibe um ícone de carregamento.



Utilize o cabo USB fornecido para carregar o seu dispositivo. Logo que o nível de bateria esteja suficientemente alto, o dispositivo sai do modo de baixo consumo.

4.3. Eliminação

Elimine o dispositivo de forma adequada, tratando-o como resíduo eletrónico. Não o coloque no lixo. Se desejar, pode entregá-lo ao representante Suunto mais próximo de si.



5. Referência

5.1. Especificações técnicas

Geral

- Temperatura de funcionamento: -20° C a +60° C /-5° F a +140° F
- Temperatura de carregamento da bateria: 0 °C a +35 °C/+32 °F a +95 °F
- Temperatura de armazenamento: -30° C a +60° C /-22° F a +140° F
- Resistência à água: 100 m/328 pés
- Energia: bateria recarregável de iões de lítio
- Vida da bateria: 10-40 horas com GPS, dependendo das condições

Sensor ótico

- Frequência cardíaca ótica por Velencell

Emissor-recetor de rádio

- Compatível com Bluetooth® Smart
- Frequência de comunicação: 2402-2480 MHz
- Potência máxima de transmissão: <4 dBm
- Alcance: ~3 m/9,8 pés

Altímetro

- Intervalo de visualização: -500 m a 9.999 m / -49.987,20 cm a 999.896,40 cm
- Resolução: 1 m / 91,44 cm

Bússola

- Resolução: 1 grau/18 milésimos

GPS

- Tecnologia: SiRF star V
- Resolução: 1 m / 91,44 cm
- Banda de frequência: 1575.42 MHz

Fabricante

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

Data de fabrico

A data de fabrico pode ser determinada a partir do número de série do dispositivo. O número de série tem sempre 12 caracteres: YYWWXXXXXXXX.

No número de série, os dois primeiros dígitos (YY) indicam o ano e os dois dígitos seguintes (WW) correspondem à semana do ano em que o dispositivo foi fabricado.

5.2. Conformidade

5.2.1. CE

A Suunto Oy declara, por este meio, que o equipamento de rádio tipo OW161 respeita a Diretiva 2014/53/UE. O texto completo da declaração de conformidade EU está disponível no seguinte endereço de internet: *www.suunto.com/EUconformity*.

5.2.2. Conformidade FCC

Este dispositivo obedece ao Capítulo 15 das Normas da FCC. A utilização deste dispositivo está sujeita às duas condições seguintes:

(1) este dispositivo não pode causar interferência prejudicial, e

(2) este dispositivo deve aceitar qualquer interferência recebida, incluindo a interferência que possa causar um funcionamento indesejado. Este produto foi testado de acordo com as normas da FCC e destina-se a utilização doméstica e empresarial.

As alterações ou modificações não expressamente aprovadas pela Suunto poderão impedi-lo de utilizar este dispositivo ao abrigo das normas FCC.

NOTA: Este equipamento foi testado e considerado em conformidade com os limites para um dispositivo digital de Classe B, conforme a parte 15 das Regras da FCC. Estes limites são criados para fornecer proteção razoável contra interferência prejudicial numa instalação residencial. Este equipamento gera, utiliza e pode irradiar energia de frequência de rádio e, se não for instalado e utilizado em conformidade com as instruções, pode causar interferência prejudicial às comunicações de rádio. No entanto, não há garantia de que a interferência não ocorrerá numa instalação em particular. Se este equipamento causar interferência prejudicial à recepção de rádio ou televisão, o que pode ser verificado ligando e desligando o equipamento, o utilizador é encorajado a tentar corrigir a interferência através de uma ou mais das seguintes medidas:

- Reorientar ou mudar a localização da antena de receção.
- Aumentar a distância entre o equipamento e o recetor.
- Ligar o equipamento a uma tomada num circuito diferente daquele ao qual o recetor está ligado.
- Consultar o revendedor ou um técnico experiente de rádio/TV para obter ajuda.

5.2.3. IC

Este dispositivo está em conformidade com a(s) norma(s) RSS de isenção de licenças da Industry Canada. A utilização deste dispositivo está sujeita às duas condições seguintes:

(1) este dispositivo não pode causar interferência, e

(2) este dispositivo deve aceitar qualquer interferência recebida, incluindo a interferência que possa causar um funcionamento indesejado.

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. Marca comercial registada

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro, os respetivos logótipos e outras marcas e nomes da Suunto são marcas comerciais registadas ou não registadas da Suunto Oy. Todos os direitos reservados.

5.4. Informação sobre patentes

Este produto está protegido por patentes e pedidos de patentes pendentes e correspondentes direitos nacionais: 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.

Foram apresentados pedidos de patentes adicionais.

O sensor ótico de frequência cardíaca Valencell utilizado neste produto está protegido por patentes e pedidos de patentes pendentes e correspondentes direitos nacionais: Para mais informações, visite *valencell.com/patents/*.

5.5. Garantia Limitada Internacional

A Suunto garante que durante o Período da Garantia, a Suunto ou um Centro de Assistência Autorizado da Suunto (doravante designado de Centro de Assistência) irá, à sua discrição, reparar defeitos de material ou de mão-de-obra isentos de encargos mediante: a) reparação, b) substituição ou c) reembolso, sujeito aos termos e condições desta Garantia Limitada Internacional. Esta Garantia Limitada Internacional é válida e aplicável, independentemente do país de compra. A Garantia Limitada Internacional não afeta os seus direitos legais garantidos ao abrigo da legislação nacional obrigatória aplicável à venda de bens de consumo.

Período de Garantia

O Período de Garantia Limitada Internacional tem início na data de aquisição original.

O Período de Garantia é de dois (2) anos para os Relógios, Smart Watches, Computadores de mergulho, Transmissores de frequência cardíaca, Transmissores de mergulho, Instrumentos mecânicos de mergulho e Instrumentos mecânicos de precisão a menos que especificado em contrário.

O Período da Garantia é de um (1) ano para acessórios, incluindo mas não limitada a Bandas de peito, correias de relógio, carregadores, cabos, baterias recarregáveis, braceletes e tubos da Suunto.

Período da Garantia é de cinco (5) anos para avarias relacionadas com o sensor da medição de profundidade (pressão) nos Computadores de Mergulho Suunto.

Exclusões e Limitações

Esta Garantia Limitada Internacional não cobre:

1. a. o desgaste normal como riscos, abrasões ou alteração da cor e/ou material de pulseiras não metálicas, b) defeitos provocados por manuseamento negligente, ou c) defeitos ou danos resultantes de uma utilização contrária à utilização prevista ou recomendada, cuidados incorretos, negligência e acidentes, tais como quedas ou esmagamentos;
2. materiais impressos e embalagem;
3. defeitos ou alegados defeitos provocados pela utilização com qualquer produto, acessório, software e/ou serviço não fabricado ou fornecido pela Suunto;
4. baterias não recarregáveis.

A Suunto não garante que o funcionamento do Produto ou acessório será contínuo ou isento de erros, ou que o Produto ou o acessório funcionará em combinação com qualquer hardware ou software fornecido por terceiros.

Esta Garantia Limitada Internacional não é aplicável se o Produto ou acessório:

1. tiver sido aberto para além da finalidade a que se destina;
2. tiver sido reparado com peças sobressalentes não autorizadas; modificado ou reparado por um Centro de Assistência não autorizado;
3. estiver com o número de série removido, alterado ou ilegível por qualquer forma, por determinação segundo o critério exclusivo da Suunto; ou
4. tiver sido exposto a químicos, incluindo mas não se limitando a protetores solares e repelentes de mosquitos.

Acesso ao serviço de garantia da Suunto

Para acesso ao serviço de garantia da Suunto é necessária a prova de compra. Também deve registar o seu produto online em *www.suunto.com/register* para receber os serviços de garantia internacional em todo o mundo. Para saber como obter o serviço de garantia, visite *www.suunto.com/warranty* ou contacte o revendedor local autorizado da Suunto ou o Centro de Contacto da Suunto.

Limitação da Responsabilidade

Até à máxima extensão permitida pela legislação obrigatória aplicável, esta Garantia Limitada Internacional é a sua única e exclusiva forma de reparação disponível e substitui todas as outras garantias, expressas ou implícitas. A Suunto não se responsabiliza por danos extraordinários, acidentais, punitivos ou consequenciais, incluindo mas não se limitando à perda de benefícios antecipados, perda de dados, perda de utilização, custo de capital, custo de qualquer equipamento ou funcionalidades de substituição, reclamações de terceiros, danos materiais resultantes da aquisição ou utilização do artigo ou decorrentes da violação da garantia, violação do contrato, negligência, ato ilícito ou qualquer lei ou teoria equitativa,

mesmo que a Suunto tivesse conhecimento da probabilidade de tais danos. A Suunto não se responsabiliza por qualquer atraso na prestação do serviço de garantia.

5.6. Direitos de autor

© Suunto Oy 10/2017. Todos os direitos reservados. Suunto, os nomes de produtos Suunto, os respetivos logótipos e outras marcas e nomes da Suunto são marcas comerciais registadas ou não registadas da Suunto Oy. Esta publicação e o respetivo conteúdo são propriedade da Suunto Oy e destinam-se unicamente a permitir que os seus clientes obtenham instruções e informações sobre o funcionamento dos produtos Suunto. O conteúdo não deverá ser utilizado nem distribuído para qualquer outra finalidade e/ou comunicado, divulgado ou reproduzido de outro modo, sem o consentimento prévio por escrito da Suunto Oy. Apesar de termos tido o máximo cuidado para assegurar que as informações contidas nesta documentação são abrangentes e precisas, não existe qualquer garantia de exatidão, expressa ou implícita. O conteúdo deste documento está sujeito a alterações em qualquer momento, sem aviso prévio. A versão mais recente desta documentação pode ser descarregada em *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.