

SUUNTO SPARTAN SPORT WRIST HR BARO 2.6

UPORABNIŠKI PRIROČNIK

1. VARNOST.....	5
2. Kako začeti.....	7
2.1. SuuntoLink.....	7
2.2. Posodobitve programske opreme.....	7
2.3. Aplikacija Suunto.....	8
2.4. Zaslona na dotik in tipke.....	8
2.5. Optična meritev srčnega utripa.....	9
2.6. Ikone.....	10
2.7. Prilagajanje nastavitev.....	12
3. Funkcije.....	14
3.1. Spremljanje dejavnosti.....	14
3.1.1. Trenutni prikaz srčnega utripa.....	15
3.1.2. Dnevni srčni utrip.....	15
3.2. Način za letalo.....	16
3.3. Višinomer.....	16
3.3.1. Funkcija FusedAlti.....	17
3.4. Samodejni premor.....	17
3.5. Osvetlitev ozadja.....	17
3.6. Zaklepanje tipk in zaslona.....	18
3.7. Povezljivost Bluetooth.....	18
3.8. Naprsno tipalo srčnega utripa.....	19
3.9. Kompas.....	19
3.9.1. Umerjanje kompasa.....	20
3.9.2. Nastavitev deklinacije.....	20
3.10. Podatki o napravi.....	20
3.11. Tema zaslona.....	20
3.12. Način »Ne moti«.....	21
3.13. Počutje.....	21
3.14. Iskanje poti nazaj.....	22
3.15. Funkcija FusedSpeed.....	22
3.16. GLONASS.....	23
3.17. Natančnost sistema GPS in varčevanje z energijo.....	24
3.18. Območja intenzivnosti.....	25
3.18.1. Območja srčnega utripa.....	26
3.18.2. Območja tempa.....	28
3.18.3. Območja moči.....	29
3.19. Intervalna vadba.....	30
3.20. Jezik in sistem enot.....	31
3.21. Dnevnik.....	31
3.22. Lunine mene.....	32

3.23. Obvestila.....	32
3.24. Razmere v okolju.....	32
3.25. Seznanitev enot POD in tipal.....	34
3.25.1. Umerjanje kolesnih enot POD.....	34
3.25.2. Umerjanje nožne enote POD.....	35
3.25.3. Umerjanje enote POD.....	35
3.26. Zanimive točke.....	35
3.26.1. Dodajanje in brisanje zanimivih točk.....	35
3.26.2. Navigacija do zanimive točke.....	36
3.26.3. Vrste zanimivih točk.....	37
3.27. Oblike zapisa položaja.....	39
3.28. Beleženje vadbe.....	39
3.28.1. Uporaba ciljev med vadbo.....	41
3.28.2. Navigacija med vadbo.....	42
3.28.3. Možnosti varčevanja z energijo v športnem načinu.....	42
3.29. Čas okrevanja.....	43
3.30. Poti.....	43
3.30.1. Navigacija z nadmorsko višino.....	44
3.31. Navigacija zavoj za zavojem, ki uporablja tehnologijo Komoot.....	45
3.32. Spremljanje spanja.....	45
3.33. Športni načini.....	47
3.33.1. Plavanje.....	47
3.34. Alarm za nevihto.....	47
3.35. Alarmi za sončni vzhod in zahod.....	48
3.36. Časovniki.....	49
3.37. Ura in datum.....	50
3.37.1. Budilka.....	50
3.38. Toni in vibriranje.....	51
3.39. Vpogled v podatke o vadbi.....	51
3.40. Številčnice.....	51
4. Nega in podpora.....	53
4.1. Priporočila glede uporabe.....	53
4.2. Baterija.....	53
4.3. Odlaganje med odpadke.....	53
5. Referenca.....	54
5.1. Tehnični podatki.....	54
5.2. Skladnost.....	55
5.2.1. CE.....	55
5.2.2. Skladnost s pravilnikom FCC.....	55
5.2.3. IC.....	55
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	56

5.3. Blagovna znamka,.....	56
5.4. Obvestilo o patentih.....	56
5.5. Mednarodna omejena garancija.....	56
5.6. Avtorske pravice.....	57

1. VARNOST

Vrste varnostnih opozoril

 **OPOZORILO:** – uporablja se za postopke ali okoliščine, ki lahko povzročijo hude telesne poškodbe ali smrt.

 **POZOR:** – uporablja se za postopke ali okoliščine, ki bodo poškodovale izdelek.

 **OPOMBA:** – uporablja se za poudarjanje pomembnih informacij.

 **NASVET:** – uporablja se za dodatne nasvete, kako uporabljati funkcije naprave.

Varnostni ukrepi

 **OPOZORILO:** Kabla USB ne približujte zdravstvenim pripomočkom, kot so srčni spodbujevalniki, prav tako pa tudi ne karticam-ključem, kreditnim karticam in podobnim predmetom. Priključek kabla USB za pritrditev na napravo vsebuje močan magnet, ki lahko moti delovanje zdravstvene in druge elektronske opreme ter predmetov z magnetno zapisanimi podatki.

 **OPOZORILO:** Čeprav naši izdelki ustrezajo industrijskim standardom, se lahko na koži pojavi alergijska reakcija ali draženje, ko pride izdelek v stik s kožo. V tem primeru izdelek takoj prenehajte uporabljati in se posvetujte z zdravnikom.

 **OPOZORILO:** Pred začetkom vadbenega programa se vedno posvetujte z zdravnikom. Pretiravanje pri vadbi lahko povzroči hude poškodbe.

 **OPOZORILO:** Samo za rekreacijsko uporabo.

 **OPOZORILO:** Ne zanašajte se zgolj na sistem GPS ali trajanje delovanja izdelka pri baterijskem napajanju. Vedno uporabljajte zemljevide ali druga nadomestna sredstva, da zagotovite lastno varnost.

 **POZOR:** Na izdelek ne nanašajte nobenega topila, saj bi lahko poškodovalo površino.

 **POZOR:** Na izdelek ne nanašajte sredstev proti žuželkam, saj bi lahko poškodovala površino.

 **POZOR:** Izdelka ne zavržite med navadne odpadke; obravnavajte ga kot elektronski odpadek, da preprečite onesnaževanje okolja.

 **POZOR:** Izdelka ne udarjajte in pazite, da vam ne pade, saj bi se lahko poškodoval.

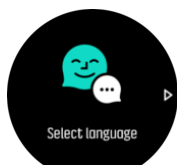


OPOMBA: V podjetju Suunto uporabljamo napredna tipala in algoritme za meritve, ki vam lahko pomagajo pri dejavnostih in pustolovščinah. Prizadevamo si doseči čim večjo natančnost. Vendar podatki, ki jih zbirajo naši izdelki in storitve, niso popolnoma zanesljivi, prav tako pa tudi meritve niso popolnoma natančne. Kalorije, srčni utrip, lokacija, zaznavanje gibanja, prepoznavanje udarcev, kazalniki telesne obremenitve in druge meritve morda ne odražajo dejanskega stanja. Izdelki in storitve Suunto so namenjeni izključno rekreativni uporabi in niso namenjeni kakršnim koli zdravstvenim namenom.

2. Kako začeti

Prvi vklop ure Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro je hiter in preprost.

1. Pridržite zgornjo tipko, da vklopite uro.
2. Dotaknite se zaslona, da zaženete čarovnika za nastavitvev.



3. Izberite jezik tako, da podrsate gor ali dol ter se dotaknete želenega jezika.



4. Sledite navodilom v čarovniku, da dokončate začetne nastavitve. Podrsnite gor ali dol, da izberete vrednosti. Dotaknite se zaslona ali pritisnite sredinsko tipko, da sprejmete vrednost in nadaljujete na naslednji korak.

Po končani nastavitvi s čarovnikom polnite baterijo ure prek priloženega kabla USB, dokler ni povsem napolnjena.

Če želite prejemati posodobitve programske opreme za uro, prenesite SuuntoLink in ga namestite v računalnik PC ali Mac. Priporočamo, da uro posodobite vsakič, ko je na voljo nova različica programske opreme.



OPOMBA: Program SuuntoLink tudi optimizira delovanje sistema GPS v vaši uri. Uro morate redno povezovati s programom SuuntoLink, da zagotovite dobro sledenje satelitom GPS.

2.1. SuuntoLink

Če želite posodobiti programsko opremo ure, prenesite program SuuntoLink in ga namestite v računalnik PC ali Mac.

Priporočamo, da uro posodobite vsakič, ko je na voljo nova različica programske opreme. Ko je posodobitev na voljo, ste o tem obveščeni v programu SuuntoLink ter v aplikaciji Suunto.

Če potrebujete dodatne informacije, obiščite www.suunto.com/SuuntoLink.

Programsko opremo ure posodobite tako:

1. Priklopite uro v računalnik s priloženim kablom USB.
2. Zaženite program SuuntoLink, če ni že zagnan.
3. V programu SuuntoLink kliknite gumb za posodobitev.

2.2. Posodobitve programske opreme

S posodobitvami programske opreme ure prejmete nove funkcije in pomembne izboljšave. Močno priporočamo, da posodobite uro takoj, ko je posodobitev na voljo.

Če je na voljo posodobitev, boste o tem obveščeni prek aplikacij SuuntoLink in Suunto (kadar je ura povezana).

Programsko opremo ure posodobite tako:

1. Priklopite uro na računalnik s priloženim kablom USB.
2. Zaženite program SuuntoLink, če ni že zagnan.
3. V programu SuuntoLink kliknite gumb za posodobitev.

2.3. Aplikacija Suunto

Z aplikacijo Suunto je lahko vaša uporabniška izkušnja z uro Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro še boljša. Seznanite uro z aplikacijo za mobilne naprave, če želite sinhronizirati dejavnosti, prejemati obvestila na mobilno napravo, prilagajati uro, spremljati vpogleda in še veliko več.



NASVET: K vadbi, ki je shranjena v aplikaciji Suunto, lahko dodate slike in z aplikacijo Relive posnamete svoje vadbne.



OPOMBA: Če je vklopljen način za letalo, ni mogoče opraviti seznanitve z nobeno napravo. Pred seznanitvijo izklopite način za letalo.

Seznanitev ure z aplikacijo Suunto opravite tako:

1. Preverite, ali je funkcija Bluetooth na uri vklopljena. V meniju z nastavitvami izberite možnost **Connectivity » Discovery** in če še ni vklopljena, jo vklopite.
2. V trgovini iTunes App Store, Google Play ali drugi priljubljeni trgovini z aplikacijami na Kitajskem prenesite in namestite aplikacijo Suunto na svojo združljivo mobilno napravo.
3. Zaženite aplikacijo Suunto in vklopite funkcijo Bluetooth (če ni že vklopljena).
4. Dotaknite se ikone ure v zgornjem levem kotu zaslona aplikacije, nato pa se dotaknite možnosti »PAIR«, da uro seznanite z aplikacijo.
5. Potrdite seznanjanje, tako da v aplikaciji vtipkate kodo, ki je prikazana na uri.



OPOMBA: Za nekatere funkcije je potrebna internetna povezava prek omrežja Wi-Fi ali mobilnega omrežja. Morda boste morali plačati stroške prenosa podatkov.

2.4. Zaslona na dotik in tipke

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro ima zaslon na dotik in tri tipke, s katerimi se pomikate med zaslona in funkcijami.

Podrs in dotik

- podrsajte gor ali dol za premikanje po zaslonih in menijih
- podrsajte desno ali levo za premikanje nazaj ali naprej na zaslonih
- podrsajte levo ali desno za prikaz dodatnih zaslonov in podrobnosti
- dotaknite se za izbiro elementa
- dotaknite se zaslona za prikaz dodatnih informacij
- dotaknite se in pridržite, da odprete priročni meni z možnostmi
- dvakrat se dotaknite za vrnitev z drugih zaslonov na zaslon z uro

Zgornja tipka

- pritisnite za premik navzgor v pogledih in menijih

Sredinska tipka

- pritisnite za izbiro elementa
- pritisnite za preklon med zasloni
- držite pritisnjeno za vrnitev v meni z nastavitvami
- držite pritisnjeno, da odprete priročni meni z možnostmi

Spodnja tipka

- pritisnite za premik navzdol v pogledih in menijih

Med beleženjem vadbe:

Zgornja tipka

- pritisnite za začasno ustavitev ali nadaljevanje beleženja
- držite pritisnjeno za spremembo dejavnosti

Sredinska tipka

- pritisnite za preklon med zasloni
- držite pritisnjeno, da odprete priročni meni z možnostmi

Spodnja tipka

- pritisnite za označitev vmesnega časa
- držite pritisnjeno, da zaklenete ali odklenete tipke

2.5. Optična meritev srčnega utripa

Optična meritev srčnega utripa na zapestju je preprost in prikladen način spremljanja srčnega utripa. Na rezultate meritev srčnega utripa lahko vplivajo ti dejavniki:

- Uro nosite neposredno na koži. Med tipalom in kožo ne sme biti nobenega oblačila, niti zelo tankega.
- Uro boste morda morali nositi višje na roki, kot je običajno za zapestne ure. Tipalo zaznava pretok krvi skozi tkivo. Več kot je tkiva, bolje je.
- Vsakršno premikanje roke ali krčenje mišic, na primer prijem teniškega loparja, lahko vpliva na natančnost odčitkov tipala.
- Če je vaš srčni utrip nizek, tipalo morda ne bo moglo zagotavljati stabilnih odčitkov. To težavo lahko odpravite s kratkim telesnim segrevanjem nekaj minut pred začetkom beleženja.
- Pigmentacija kože in tetovaže blokirajo svetlobo in preprečujejo zanesljive odčitke optičnega tipala.
- Pri plavalnih dejavnostih optično tipalo morda ne bo zagotavljalo točnih odčitkov srčnega utripa.
- Za večjo natančnost in hiter odziv na spremembe srčnega utripa priporočamo uporabo združljivega naprsnega tipala srčnega utripa, kot je Suunto Smart Sensor.

⚠ OPOZORILO: Funkcija optične meritve srčnega utripa morda ne bo delovala točno pri vsakem uporabniku in med vsako dejavnostjo. Na optično meritev srčnega utripa lahko vpliva tudi posameznikova edinstvena anatomija in pigmentacija kože. Vrednost dejanskega srčnega utripa je lahko višja ali nižja od vrednosti, odčitane s pomočjo optičnega tipala.

⚠ OPOZORILO: Samo za rekreacijsko uporabo; funkcija optične meritve srčnega utripa ni za medicinsko uporabo.

⚠ OPOZORILO: Pred začetkom vadbenega programa se vedno posvetujte z zdravnikom. Pretiravanje pri vadbi lahko povzroči hude poškodbe.

⚠ OPOZORILO: Čeprav naši izdelki ustrezajo industrijskim standardom, se lahko ob stiku s kožo na njej pojavi alergijska reakcija ali draženje. V tem primeru izdelek takoj prenehajte uporabljati in se posvetujte z zdravnikom.

2.6. Ikone

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro uporablja te ikone:

	Način za letalo
	Nadmorska višina
	Razlika v nadmorski višini
	Vzpon
	Nazaj; vrnitev v meni
	Zaklepanje tipk
	Kadenca
	Umerjanje (kompas)
	Kalorije
	Trenutna lokacija (navigacija)
	Polnjenje
	Spust
	Razdalja
	Trajanje
	EPOC
	Ocena za VO2
	Vadba

	Neuspeh
	Čas ravnine
	Pridobljen signal GPS
	Smer gibanja (navigacija)
	Srčni utrip
	Pridobljen signal tipala srčnega utripa
	Pridobljen signal srčnega utripa s tipala srčnega utripa
	Dohodni klic
	Dnevnik
	Baterija je skoraj izpraznjena
	Sporočilo/obvestilo
	Neodgovorjeni klic
	Navigacija
	Tempo
	Pridobljen je signal enote POD
	Pridobljen je signal enote POD za moč
	Največji učinek vadbe (Peak Training Effect)
	Čas okrevanja
	Koraki
	Štoparica
	Frekvenca zamahov (plavanje)
	Uspešno
	SWOLF
	Sinhronizacija

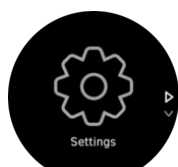
	Nastavitve
	Vadba
	Temperatura
	Opozorilo na nevihto
	Barometer

2.7. Prilagajanje nastavitev

Vse nastavitve ure lahko prilagajate neposredno na uri.

Nastavitve določite tako:

1. Podrsnite navzdol, da se prikaže ikona za nastavitve, in se dotaknite ikone.



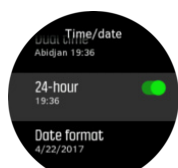
2. Skozi meni z nastavitvami se premikate s podrsavanjem gor ali dol ali s pritiskanjem zgornje ali spodnje tipke.



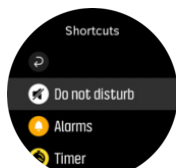
3. Izberite nastavev, tako da se dotaknete njenega imena ali pritisnete sredinsko tipko, ko je zelena nastavev označena. V meni se vrnete tako, da podrsate v desno ali izberete možnost **Back** (Nazaj).
4. Pri nastavitvah z razponom vrednosti spremenite vrednost s podrsavanjem gor ali dol ali s pritiskanjem zgornje ali spodnje tipke.



5. Pri nastavitvah, ki imajo samo dve vrednosti, na primer »vklopljeno« ali »izklopljeno«, spremenite vrednost tako, da se dotaknete nastavitve ali pritisnete sredinsko tipko.



 **NASVET:** Splošne nastavitve lahko odprete tudi s številčnice, tako se dotaknete zaslona in pridržite, da odprete kontekstni meni.



3. Funkcije

3.1. Spremljanje dejavnosti

Ura spremlja vašo splošno raven dejavnosti skozi ves dan. To je pomemben dejavnik ne glede na to, ali je vaš cilj ostati čil in zdrav ali pa se pripravljate za tekmovanje.

Dobro je biti dejaven, toda pri naporni vadbi si morate privoščiti tudi dneve počitka in zmanjšane dejavnosti.

Števec dejavnosti se samodejno ponastavi vsak dan ob polnoči. Ob koncu tedna (v nedeljo) ura prikaže povzetek vaše dejavnosti, ki obsega povprečje tedna in dnevne seštevke.

Če si želite ogledati skupno število korakov za tekoči dan, podrsnite navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, ko je prikazana številčnica.



Ura šteje korake s pomočjo merilnika pospeška. Korake prešteva 24 ur na dan vse dni v tednu, tudi med beleženjem vadbe in drugimi dejavnostmi. Pri posameznih športih, kot je plavanje ali kolesarjenje, pa korakov ne prešteva.

Z dotikom zaslona si lahko poleg števila korakov ogledate tudi ocenjeno porabo kalorij za tekoči dan.



Velika številka na sredini zaslona je ocenjeno število aktivnih kalorij, ki ste jih porabili do tega trenutka v dnevu. Pod njo je prikazano skupno število porabljenih kalorij. Skupno število vključuje aktivne kalorije in temeljno presnovno stopnjo (glejte spodaj).

Krog na obeh zaslonih prikazuje, kako blizu ste ciljem glede dnevne dejavnosti. Te cilje lahko prilagodite v skladu s svojimi željami (glejte spodaj).

Če podrsate v levo, si lahko ogledate število korakov v zadnjih sedmih dnevih. Podrsajte v levo ali ponovno pritisnite sredinsko tipko, da si ogledate porabo kalorij.



Podrsajte navzgor, da prikažete svojo dejavnost v zadnjih sedmih dneh v številkah in ne v obliki grafikona.

Cilji dejavnosti

Dnevni cilj glede korakov in kalorij lahko prilagodite po svojih željah. Na zaslonu z dejavnostjo se dotaknete zaslona in pridržite dotik ali držite pritisnjeno sredinsko tipko, da odprete nastavitve ciljev dejavnosti.



Ko določate cilj glede korakov, opredelite skupno število korakov v dnevu.

Skupno število kalorij, ki jih porabite v dnevu, temelji na dveh dejavnikih: vaši temeljni presnovni stopnji (TPS) in telesni dejavnosti.



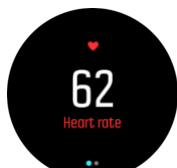
TPS je število kalorij, ki jih telo porabi med počitkom. To so kalorije, ki jih telo potrebuje za ohranjanje telesne toplote in izvajanje osnovnih funkcij, kot je mežikanje ali utripanje srca. Ta številka temelji na vaših individualnih lastnostih, vključno z dejavniki, kot sta starost in spol.

Ko določite cilj glede kalorij, opredelite, koliko kalorij želite porabiti dodatno k TPS. To so tako imenovane aktivne kalorije. Krog na zaslonu dejavnosti prikazuje, koliko aktivnih kalorij ste ta dan porabili v primerjavi z zastavljenim ciljem.

3.1.1. Trenutni prikaz srčnega utripa

Zaslon trenutnega srčnega utripa omogoča hiter prikaz vašega srčnega utripa.

Ko je prikazana številčnica, podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da se pomaknete na zaslon srčnega utripa.



Podrsajte navzdol ali pritisnite zgornjo tipko, da zaslon zapustite in se vrnite na prikaz številčnice.

3.1.2. Dnevni srčni utrip

Zaslon dnevnega srčnega utripa omogoča 12-urni prikaz vašega srčnega utripa. To je koristen vir informacij, na primer glede tega, kako okrevate po naporni vadbi.

Zaslon prikazuje srčni utrip v 12 urah v obliki grafikona. Grafikon temelji na vašem povprečnem srčnem utripu na podlagi 24-minutnih časovnih intervalov. Poleg tega boste s podrsanjem navzgor ali s pritiskom spodnje tipke dobili oceno vaše povprečne urne porabe kalorij in podatek o najnižjem srčnem utripu v 12-urnem obdobju.

Vaš najnižji srčni utrip v zadnjih 12 urah je dober pokazatelj vašega okrevanja. Če je višji od običajnega, od zadnje vadbe verjetno še niste povsem okrevali.



Če vadbo beležite, bodo dnevne vrednosti srčnega utripa odražale povišan srčni utrip in porabo kalorij zaradi vadbe. Pomnite pa, da grafikon in vrednosti porabe kalorij predstavljajo povprečja. Če je vaš najvišji srčni utrip med vadbo 200 utripov/minuto, na grafikonu ne bo vidna ta največja vrednost, ampak povprečje v 24 minutah, v katerih ste imeli najvišji srčni utrip.

Preden si lahko ogledate vrednosti na zaslonu dnevnega srčnega utripa, morate aktivirati funkcijo dnevnega srčnega utripa. Funkcijo lahko vklopite ali izklopite v nastavitvah pri **Activity**. Na zaslonu dnevnega srčnega utripa lahko do nastavitve dejavnosti dostopate tudi tako, da pridržite sredinsko tipko.

Kadar je vklopljena funkcija dnevnega srčnega utripa, ura v rednih intervalih aktivira optično tipalo srčnega utripa in izmeri vaš srčni utrip. To nekoliko poveča porabo energije baterije.



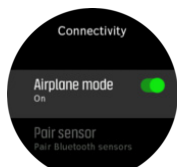
Podatke o dnevnem srčnem utripu začne ura prikazovati po 24 minutah po vklopu te funkcije.

Kako si ogledate dnevni srčni utrip:

1. Ko je prikazana številčnica, podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da se pomaknete na zaslon srčnega utripa.
2. Podrsajte levo, da vstopite v prikaz dnevnega srčnega utripa.
3. Podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da si ogledate porabo kalorij.

3.2. Način za letalo

Če morate izklopiti brezžično komunikacijo, vklopite način za letalo. Način za letalo lahko vklopite in izklopite v nastavitvah pod **Connectivity** (Povezljivost).



 **OPOMBA:** Če želite opraviti seznanitev z napravo, morate najprej izklopiti način za letalo (če je vklopljen).

3.3. Višinomer

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro za merjenje nadmorske višine uporablja barometrski tlak. Za natančne odčitke morate določiti referenčno točko nadmorske višine. To je lahko vaša trenutna nadmorska višina, če poznate točno vrednost. Lahko pa tudi uporabite funkcijo FusedAlti (glejte 3.3.1. *Funkcija FusedAlti*), ki referenčno točko določi samodejno.

Referenčno točko določite v nastavitvah pod **Outdoor** (Na prostem).



3.3.1. Funkcija FusedAlti

Funkcija FusedAlti™ omogoča odčitek nadmorske višine, ki je kombinacija podatkov GPS in barometriške nadmorske višine. Funkcija zmanjša učinek začasnih napak in odstopanj na končni odčitek nadmorske višine.

 **OPOMBA:** Nadmorsko višino privzeto meri funkcija FusedAlti med vadbo, ki uporablja sistem GPS, in med navigacijo. Kadar je sistem GPS izklopljen, meri nadmorsko višino barometriški senzor.

3.4. Samodejni premor

Samodejni premor prekine beleženje vadbe, kadar je vaša hitrost nižja od 2 km/h (1,2 milj/h). Ko spet dosežete hitrost 3 km/h (1,9 milje/h) ali več, se beleženje samodejno nadaljuje.

Funkcijo samodejnega premora za posamezne športne načine lahko vklopite ali izklopite v nastavitvah športnega načina na uri pred začetkom beleženja vadbe.

Če je funkcija samodejnega premora med beleženjem vadbe vklopljena, se izpiše obvestilo, ko je beleženje samodejno začasno zaustavljeno.



Dotaknite se pojavnega obvestila, da prikažete in preklapljate med trenutno razdaljo, srčnim utripom, uro in stanjem baterije.



Pustite lahko, da se beleženje samodejno nadaljuje, ko se znova začnete premikati, ali pa na zaslonu z obvestilom ročno nadaljujete beleženje tako, da pritisnete zgornjo tipko.

3.5. Osvetlitev ozadja

Osvetlitev ozadja deluje na dva načina: samodejno in s preklapljanjem. V samodejnem načinu se osvetlitev ozadja vklopi ob vsakem dotiku zaslona ali pritisku na tipko.

 **OPOMBA:** Če ura miruje najmanj 60 sekund, se osvetlitev ozadja lahko aktivira samo s pritiskom na tipko.

V načinu s preklapljanjem osvetlitev ozadja vklopite z dotikom z dvema prstoma. Osvetlitev ostane vklopljena, dokler se znova ne dotaknete zaslona z dvema prstoma.

Osvetlitev ozadja je privzeto v samodejnem načinu delovanja. Način in svetlost osvetlitve ozadja lahko spremenite v nastavitvah **General** (Splošno) » **Backlight** (Osvetlitev ozadja).

 **OPOMBA:** Svetlost osvetlitve ozadja vpliva na čas delovanja pri baterijskem napajanju. Svetlejša kot je ozadje, hitreje se prazni baterija.

Osvetlitev ozadja v stanju pripravljenosti

Če se eno minuto ne dotaknete zaslona ali pritisnete tipke, ura preide v stanje pripravljenosti. Zaslون je vklopljen, toda pri šibki svetlobi v okolju morda ne bo dobro berljiv.

Če želite izboljšati berljivost pri šibki svetlobi v okolju, lahko uporabite osvetlitev ozadja v stanju pripravljenosti. To je osvetlitev ozadja z nizko jakostjo, ki je ves čas vklopljena.

Osvetlitev ozadja v stanju pripravljenosti lahko vklopite ali izklopite v nastavitvah **General** (Splošno) » **Backlight** (Osvetlitev ozadja) » **Standby** (Stanje pripravljenosti).

Čeprav je jakost osvetlitve ozadja v stanju pripravljenosti dokaj nizka, kljub temu skrajša čas delovanja na baterijsko napajanje, ker je osvetlitev ves čas vklopljena.

3.6. Zaklepanje tipk in zaslona

Med beleženjem vadbe lahko zaklenete tipke tako, da držite pritisnjeno spodnjo desno tipko. Ko je zaklepanje aktivirano, ne morete izvesti nobenega dejanja, ki zahteva interakcijo s tipko (ustvariti kroga, napraviti premora, končati vadbe itd.), mogoče pa se je pomikati po zaslonih pogledih in vklopiti osvetlitev ozadja s katero koli tipko, če je osvetlitev ozadja v samodejnem načinu.

Če želite vse odkleniti, znova držite pritisnjeno spodnjo desno tipko.

Če ne beležite vadbe, se zaslon zaklene in zatemni po eni minuti nedejavnosti. Če želite zaslon aktivirati, pritisnite katero koli tipko.

Zaslon preide v stanje spanja (postane prazen) tudi po določenem času nedejavnosti. Kakršen koli premik znova vklopi zaslon.

3.7. Povezljivost Bluetooth

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro uporablja tehnologijo Bluetooth za pošiljanje informacij na mobilno napravo in prejemanje informacij z nje, če je ura seznanjena z aplikacijo Suunto. Ista tehnologija se uporablja tudi za seznanitev enot POD in tipal.

Če ne želite, da je ura vidna napravam, ki iščejo naprave Bluetooth, lahko omogočite ali onemogočite odkrivanje v meniju **CONNECTIVITY** » **DISCOVERY**.



Funkcijo Bluetooth lahko tudi povsem izklopite tako, da vklopite način za letalo. Glejte 3.2. *Način za letalo*.

3.8. Naprsno tipalo srčnega utripa

Če želite natančne informacije o intenzivnosti vadbe, lahko skupaj z uro Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro uporabljate tipalo za merjenje srčnega utripa, združljivo s tehnologijo Bluetooth® Smart, kot je Suunto Smart Sensor.

Če uporabljate tipalo Suunto Smart Sensor, je dodatna prednost tudi pomnilnik podatkov o srčnem utripu. Če pride do prekinitve povezave z uro, na primer med plavanjem (pod vodo prenos podatkov ni mogoč), pomnilniška funkcija tipala shrani podatke.

To pomeni tudi, da lahko po začetku beleženja vadbe uro pustite spravljeno na varnem mestu. Več informacij je na voljo v priročniku za uporabo tipala Suunto Smart Sensor.

Za dodatne informacije glejte priročnik za uporabo tipala Suunto Smart Sensor ali drugega tipala za merjenje srčnega utripa, združljivega s tehnologijo Bluetooth® Smart.

Navodila za seznanjanje tipala za merjenje srčnega utripa z uro lahko preberete v poglavju 3.25. *Seznanitev enot POD in tipal*.

3.9. Kompas

Ura Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro ima digitalni kompas, ki vam omogoča orientacijo glede na magnetni sever. Kompas s kompenzacijo nagiba omogoča pravilne odčitke, tudi če ni vodoravno poravnan.

Do kompasa lahko dostopate v zaganjalniku pod **Navigation** (Navigacija) » **Compass** (Kompas).

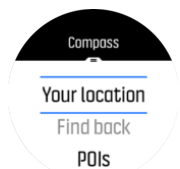
Zaslon kompasa vključuje naslednje informacije:

- Puščica, ki kaže smer magnetnega severa
- Smer gibanja glede na strani neba
- Smer gibanja v stopinjah
- Čas dneva (lokalni) ali stanje baterije; pogled spremenite z dotikom zaslona



Za izhod iz kompasa podrsajte desno ali držite pritisnjeno sredinsko tipko.

Če na zaslonu s kompasom podrsate navzgor z dna zaslona ali pritisnete spodnjo tipko, se odpre seznam bližnjic. Te bližnjice omogočajo hiter dostop do dejanj med navigacijo, kot je preverjanje koordinat trenutne lokacije ali izbira poti za navigacijo.



Seznam bližnjic zaprete tako, da podrsate navzdol ali pritisnete zgornjo tipko.

3.9.1. Umerjanje kompasa

Če kompas ni umerjen, se izpiše poziv za umerjanje kompasa, ko odprete zaslon s kompasom.



Če želite ponovno umeriti kompas, lahko umerjanje zaženete v nastavitvah pri možnosti **Navigation » Navigation settings » Calibrate compass**.

3.9.2. Nastavitev deklinacije

Nastavite natančno vrednost deklinacije, da zagotovite pravilne odčitke kompasa.

Papirnati zemljevidi kažejo pravi sever. Kompasi pa kažejo magnetni sever – območje nad Zemljo, kamor jih vleče njeno magnetno polje. Ker magnetni in pravi sever nista na istem mestu, morate nastaviti deklinacijo kompasa. Deklinacija je kot med magnetnim in pravim severom.

Vrednost deklinacije je navedena na večini zemljevidov. Položaj magnetnega severa se spreminja iz leta v leto, zato lahko najtočnejšo in najnovejšo vrednost odklona dobite na spletnih mestih, kot je www.magnetic-declination.com).

V nasprotju s tem so orientacijski zemljevidi narisani glede na magnetni sever. Če uporabljate orientacijski zemljevid, morate izklopiti popravek odklona, tako da vrednost odklona nastavite na 0 stopinj.

Vrednost odklona lahko spremenite v nastavitvah pri možnosti **Navigation » Navigation settings » Declination**.

3.10. Podatki o napravi

Podrobnosti o programski in strojni opremi ure najdete v nastavitvah pod **General** (Splošno) » **About** (Vizitka).

3.11. Tema zaslona

Za izboljšanje berljivosti zaslona ure med vadbo ali navigacijo lahko izberete svetlo ali temno temo.

Pri svetli temi je ozadje zaslona svetlo, številke pa so temne.

Pri temni temi je obratno – ozadje je temno, številke pa svetle.

Tema je globalna nastavitev, ki jo lahko spremenite v možnostih katerega koli športnega načina na uri.

Sprememba teme zaslona v možnostih športnega načina:

1. Odprite kateri koli športni način in podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da odprete možnosti športnega načina.
2. Pomaknite se navzdol do **Theme** (Tema) in pritisnite sredinsko tipko.
3. Preklopite med možnostjo Light (Svetla) in Dark (Temna), tako da podrsate navzgor ali navzdol ali pritisnete zgornjo ali spodnjo tipko. Izbiro potrdite s sredinsko tipko.

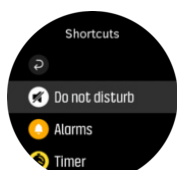
4. Pomaknite se nazaj navzgor, da zaprete možnosti športnega načina, in začnite (ali končajte) športni način.

3.12. Način »Ne moti«

Način »Ne moti« je nastavitev, ki izklopi vse zvoke in tresenje ter zmanjša osvetlitev zaslona, kar je zelo uporabno, če uro nosite na primer v gledališču ali drugem okolju, kjer želite, da ura deluje kot običajno, vendar tiho.

Način »Ne moti« vklopite ali izklopite tako:

1. Ko je prikazana številčnica, pridržite sredinsko tipko, da odprete meni z bližnjicami.
2. Podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da se premaknete navzdol do načina »Ne moti«.
3. Dotaknite se zaslona ali pritisnite sredinsko tipko, da potrdite izbiro.



Če imate nastavljen alarm, se bo oglasil kot običajno in onemogočil način »Ne moti«, razen če alarm utišate z dremežem.

3.13. Počutje

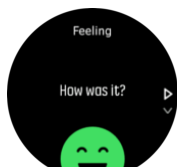
Če redno vadite, je spremljanje počutja po vsaki vadbi pomemben pokazatelj vašega splošnega telesnega stanja. Tudi vaš trener lahko na podlagi podatkov o počutju spremlja vaš napredek skozi čas.

Izberete lahko med petimi počutji:

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

Kaj posamezne možnosti pomenijo, določite sami (ali vaš trener). Pomembno je le, da jih uporabljate dosledno.

Po vsaki vadbi lahko zabeležite svoje počutje neposredno v uri tako, da po zaustavitvi beleženja vadbe odgovorite na vprašanje »**How was it?**«.



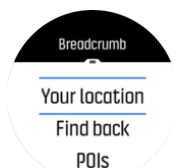
Odgovarjanje na to vprašanje lahko preskočite tako, da pritisnete sredinsko tipko.

3.14. Iskanje poti nazaj

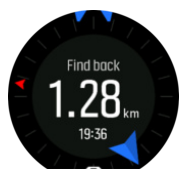
Če uporabljate GPS med beleženjem dejavnosti, Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro samodejno shrani točko, kjer ste začeli vadbo. S funkcijo Find back (Iskanje poti nazaj), vas lahko Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro vodi do začetne točke.

funkcijo Find back (Iskanje poti nazaj) vklopite tako:

1. Začnite vadbo, pri kateri uporabljate GPS.
2. Podrsnite v levo ali pritisnite sredinsko tipko tolikokrat, da se prikaže zaslon za navigacijo.
3. Podrsnite navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da odprete meni z bližnjicami.
4. Pomaknite se do Find back (Iskanje poti nazaj) in se dotaknite zaslona ali pritisnite sredinsko tipko, da izberete to funkcijo.

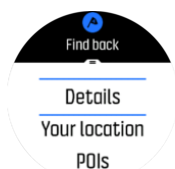


Navigacija do želene točke je prikazana kot zadnji zaslon v izbranem športnem načinu.

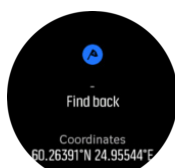


Če si želite ogledati dodatne podrobnosti o vašem trenutnem položaju:

1. V pogledu za iskanje poti nazaj podrsnite navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da odprete meni z bližnjicami.
2. Izberite **Details** (Podrobnosti).



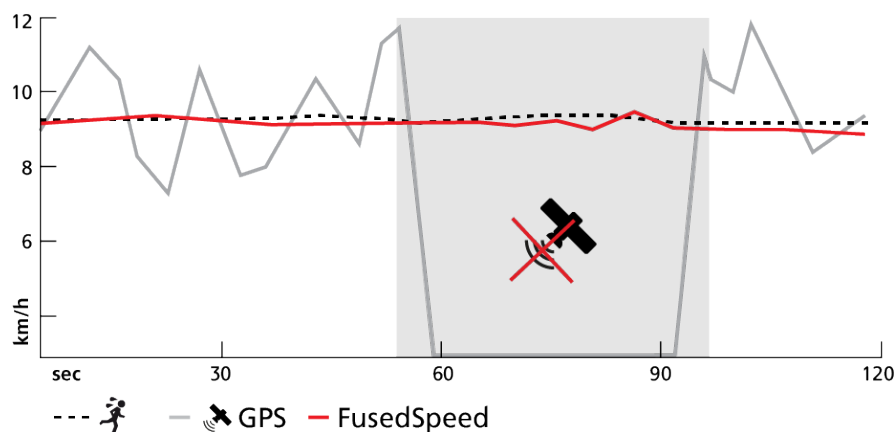
3. Podrsnite navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da se premaknete skozi seznam.



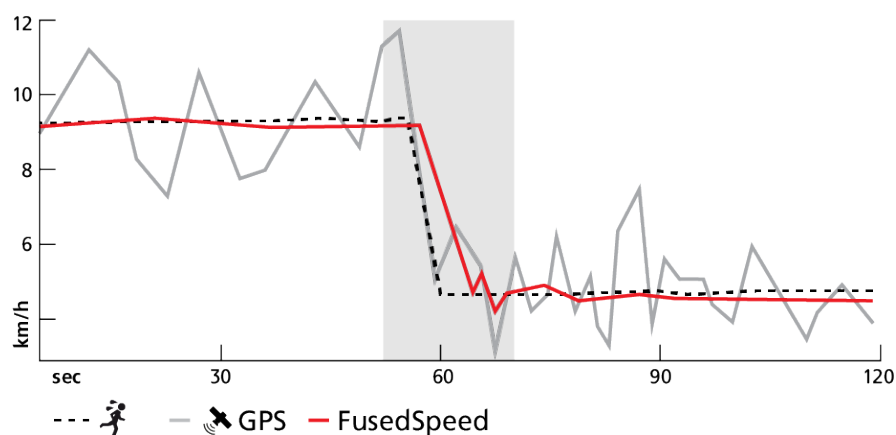
Pogled podrobnosti zaprete tako, da podrsnete v desno ali pritisnete sredinsko tipko.

3.15. Funkcija FusedSpeed

FusedSpeed™ je edinstvena kombinacija sistema GPS in odčitkov zapestnega tipala pospeševanja za natančnejše merjenje hitrosti teka. Signal GPS se prilagodljivo filtrira na podlagi pospeševanja zapestja, zato so pri enakomerni hitrosti teka odčitki natančnejši, pri spremembah hitrosti pa je odziv hitrejši.



Funkcija FusedSpeed je najkoristnejša, če med vadbo potrebujete hitro odzivne odčitke hitrosti, denimo med tekom po neravnem terenu ali med intervalno vadbo. Če, na primer, začasno izgubite signal GPS, lahko ura Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro s pomočjo pospeševalnika, umerjenega s sistemom GPS, še naprej prikazuje natančne odčitke hitrosti.



NASVET: Da bodo odčitki funkcije FusedSpeed čim natančnejši, samo na hitro pogledjte uro, ko vas podatki zanimajo. Če boste uro zgolj držali pred sabo, ne da bi se ob tem premikali, bo natančnost slabša.

Funkcija FusedSpeed je samodejno omogočena pri teku in drugih podobnih dejavnostih, kot so orientacija, dvoranski hokej in nogomet.

3.16. GLONASS

GLONASS (Global Navigation Satellite System – satelitski sistem za globalno navigacijo) je sistem za ugotavljanje lokacije, ki predstavlja alternativo sistemu GPS. Če je GLONASS omogočen, lahko ura v nekaterih okoliščinah natančneje spremlja vaš položaj. Zlasti v mestnem okolju z visokimi zgradbami lahko GLONASS izboljša natančnost sledenja. Sicer pa je običajno najbolje, če pustite GLONASS onemogočen. Če je GLONASS omogočen, ura porablja več energije baterije.

GLONASS vklopite in izklopite tako:

1. Izberite športni način, ki uporablja GPS.
2. Odprite meni z možnostmi in se pomaknite navzdol do GLONASS.
3. Nastavitev vklopite in izklopite s sredinsko tipko.



OPOMBA: Nastavitev GLONASS je globalna. Ko jo omogočite, je GLONASS aktiviran v vseh športnih načinih, ki uporabljajo GPS.

3.17. Natančnost sistema GPS in varčevanje z energijo

Natančnost poti je odvisna od pogostosti ugotavljanja položaja GPS – krajši kot je interval med ugotavljanji položaja, večja je natančnost poti. Če vadbo beležite, se vsak pridobljeni položaj GPS zapiše v dnevnik.

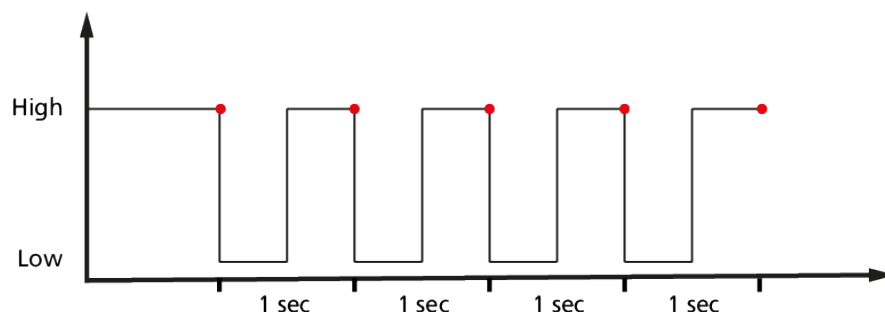
Pogostost ugotavljanja položaja GPS tudi neposredno vpliva na čas delovanja pri baterijskem napajanju. Če zmanjšate natančnost sistema GPS, lahko podaljšate čas delovanja ure na baterijsko napajanje.

Možnosti za natančnost sistema GPS so:

- **Best** (Najboljša): ugotavljanje položaja približno vsako sekundo pri polni moči
- **Good** (Dobra): ugotavljanje položaja približno vsako sekundo pri nizki moči
- **OK** (V redu): ugotavljanje položaja približno vsakih 60 sekund pri polni moči

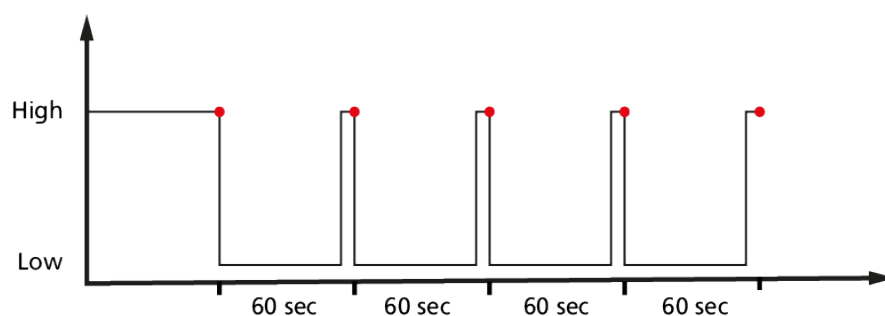
Če je natančnost nastavljena na **Best** (Najboljša), ura ves čas uporablja GPS pri polni moči. V načinu s polno močjo lahko sistem GPS s filtriranjem odstrani motnje in zagotovi najboljši podatek o položaju. S tem je zagotovljena največja natančnost poti, vendar najhitreje porablja energijo baterije.

Če uporabite nastavev **Good** (Dobra), še vedno prejmete podatek o položaju vsako sekundo, vendar je natančnost manjša, ker sistem GPS ne deluje ves čas s polno močjo. Med ugotavljanji položaja sistem GPS za kratek čas preide v način z nizko porabo energije, kot je prikazano spodaj.



S tem se čas delovanja na baterijsko napajanje podaljša, vendar ima GPS na voljo manj časa za ugotavljanje natančnega položaja in odstranjevanje motenj. Zato dobljena pot ni tako natančna, kot pri nastavitvi **Best** (Najboljša).

Pri nastavitvi **OK** sistem ugotavlja položaj le enkrat na minuto. S tem je čas delovanja na baterijsko napajanje znatno daljši, vendar je pot manj natančna.



Če navigirate po poti ali do zanimive točke, je natančnost sistema GPS samodejno nastavljena na **Best** (Najboljša).

3.18. Območja intenzivnosti

Uporaba območij intenzivnosti med vadbo vam pomaga pri doseganju ustrezne telesne pripravljenosti. Vsako območje intenzivnosti obremeni vaše telo na drugačen način, kar različno vpliva na vašo telesno pripravljenost. Območij intenzivnosti je pet in so oštevilčena od 1 (najnižje) do 5 (najvišje) ter opredeljena kot odstotni razponi na podlagi vašega največjega srčnega utripa, tempa ali moči.

Pomembno je, da pri vadbi upoštevate primerno intenzivnost in veste, kakšen je občutek pri določeni intenzivnosti. In ne pozabite – ne glede na to, kakšno vadbo načrtujete, si pred začetkom vedno vzemite čas za ogrevanje.

Na uri Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro je na voljo teh pet območij intenzivnosti:

Območje 1: Lahkotno

Vadba v območju 1 je relativno nezahtevna do vašega telesa. V povezavi s povečevanjem telesne pripravljenosti je takšna nizka intenzivnost pomembna predvsem kot krepčilna vadba za izboljšanje osnovne telesne pripravljenosti na začetku obdobja vadbe ali po daljšem premoru. Vsakodnevna vadba – hoja, vzpenjanje po stopnicah, kolesarjenje v službo in podobno – običajno poteka v tem območju intenzivnosti.

Območje 2: Zmerno

Vadba v območju 2 učinkovito izboljša vašo osnovno raven telesne pripravljenosti. Občutek pri tej intenzivnosti je lahek, vendar lahko ima dolgotrajna vadba zelo močan učinek. Večina vadb za izboljšanje kardiovaskularnega stanja se izvaja v tem območju. Izboljšanje osnovne telesne pripravljenosti je podlaga za druge vadb in pripravi vaš sistem za bolj energično dejavnost. Pri dolgotrajni vadbi v tem območju porabite veliko energije, zlasti iz maščobnih zalog telesa.

Območje 3: Težko

Vadba v območju 3 je kar energična in občutite precejšen napor. Izboljša vašo sposobnost hitrega in učinkovitega premikanja. V tem območju začne v vašem sistemu nastajati mlečna kislina, vendar jo telo lahko sproti popolnoma odstrani. S to intenzivnostjo vadite največ nekajkrat tedensko, saj vaše telo precej obremeni.

Območje 4: Zelo težko

Vadba v območju 4 pripravi vaš sistem za tekmovanja in velike hitrosti. Vadbo v tem območju lahko izvajate pri stalni hitrosti ali kot intervalno vadbo (kombinacijo kratkih vadbenih faz s premori). Visoko intenzivna vadba hitro in učinkovito dvigne raven vaše telesne pripravljenosti, toda če to počnete preveč pogosto ali s preveliko intenzivnostjo, se boste morda preveč iztrošili in boste morda prisiljeni k dolgemu premoru v programu vadbe.

Območje 5: Največje

Ko srčni utrip med vadbo doseže območje 5, pri treningu občutite izjemen napor. Mlečna kislina se v sistemu nabira veliko hitreje kot jo lahko telo odstranjuje, zato se boste morali po največ nekaj deset minutah ustaviti. Športniki uporabljajo takšno največjo intenzivnost v svojem programu vadbe zelo previdno, rekreativcem pa za pridobivanje telesne pripravljenosti sploh ni potrebna.

3.18.1. Območja srčnega utripa

Območja srčnega utripa so opredeljena kot odstotni razponi na podlagi vašega največjega srčnega utripa.

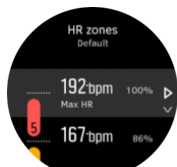
Največji srčni utrip se privzeto izračuna po tej standardni enačbi: $220 - \text{vaša starost}$. Če poznate svoj natančen največji srčni utrip, ustrezno spremenite privzeto vrednost.

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro ima privzeta območja srčnega utripa in območja srčnega utripa za posamezne dejavnosti. Privzeta območja lahko uporabite pri vseh dejavnostih, za bolj specifičen trening pa lahko uporabite območja srčnega utripa za tek in kolesarjenje.

Nastavitev največjega srčnega utripa

Nastavite največji srčni utrip v nastavitvah pri možnosti **Training » Intensity zones » Default zones**.

1. Dotaknite se največjega srčnega utripa (največja vrednost v udarcih na minuto) ali pritisnite sredinsko tipko.
2. S podrsavanjem gor in dol ali pritiskanjem zgornje desne in spodnje desne tipke nastavite novo vrednost največjega srčnega utripa.



3. Dotaknite se izbrane vrednosti ali pritisnite sredinsko tipko.
4. Za izhod iz pogleda območij srčnega utripa podrsajte desno ali pridržite sredinsko tipko.

 **OPOMBA:** Največji srčni utrip lahko nastavite tudi v nastavitvah pri možnosti **General » Personal**.

Nastavitev privzetih območij srčnega utripa

Nastavite privzeta območja srčnega utripa v nastavitvah pri možnosti **Training » Intensity zones » Default zones**.

1. Podrsajte navzgor/navzdol in se dotaknite oziroma pritisnite sredinsko tipko, ko je označeno območje srčnega utripa, ki ga želite spremeniti.
2. S podrsavanjem gor in dol ali pritiskanjem zgornje desne in spodnje desne tipke nastavite novo območje srčnega utripa.



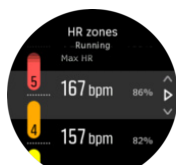
3. Dotaknite se izbrane vrednosti ali pritisnite sredinsko tipko.
4. Za izhod iz pogleda območij srčnega utripa podrsajte desno ali pridržite sredinsko tipko.

 **OPOMBA:** Če izberete možnost **Reset** v pogledu območij srčnega utripa, se bodo območja srčnega utripa ponastavila na privzeto vrednost.

Nastavitev območij srčnega utripa za posamezne dejavnosti

Nastavite ločena območja srčnega utripa za različne dejavnosti v nastavitvah pri možnosti **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Dotaknite se dejavnosti (teka ali kolesarjenja), ki jo želite urediti, ali pritisnite sredinsko tipko, ko je zelena dejavnost označena.
2. Pritisnite sredinsko tipko, da vklopite območja srčnega utripa.
3. Podrsajte navzgor/navzdol in se dotaknite oziroma pritisnite sredinsko tipko, ko je označeno območje srčnega utripa, ki ga želite spremeniti.
4. S podrsavanjem gor in dol ali pritiskanjem zgornje desne in spodnje desne tipke nastavite novo območje srčnega utripa.



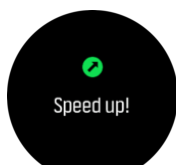
3. Dotaknite se izbrane vrednosti ali pritisnite sredinsko tipko.
4. Za izhod iz pogleda območij srčnega utripa podrsajte desno ali pridržite sredinsko tipko.

3.18.1.1. Uporaba območij srčnega utripa med vadbo

Ko beležite vadbo (glejte 3.28. *Beleženje vadbe*) in ste kot cilj intenzivnosti izbrali srčni utrip (glejte 3.28.1. *Uporaba ciljev med vadbo*), se okoli zunanje roba zaslona športnega načina prikaže merilnik z območji srčnega utripa, razdeljen na pet razdelkov (za vse športne načine, ki podpirajo merjenje srčnega utripa). Merilnik prikazuje območje srčnega utripa, v katerem pravkar vadite, tako da osvetli ustrezen razdelek. Majhna puščica na merilniku kaže, kje ste znotraj razpona območja.



Ko dosežete izbrano ciljno območje, vas ura na to opozori. Če bo vaš srčni utrip med vadbo zunaj izbranega ciljnega območja, vas bo ura pozvala k povečanju ali zmanjšanju tempa.



Na privzetem zaslonu športnih načinov je dodatno na voljo prikaz območij srčnega utripa. Prikaz območja v sredinskem polju prikazuje trenutno območje srčnega utripa, koliko časa ste že v tem območju in koliko ste oddaljeni (v udarcih na minuto) od najbližjega spodnjega ali zgornjega območja. Tudi barva ozadja te vrstice označuje območje srčnega utripa, v katerem pravkar vadite.



V povzetku vadbe si lahko ogledate, koliko časa ste bili v posameznem območju.

3.18.2. Območja tempa

Območja tempa delujejo podobno kot območja srčnega utripa, le da tukaj intenzivnost vadbe temelji na tempu in ne na srčnem utripu. Območja tempa so prikazana kot metrične ali anglosaške enote, odvisno od nastavitev.

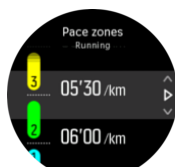
Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro ima pet privzetih območij tempa, ki jih lahko uporabljate, ali pa območja določite po meri.

Območja tempa so na voljo za tek in kolesarjenje.

Nastavitev območij tempa

Nastavite ločena območja tempa za različne dejavnosti v nastavitvah pri možnosti **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Izberite **Running** ali **Cycling** ali pritisnite sredinsko tipko.
2. Podrsajte ali pritisnite spodnjo tipko in izberite območja tempa.
3. Podrsajte navzgor/navzdol ali pritiskajte zgornjo ali spodnjo tipko in nato pritisnite sredinsko tipko, ko je označeno območje tempa, ki ga želite spremeniti.
4. Izberite novo območje tempa tako, da podrsate navzgor/navzdol ali pritisnete zgornjo ali spodnjo tipko.



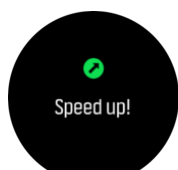
5. Pritisnite sredinsko tipko, da izberete novo vrednost za območje tempa.
6. Podrsajte desno ali pritisnite in pridržite sredinsko tipko, da zapustite pogled območij tempa.

3.18.2.1. Uporaba območij tempa med vadbo

Ko beležite vadbo (glejte 3.28. *Beleženje vadbe*) in ste kot cilj intenzivnosti izbrali tempo (glejte 3.28.1. *Uporaba ciljev med vadbo*), se prikaže merilnik z območji moči, razdeljen na pet razdelkov. Teh pet razdelkov je prikazanih okoli zunanjega roba zaslona športnega načina. Merilnik prikazuje, katero območje tempa ste izbrali kot cilj intenzivnosti, tako da zasveti ustrezni razdelek. Majhna puščica na merilniku kaže, kje ste znotraj razpona območja.



Ko dosežete izbrano ciljno območje, vas ura na to opozori. Če bo vaš tempo med vadbo zunaj izbranega ciljnega območja, vas bo ura pozvala k povečanju ali zmanjšanju tempa.



Na privzetem zaslonu športnih načinov je dodatno na voljo prikaz območij tempa. Prikaz območja v sredinskem polju prikazuje trenutno območje tempa, koliko časa ste že v tem

območju in koliko ste po tempu oddaljeni od naslednjega spodnjega ali zgornjega območja. Sredinska vrstica prav tako zasveti, kar nakazuje, da vadite v pravilnem območju tempa.



V povzetku vadbe si lahko ogledate, koliko časa ste bili v posameznem območju.

3.18.3. Območja moči

Merilnik moči meri količino fizičnega napora, potrebnega za izvrševanje določene dejavnosti. Napor se meri v vatih. Glavna prednost uporabe merilnika moči je natančnost. Merilnik moči natančno prikaže, kako intenzivno delate in koliko moči proizvajate. Z analizo podatkov v vatih tudi zlahka spremljate svoj napredek.

Območja moči vam pomagajo vaditi s pravilno močjo.

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro ima pet privzetih območij moči, ki jih lahko uporabljate, ali pa območja določite po svoje.

Območja moči so na voljo v vseh privzetih športnih načinih za kolesarjenje, kolesarjenje na sobnem kolesu in gorsko kolesarjenje. Za tek in tek v naravi uporabite namenske športne načine »Power« (Moč), da bodo prikazana območja moči. Če uporabljate športne načine po meri, preverite, ali način uporablja enoto POD za moč, da bodo prikazana območja moči.

Nastavitev območij moči za posamezne dejavnosti

Nastavite ločena območja moči za različne dejavnosti v nastavitvah pri možnosti **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Dotaknite se dejavnosti (teka ali kolesarjenja), ki jo želite urediti, ali pritisnite sredinsko tipko, ko je zelena dejavnost označena.
2. Podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko in izberite območja moči.
3. Podrsajte navzgor/navzdol ali pritisnite zgornjo ali spodnjo tipko, da izberete območje moči, ki ga želite urediti.
4. Izberite novo območje moči tako, da podrsate navzgor/navzdol ali pritisnete zgornjo ali spodnjo tipko.



5. Pritisnite sredinsko tipko, da izberete novo vrednost moči.
6. Podrsajte desno ali pritisnite in pridržite sredinsko tipko, da zapustite pogled območij moči.

3.18.3.1. Uporaba območij moči med vadbo

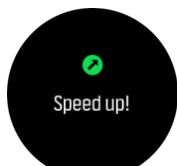
Da bi med vadbo lahko uporabljali območja moči, morate z uro seznaniti enoto POD za moč. Glejte 3.25. *Seznanitev enot POD in tipal*.

Ko beležite vadbo (glejte 3.28. *Beleženje vadbe*) in ste kot cilj intenzivnosti izbrali moč (glejte 3.28.1. *Uporaba ciljev med vadbo*), se prikaže merilnik z območji moči, razdeljen na pet

razdelkov. Teh pet razdelkov je prikazanih okoli zunanjega roba zaslona športnega načina. Merilnik prikazuje, katero območje moči ste izbrali kot cilj intenzivnosti, tako da osvetli ustrezni razdelek. Majhna puščica na merilniku kaže, kje ste znotraj razpona območja.



Ko dosežete izbrano ciljno območje, vas ura na to opozori. Če bo vaša moč med vadbo zunaj izbranega ciljnega območja, vas bo ura pozvala k povečanju ali zmanjšanju tempa.



Na privzetem zaslonu športnih načinov je dodatno na voljo prikaz območij moči. Prikaz območja v sredinskem polju prikazuje trenutno območje moči, koliko časa ste že v tem območju in koliko ste po moči oddaljeni od naslednjega spodnjega ali zgornjega območja. Sredinska vrstica prav tako zasveti, kar nakazuje, da vadite v pravilnem območju tempa.



V povzetku vadbe si lahko ogledate, koliko časa ste bili v posameznem območju.

3.19. Intervalna vadba

Intervalne vadbe so pogosta oblika vadbe, sestavljena iz ponavljajočih se sklopov vaj visoke in nizke intenzivnosti. Z Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro lahko na uri določite svojo intervalno vadbo za vsak športni način.

Pri določanju intervalov lahko nastavljate štiri postavke:

- Intervali: stikalo za vklop/izklop, ki omogoča intervalno vadbo. Ko je stikalo vklopljeno, je športnemu načinu dodan zaslon intervalne vadbe.
- Ponovitve: število sklopov interval + premor, ki jih želite izvesti.
- Interval: dolžina intervala visoke intenzivnosti, podana z razdaljo ali trajanjem.
- Premor: čas počitka med intervali, podan z razdaljo ali trajanjem.

Za opredelitev intervalov z razdaljo morate biti v športnem načinu, ki meri razdaljo. Meritev lahko temelji na sistemu GPS ali na primer na enoti POD za stopalo ali kolo.

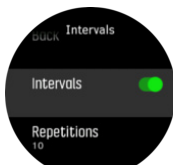


OPOMBA: Če uporabljate intervale, ne morete aktivirati navigacije.

Vadba z intervali:

1. Preden začnete beležiti vadbo, podrsnite navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da odprete možnosti športnega načina.
2. Pomaknite se navzdol do **Intervals** (Intervali) in se dotaknite nastavitve ali pritisnite sredinsko tipko.

3. Vključite intervale in prilagodite zgoraj opisane nastavitve.



4. Pomaknite se nazaj navzgor v začetni pogled in začnite vadbo kot običajno.
5. Podrinite v levo ali pritisnite sredinsko tipko, dokler ne dosežete zaslona intervalov, ko pa ste pripravljeni na začetek intervalne vadbe, pritisnite zgornjo tipko.



6. Če želite intervalno vadbo prekiniti, preden ste zaključili vse ponovitve, pridržite srednjo tipko, da odprete možnosti športnega načina, in izklopite **Intervals** (Intervali).

 **OPOMBA:** Na zaslonu intervalov tipke delujejo kot običajno, na primer pritisk na zgornjo aktivira premor v beleženju vadbe in ne le premora intervalne vadbe.

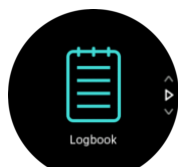
Ko ste ustavili beleženje vadbe, se bo intervalna vadba za ta športni način samodejno izklopila. Ostale nastavitve bodo pri tem ohranjene, tako da boste ob naslednji uporabi športnega načina lahko preprosto začeli isto vadbo.

3.20. Jezik in sistem enot

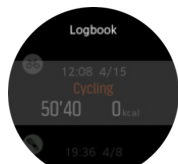
Jezik in sistem enot ure lahko spremenite v nastavitvah pod **General** (Splošno) » **Language** (Jezik).

3.21. Dnevnik

Do dnevnika lahko dostopate iz zaganjalnika ali tako, da na zaslonu s podatki o vadbi podrsate v desno.



Dotaknite se dnevniškega vnosa, ki si ga želite ogledati, in se premikajte skozi dnevnik s podrsavanjem gor in dol ali pritiskom na zgornjo desno in spodnjo desno tipko.



 **OPOMBA:** Ikona dnevnika ostane siva, dokler ni vadba sinhronizirana z aplikacijo Suunto.

Za izhod iz dnevnika podrsajte desno ali držite pritisnjeno sredinsko tipko. Na osnovni ekran se lahko vrnete tudi tako, da se dvakrat dotaknete zaslona.

3.22. Lunine mene

Poleg časa sončnega vzhoda in zahoda lahko na uri spremljate tudi lunine mene. Prikaz luninih men temelji na podatkih, ki ste jih nastavili na uri.

Prikaz luninih men je na voljo kot pogled na številčnici za uporabo na prostem. Z dotikanjem zaslona spreminjate spodnjo vrstico, dokler se ne prikažeta ikona lune in odstotna vrednost.



Mene so prikazane kot ikona z odstotno vrednostjo:

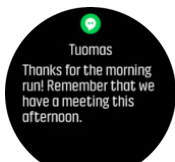


3.23. Obvestila

Če ste uro seznanili z aplikacijo Suunto, lahko na uro prejimate obvestila, na primer o dohodnih klicih in besedilnih sporočilih.

Ko uro seznanite z aplikacijo, so obvestila privzeto vklopljena. Izklopite jih v nastavitvah pod Notifications (Obvestila).

Ko prispe obvestilo, se prikaže na številčnici ure.



Če je sporočilo večje od zaslona, podrsajte navzgor, da se premaknete skozi besedilo.

Zgodovina obvestil

Če imate v mobilni napravi neprebrana obvestila ali neodgovorjene klice, si jih lahko ogledate v uri.

Ko je prikazana številčnica, pritisnite sredinsko tipko in se nato s spodnjo tipko premikajte skozi zgodovino obvestil.

Zgodovina obvestil se izbriše, ko preverite sporočila na mobilni napravi.

3.24. Razmere v okolju

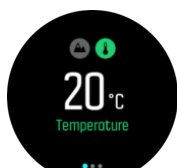
Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro nenehno meri absolutni zračni tlak z vgrajenim tipalom tlaka. Na osnovi te meritve in referenčne vrednosti nadmorske višine izračuna nadmorsko višino ali zračni tlak.

⚠ POZOR: Površina leve strani ure okrog odprtin tipala zračnega tlaka mora biti čista, brez umazanije ali peska. V odprtine ne potiskajte predmetov, ker lahko poškodujete tipalo.

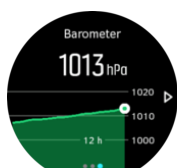
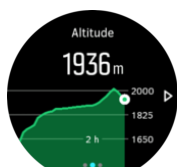
Podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da si ogledate trenutno nadmorsko višino in barometriški tlak.



Dotaknite se zaslona, da prikazete trenutno temperaturo.



Podrsajte levo ali pritisnite sredinsko tipko, da preklapljate med grafikoni trendov višinomera in barometra.



Prepričajte se, da ste pravilno nastavili referenčno vrednost nadmorske višine (glejte 3.3. *Višinomer*). Nadmorsko višino trenutne lokacije lahko najdete na večini topografskih zemljevidov ali v priljubljenih spletnih zemljevidnih storitvah, kot so Google Zemljevidi.

Spremembe krajevnih vremenskih razmer vplivajo na odčitke nadmorske višine. Če se krajevne vremenske razmere pogosto spreminjajo, redno ponastavljajte referenčno vrednost nadmorske višine, najbolje pred začetkom naslednje poti.

☰ NASVET: Če v pogledu nadmorske višine ali barometriškega tlaka pridržite sredinsko tipko, odprete nastavitve razmer v okolju, kjer lahko nastavite referenčno vrednost.

Samodejni profil »višinomer-barometer«

Zračni tlak se spreminja z vremenom in nadmorsko višino. Zaradi tega Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro glede na vaše gibanje samodejno preklaplja med obravnavanjem spremembe zračnega tlaka kot spremembe nadmorske višine ali spremembe vremena.

Če ura zazna premikanje v navpični smeri, preklopi na merjenje nadmorske višine. Če je prikazan grafikon nadmorske višine, se ta posodablja z zakasnitvijo največ 10 sekund.

Če ste na stalni nadmorski višini (navpični premik v 12 minutah znaša manj kot 5 metrov), naprava obravnava spremembe tlaka kot vremenske spremembe in ustrezno prilagaja prikaz na grafikonu barometra.

3.25. Seznanitev enot POD in tipal

Seznajte uro z enotami POD in tipali, združljivimi s tehnologijo Bluetooth Smart, da boste lahko med beleženjem vadbe zbirali dodatne podatke, na primer moč kolesarjenja.

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro podpira te vrste enot POD in tipal:

- Srčni utrip
- Kolo
- Moč
- Noga

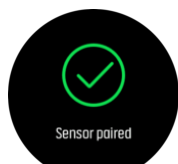
 **OPOMBA:** Če je vklopljen letalski način, ni mogoče izvesti seznanitve z nobeno napravo. Pred seznanitvijo izklopite letalski način. Glejte 3.2. Način za letalo.

Enoto POD ali tipalo seznanite tako:

1. Pojdite v nastavitve ure in izberite **Connectivity** (Povezljivost).
2. Izberite **Pair sensor** (Seznani tipalo), da prikazete seznam vrst tipal.
3. Podrsajte navzdol, da si ogledate celoten seznam, in se dotaknite vrste tipala, ki ga želite seznaniti.



4. Upoštevajte navodila na uri in dokončajte postopek seznanitve (po potrebi preberite navodila za uporabo tipala ali enote POD). Na naslednji korak postopka preidete s pritiskom sredinske tipke.



Če so za enoto POD zahtevane nastavitve, na primer dolžina ročice, se bo med postopkom seznanitve izpisal poziv za vnos teh vrednosti.

Ko je enota POD ali tipalo seznanjeno, ga bo ura poiskala takoj, ko izberete športni način, ki uporablja to vrsto tipala.

Celoten seznam seznanjenih naprav si lahko na uri ogledate v nastavitvah pod **Connectivity** (Povezljivost) » **Paired devices** (Seznanjene naprave).

Na tem seznamu lahko po potrebi odstranite naprave (prekličete seznanitev). Izberite napravo, ki jo želite odstraniti, in se dotaknite **Forget** (Pozabi).

3.25.1. Umerjanje kolesnih enot POD

Pri kolesnih enotah POD morate v uri nastaviti obseg kolesa. Obseg navedete v milimetrih in ga vnesete kot korak med umerjanjem. Če na svojem kolesu zamenjate kolesi (ki imajo drugačen obseg), morate spremeniti tudi nastavitev obsega koles v uri.

Obseg koles spremenite tako:

1. V nastavitvah pojdite v **Connectivity** » **Paired devices**.

2. Izberite **Bike POD**.
3. Izberite nov obseg koles.

3.25.2. Umerjanje nožne enote POD

Ura nožno enoto POD pri seznanjanju z njo samodejno umeri s pomočjo sistema GPS. Priporočamo uporabo samodejnega umerjanja, ki pa ga lahko po potrebi onemogočite v nastavitvah enote POD v meniju **Connectivity (Povezljivost) » Paired devices (Seznanjena tipala)**.

Pri prvem umerjanju s pomočjo sistema GPS izberite športni način, v katerem se uporablja nožna enota POD in je natančnost sistema GPS nastavljena na **Best(Najboljša)**. Začnite beleženje in vsaj 15 minut tecite z enakomernim tempom po ravni površini (če je to mogoče).

Med začetnim umerjanjem tecite s svojim običajnim povprečnim tempom, nato ustavite beleženje vadbe. Ko boste naslednjič uporabljali nožno enoto POD, bo umerjanje pripravljeno.

Vsakič, ko sistem GPS posreduje podatek o hitrosti, ura po potrebi samodejno znova umeri nožno enoto POD.

3.25.3. Umerjanje enote POD

Umerjanje enote POD (merilnika energije) sprožite v možnostih športnega načina ure.

Kako umeriti enoto POD:

1. Enoto POD seznanite z uro, če je še niste.
2. Izberite športni način, ki uporablja enoto POD, in odprite možnosti načina.
3. Izberite možnost **Calibrate power POD(Umerjanje enote POD)** in sledite navodilom na uri.

Enoto POD je treba občasno znova umeriti.

3.26. Zanimive točke

Zanimiva točka je posebna lokacija, na primer mesto za kampiranje ali razgledna točka na poti, ki jo lahko shranite in pozneje navigirate do nje. V aplikaciji Suunto lahko na zemljevidu ustvarite zanimive točke, za katere ni nujno, da so na lokaciji označenih zanimivih točk. Zanimive točke na uri lahko ustvarite, tako da shranite trenutno lokacijo.

Vsako zanimivo točko opredeljujejo ti podatki:

- Ime zanimive točke
- Vrsta zanimive točke
- Datum in ura, ko je bila ustvarjena
- Zemljepisna širina
- Zemljepisna dolžina
- Nadmorska višina

Na uro lahko shranite do 250 zanimivih točk.

3.26.1. Dodajanje in brisanje zanimivih točk

Zanimivo točko lahko dodate na uro v aplikaciji Suunto, tako da shranite trenutno lokacijo neposredno na uri.

Če ste z uro na prostem in prispete na lokacijo, ki jo želite shraniti kot zanimivo točko, lahko lokacijo dodate neposredno v uri.

Dodajanje zanimive točke v uri:

1. Podrsajte navzdol ali pritisnite zgornjo tipko, da odprete zaganjalnik.
2. Pomaknite se do **Navigation** in se dotaknite ikone ali pritisnite sredinsko tipko.
3. Podrsnite ali pritisnite spodnjo tipko, da se pomaknete navzdol do **Your location** in pritisnite sredinsko tipko.
4. Počakajte, da ura aktivira GPS in poišče vašo lokacijo.
5. Ko ura prikaže zemljepisno širino in dolžino, pritisnite zgornjo tipko, da shranite lokacijo kot zanimivo točko, in izberite vrsto zanimive točke.
6. Privzeto ime zanimive točke je vrsta zanimive točke (s pripeto zaporedno številko). Ime lahko urejate pozneje v aplikaciji Suunto.

Brisanje zanimivih točk

Zanimivo točko odstranite, tako da jo izbrišete s seznama zanimivih točk na uri ali pa jo odstranite v aplikaciji Suunto.

Brisanje zanimive točke v uri:

1. Podrsajte navzdol ali pritisnite zgornjo tipko, da odprete zaganjalnik.
2. Pomaknite se do **Navigation** in se dotaknite ikone ali pritisnite sredinsko tipko.
3. Podrsnite ali pritisnite spodnjo tipko, da se pomaknete navzdol do **POIs** in pritisnite sredinsko tipko.
4. Pomaknite se do zanimive točke, ki jo želite izbrisati iz ure, in pritisnite sredinsko tipko.
5. Pomaknite se na konec podrobnosti in izberite **Delete**.

Ko zanimivo točko izbrišete iz ure, še ni trajno izbrisana.

Če želite zanimivo točko trajno izbrisati, jo izbrišite v aplikaciji Suunto.

3.26.2. Navigacija do zanimive točke

Navigirate lahko do katere koli zanimive točke na seznamu zanimivih točk na uri.



OPOMBA: Med navigacijo do zanimive točke ura uporablja GPS s polno močjo.

Kako navigirati do zanimive točke:

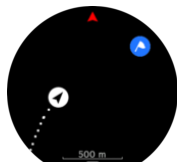
1. Podrsajte navzdol ali pritisnite zgornjo tipko, da odprete zaganjalnik.
2. Pomaknite se do **Navigation (Navigacija)** in se dotaknite ikone ali pritisnite sredinsko tipko.
3. Pomaknite se do POIs (Zanimive točke) in pritisnite sredinsko tipko, da odprete seznam zanimivih točk.
4. Pomaknite se do zanimive točke, do katere želite navigirati, in pritisnite sredinsko tipko.
5. Za začetek navigacije pritisnite zgornjo tipko.
6. Če želite ustaviti navigacijo, znova pritisnite zgornjo tipko.

Med navigacijo do zanimive točke sta na voljo dva pogleda:

- Pogled zanimive točke s prikazano smerjo in razdaljo do zanimive točke



- Pogled zemljevida, ki prikazuje vašo trenutno lokacijo glede na zanimivo točko in pot za sledenje (pot, ki ste jo prepotovali)



Med pogledoma preklapljate tako, da podrsate v levo ali desno ali pritisnete sredinsko tipko.

 **NASVET:** Ko je prikazan pogled zanimive točke, si lahko z dotikom zaslona v spodnji vrstici ogledate dodatne informacije, na primer višinsko razliko med trenutnim položajem in zanimivo točko, ocenjen čas prihoda (ETA) ali čas potovanja (ETE).

Na pogledu zemljevida so druge zanimive točke v bližini prikazane v sivi barvi. Če želite preklopiti med splošnim zemljevidom in podrobnejšim pogledom, se dotaknite zaslona. V podrobnem pogledu spreminjate povečavo tako, da pritisnete sredinsko tipko in nato povečate ali pomanjšate prikaz z zgornjo in spodnjo tipko.

Če med navigacijo podrsate navzgor z dna zaslona ali pritisnete spodnjo tipko, se odpre seznam bližnjic. Te bližnjice omogočajo hiter dostop do podatkov o zanimivi točki in dejanj, kot so shranjevanje trenutne lokacije, izbira druge zanimive točke, do katere želite navigirati, ali končanje navigacije.

3.26.3. Vrste zanimivih točk

V uri Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro so na voljo naslednje vrste zanimivih točk:

	splošna zanimiva točka,
	brlog (žival, za lov),
	začetek (začetek poti ali steze),
	velika divjad (žival, za lov),
	ptica (žival, za lov),
	stavba, dom,
	kavarna, hrana, restavracija,
	kamp, kampiranje,
	avtomobil, parkirišče,

	jama,
	pečina, hrib, gora, dolina,
	obala, jezero, reka, voda,
	križišče,
	urgenca,
	konec (konec poti ali steze),
	ribe, ribolovno mesto,
	gozd,
	iskanje zaklada,
	hostel, hotel, prenočišče,
	informacije,
	travnik,
	vrh,
	sledovi (živalski sledovi, za lov),
	cesta,
	skala,
	sledovi drgnjenja (živalski sledovi, za lov),
	odrgnina (živalski sledovi, za lov),
	strel (za lov),
	znamenitost,
	majhna divjad (žival, za lov),
	preža (za lov),
	steza,
	lovska kamera (za lov),

	slap.
---	-------

3.27. Oblike zapisa položaja

Oblika zapisa položaja je način, kako je položaj GPS prikazan na uri. Vse oblike zapisa se nanašajo na isto lokacijo, vendar jo izražajo na različne načine.

Obliko zapisa položaja lahko spreminjate v nastavitvah ure v meniju **Navigation** (Navigacija) » **Position format** (Oblika zapisa položaja).

Zemljepisna širina/dolžina je najpogosteje uporabljena mreža in ima tri različne oblike zapisov:

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

Druge pogoste oblike zapisa položaja so te:

- UTM (Universal Transverse Mercator) ponuja dvodimenzionalno predstavitev vodoravnega položaja.
- MGRS (Military Grid Reference System) je razširitev UTM in je sestavljen iz označevalnika območja mreže, 100.000-metrskega kvadratnega identifikatorja in numerične lokacije.

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro podpira tudi naslednje lokalne oblike zapisa položaja:

- BNG (britanski)
- ETRS-TM35FIN (finski)
- KKJ (finski)
- IG (irski)
- RT90 (švedski)
- SWEREF 99 TM (švedski)
- CH1903 (švicarski)
- UTM NAD27 (aljaški)
- UTM NAD27 (ZDA brez Havajev in Aljaske)
- UTM NAD83
- NZTM2000 (novozelandski)



OPOMBA: Nekaterih oblik zapisa položaja ni mogoče uporabljati na območjih severno od 84° N in južno od 80° S oziroma zunaj držav, katerim so namenjene. Če ste zunaj dovoljenega območja, koordinat vaše lokacije ni mogoče prikazati na uri.

3.28. Beleženje vadbe

Poleg spremljanja svoje dejavnosti 24 ur na dan vse dni v tednu lahko uro uporabite za beleženje vadbe ali drugih dejavnosti, da dobite podrobne povratne informacije in spremljate svoj napredek.

Vadbo beležite tako:

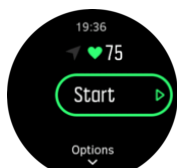
1. Nadenite si tipalo za merjenje srčnega utripa (izbirno).
2. Podrsajte navzdol ali pritisnite zgornjo tipko, da odprete zaganjalnik.
3. Dotaknite se ikone za vadbo ali pritisnite sredinsko tipko.



4. Podrsajte gor ali dol za premikanje med športnimi načini in se dotaknite tistega, ki ga želite uporabiti. Premikate se lahko tudi z zgornjo in spodnjo tipko in izberete s sredinsko tipko.
5. Nad napisom »Start« je vrsta ikon. Katere so prikazane, je odvisno od tega, katere naprave ali tipala uporabljate v športnem načinu (na primer merilnik srčnega utripa in povezan sistem GPS). Ko ura išče signal, ikona puščice (povezan sistem GPS) utripa v sivi barvi, ko pa signal najde, se obarva zeleno. Med iskanjem ikona srca (srčni utrip) utripa sivo in se, ko najde signal, spremeni v obarvano srce, povezano s pasom – če uporabljate tipalo srčnega utripa. Če uporabljate optično tipalo srčnega utripa, se ikona spremeni v obarvano srce brez pasu.

Če uporabljate tipalo srčnega utripa, vendar se ikona obarva zeleno, preverite, ali je tipalo srčnega utripa seznanjeno z uro (glejte 3.25. *Seznaiter enot POD in tipal*) in znova izberite želeni športni način.

Počakate lahko, da se ikone obarvajo zeleno oziroma rdeče, ali pa s sredinsko tipko beleženje začnete kar takoj.



Ko se beleženje začne, je izbrani vir srčnega utripa zaklenjen in ga med trenutno vadbo ni mogoče spremeniti.

6. Med beleženjem lahko preklapljate med zaslone s sredinsko tipko ali na zaslonu na dotik, če je omogočen.
7. Za začasno ustavitev beleženja pritisnite zgornjo tipko. Beleženje ustavite in shranite s spodnjo tipko, nadaljujete pa z zgornjo tipko.



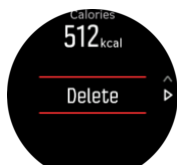
Če ima izbrani športni način možnosti, kot je nastavitev cilja glede trajanja, jih lahko pred začetkom beleženja spremenite tako, da podrsate navzgor ali pritisnete spodnjo tipko. Možnosti športnega načina lahko prilagajate tudi med beleženjem, tako da držite pritisnjeno sredinsko tipko.

 **NASVET:** Če se med beleženjem dejavnosti dotaknete zaslona, se prikažeta trenutni čas in raven napolnjenosti baterije.

Če uporabljate večdisciplinski športni način, lahko med športi preklapljate tako, da držite pritisnjeno zgornjo tipko.

Po ustavitvi beleženja se izpiše vprašanje o vašem počutju. Na vprašanje lahko odgovorite ali ga preskočite. (Glejte *Počutje*.) Nato dobite povzetek dejavnosti, skozi katerega se lahko premikate na zaslonu na dotik ali s tipkami.

Če zabeleženih podatkov o vadbi ne želite obdržati, lahko izbrišete dnevniški vnos tako, da se pomaknete na dno povzetka in se dotaknete gumba za brisanje. Dnevniške vnose lahko na enak način izbrišete tudi iz dnevnika.



3.28.1. Uporaba ciljev med vadbo

Med vadbo lahko z uro Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro nastavite različne cilje.

Če ima izbrani športni način možnost določanja ciljev, jih lahko pred začetkom beleženja spremenite tako, da podrsate navzgor ali pritisnete spodnjo tipko.



Če želite vaditi s splošnim ciljem, ravnajte tako:

1. Preden začnete beležiti vadbo, podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da odprete možnosti športnega načina.
2. Dotaknite se **Target** ali pritisnite sredinsko tipko.
3. Izberite **Duration** ali **Distance**.
4. Izberite cilj.
5. Podrsajte desno, da se vrnete v možnosti športnega načina.

Če imate splošne cilje aktivirane, je na vsakem podatkovnem zaslonu prikazan merilnik cilja, ki prikazuje vaš napredek.



Ko dosežete 50 % ciljne vrednosti in ko je cilj v celoti dosežen, prav tako prejmete obvestilo.

Če želite vaditi s ciljem intenzivnosti, ravnajte tako:

1. Preden začnete beležiti vadbo, podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da odprete možnosti športnega načina.
2. Vključite funkcijo **Intensity zones**.
3. Izberite **HR zones**, **Pace zones** ali **Power zones**.
(Možnost je odvisna od izbranega športnega načina in od tega, ali ste z uro seznanili enoto POD za moč).
4. Izberite ciljno območje.
5. Podrsajte desno, da se vrnete v možnosti športnega načina.

3.28.2. Navigacija med vadbo

Med beleženjem vadbe lahko navigirate po poti ali do zanimive točke.

Športni način, ki ga uporabljate, mora imeti omogočen GPS, da lahko dostopate do možnosti navigacije. Če je natančnost GPS-a v športnem načinu »V redu« ali »Dobra«, se bo ob izbiri poti ali zanimive točke spremenila na »Najboljša«.

Kako uporabljati navigacijo med vadbo:

1. Če tega še niste storili, v aplikaciji Suunto ustvarite pot ali zanimivo točko in sinhronizirajte uro.
2. Izberite športni način, ki uporablja GPS, nato podrsnite navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da odprete možnosti. Namesto tega lahko najprej začnete beležiti, nato pa pridržite sredinsko tipko, da odprete možnosti športnega načina.
3. Pomaknite se do **Navigation** in se dotaknite nastavitve ali pritisnite sredinsko tipko.
4. Podrsajte navzgor in navzdol ali pritisnite zgornjo in spodnjo tipko, da izberete možnost navigacije, ter pritisnite sredinsko tipko.
5. Izberite pot ali zanimivo točko, do katere želite navigirati, in pritisnite sredinsko tipko. Nato pritisnite zgornjo tipko, da začnete z navigacijo.

Če beleženja vadbe še niste začeli, vas bo zadnji korak vrnil v možnosti športnega načina. Pomaknite se navzgor v začetni prikaz in začnite z beleženjem kot običajno.

Med vadbo podrsajte desno ali pritisnite sredinsko tipko, da se pomaknete na zaslon za navigacijo, na katerem je prikazana izbrana pot ali zanimiva točka. Za več informacij o zaslonu za navigacijo glejte 3.26.2. *Navigacija do zanimive točke* in 3.30. *Poti*.

Na tem zaslonu lahko odprete možnosti navigacije tako, da podrsate navzgor ali pritisnete spodnjo tipko. V možnostih navigacije lahko na primer izberete drugo pot ali zanimivo točko, preverite koordinate trenutne lokacije in končate navigacijo z izbiro **Breadcrumb**.

3.28.3. Možnosti varčevanja z energijo v športnem načinu

Pri uporabi športnih načinov s sistemom GPS lahko čas delovanja baterije najbolj podaljšate s prilagoditvijo natančnosti sistema GPS (glejte 3.17. *Natančnost sistema GPS in varčevanje z energijo*). Če želite še bolj podaljšati čas delovanja baterije, prilagodite naslednje možnosti varčevanja z energijo:

- Prikaz barv: zaslon privzeto uporablja polni nabor barv. Če omogočite možnost Low color, bo zaslon uporabljal manj barv in s tem tudi manj energije baterije.
- Časovna omejitev zaslona: zaslon je med vadbo običajno vedno vklopljen. Če vklopite časovno omejitev zaslona, se bo po 10 sekundah izklopil, s čimer prihrani energijo baterije. Zaslon znova vklopite s pritiskom na poljubno tipko.

Aktivacija možnosti varčevanja z energijo:

1. Preden začnete beležiti vadbo, podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da odprete možnosti športnega načina.
2. Pomaknite se navzdol do **Power saving** (Varčevanje z energijo) in se dotaknite nastavitve ali pritisnite sredinsko tipko.
3. Možnosti varčevanja z energijo prilagodite po svojih željah in nato podrsajte v desno ali pridržite sredinsko tipko za izhod iz možnosti varčevanja z energijo.
4. Pomaknite se nazaj navzgor v začetni pogled in začnite vadbo kot običajno.

 **OPOMBA:** Tudi če je omogočena časovna omejitev zaslona, lahko še vedno prejimate obvestila iz mobilnih naprav in zvočna ali vibracijska opozorila. Drugi vizualni pripomočki, kot je pojavno okno samodejnega premora, ne bodo prikazani.

3.29. Čas okrevanja

Čas okrevanja je ocena časa (v urah), ki ga vaše telo potrebuje za okrevanje po vadbi. Čas temelji na trajanju in intenzivnosti posamezne vadbe ter na vaši splošni utrujenosti.

Sešteva se čas okrevanja iz vseh vrst vadb. Z drugimi besedami, sešteva se čas okrevanja tako dolgotrajnih vadb pri nizki intenzivnosti kot vadb pri visoki intenzivnosti.

Sešteva se čas iz vseh vadb. Če torej znova začnete vadbo pred iztekom časa, se novi čas doda preostanku iz prejšnje vadbe.

Če si želite ogledati čas okrevanja, podrsajte tolikokrat, da se prikaže zaslon z vpogledom v podatke o vadbi, in se dotaknite zaslona.



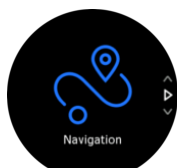
Ker je čas okrevanja samo ocena, se seštevek ur enakomerno odšteva, ne glede na vašo raven telesne pripravljenosti ali druge individualne dejavnike. Če ste zelo dobro telesno pripravljeni, lahko okrevate hitreje od ocenjenega časa. Po drugi strani pa je lahko vaše okrevanje, če imate na primer gripo, počasnejše od ocenjenega časa.

3.30. Poti

Uro Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro lahko uporabite za navigacijo po poti. Pot načrtujete v aplikaciji Suunto in jo ob naslednji sinhronizaciji prenesete na uro.

Po poti navigirate tako:

1. Podrsajte navzdol ali pritisnite zgornjo tipko, da odprete zaganjalnik.
2. Pomaknite se do **Navigation** in se dotaknite ikone ali pritisnite sredinsko tipko.



3. Pomaknite se do **Routes** in pritisnite sredinsko tipko, da odprete seznam poti.

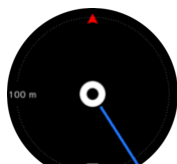


4. Pomaknite se do poti, po kateri želite navigirati, in pritisnite sredinsko tipko.
5. Za začetek navigacije pritisnite zgornjo tipko.
6. Če želite ustaviti navigacijo, znova pritisnite zgornjo tipko.

Če želite preklopiti med splošnim zemljevidom in podrobnejšim pogledom, se dotaknite zaslona.



Če želite v podrobnem pogledu povečati ali pomanjšati prikaz, se dotaknite zaslona ali držite pritisnjeno sredinsko tipko. Povečavo prilagodite z zgornjo in spodnjo tipko.



Če na zaslonu za navigacijo podrsate navzgor z dna zaslona ali pritisnete spodnjo tipko, se odpre seznam bližnjic. Te bližnjice omogočajo hiter dostop do dejanj med navigacijo, kot je shranjevanje trenutne lokacije ali izbira druge poti za navigacijo.

Vsi športni načini z GPS-om imajo tudi možnost za izbiro poti. Glejte 3.28.2. *Navigacija med vadbo*.

Vodenje do cilja

Ko navigirate po poti, vam ura pomaga ostati na pravi poti z dodatnimi obvestili.

Če na primer skrenete s poti za več kot 100 m (330 ft), vas ura obvesti, da niste na pravi poti. Prav tako vas obvesti, ko se vrnete na pot.

Ko dosežete točko na poti ali zanimivo točko, se na zaslonu izpišejo podatki o razdalji do naslednje točke na poti ali zanimive točke ter ocenjenem času, ki ga potrebujete do tja (ETE).



OPOMBA: Če navigirate po poti, ki križa samo sebe, na primer takšni, kot je prikazana na sliki 8, in na razpotju napačno zavijete, ura predpostavlja, da ste namenoma krenili v drugo smer na poti. V tem primeru ura prikaže naslednjo točko na poti glede na trenutno, novo smer gibanja. Zato spremljajte sled opravljene poti, da boste med navigacijo po zapleteni poti zagotovo šli v pravo smer.

3.30.1. Navigacija z nadmorsko višino

Če navigirate po poti, ki vključuje podatke o nadmorski višini, lahko navigirate tudi na podlagi vzpona in spusta z uporabo zaslona profila nadmorske višine. Na glavnem navigacijskem zaslonu (na katerem vidite pot) podrsajte v levo ali pritisnite sredinsko tipko, da preklopite na zaslon profila nadmorske višine.

Zaslon profila nadmorske višine prikazuje naslednje podatke:

- zgoraj: vašo trenutno nadmorsko višino;
- v sredi: profil nadmorske višine z vašim trenutnim položajem;
- spodaj: preostali vzpon ali spust (pogled spremenite z dotikom zaslona).



Če ste pri uporabi navigacije z nadmorsko višino preveč zašli s poti, bo ura na zaslonu profila nadmorske višine prikazala sporočilo **Off route** (S poti). Če opazite to sporočilo, se pomaknite na zaslon za navigacijo po poti, da se vrnete na pot, preden nadaljujete z navigacijo z nadmorsko višino.

3.31. Navigacija zavoj za zavojem, ki uporablja tehnologijo Komoot

Če ste član storitve Komoot, lahko z njo poiščete ali načrtujete poti in jih s Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro sinhronizirate v aplikaciji Suunto. Poleg tega se bodo vadbe, ki ste jih zabeležili z uro, samodejno sinhronizirale s storitvijo Komoot.

Pri uporabi navigacije po poti z Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro skupaj s potmi Komoot, vas bo ura z zvokom opozorila, kdaj je treba zaviti.

Uporaba navigacije »zavoj za zavojem«, ki uporablja tehnologijo Komoot:

1. Registrirajte se na Komoot.com
2. V aplikaciji Suunto izberite partnerske storitve.
3. Izberite Komoot in se povežite s poverilnicami, ki ste jih vnesli pri registraciji Komoot.

Vse izbrane ali načrtovane poti (v Komoot imenovane »ture«) v storitvi Komoot se bodo samodejno sinhronizirale z aplikacijo Suunto, nato pa jih lahko preprosto prenesete na uro.

Sledite navodilom v poglavju 3.30. *Poti* in izberite pot v storitvi Komoot, da bi prejeli opozorila zavoj za zavojem.

Za več informacij o partnerstvu med družbama Suunto in Komoot glejte <http://www.suunto.com/komoot>



OPOMBA: Komoot na Kitajskem trenutno ni na voljo.

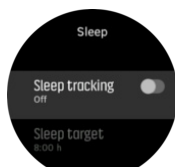
3.32. Spremljanje spanja

Dober spanec je pomemben za zdrav um in telo. Z uro lahko spremljate svoj spanec in ugotovite, koliko ponoči v povprečju spite.

Če nosite uro v postelji, Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro spremlja vaš spanec na podlagi podatkov merilnika pospeška.

Za spremljanje spanja:

1. Odprite nastavitve ure, pomaknite se navzdol do **SLEEP** in pritisnite sredinsko tipko.
2. Vklopite funkcijo **SLEEP TRACKING**.



3. Nastavite čas, ko običajno greste spat in ko običajno vstanete.

Z zadnjim korakom določite čas za spanje. Ura uporabi to časovno obdobje, da določi, kdaj spite (med časom za spanje), in poroča ves spanec kot eno sejo. Če na primer ponoči vstanete, da spijete kozarec vode, bo ura ves spanec po tem štela v isto sejo.

 **OPOMBA:** Če greste spat pred nastavljenim časom za spanje in se tudi zbudite po času za spanje, ura tega ne bo štela kot sejo spanja. Nastavite svoj čas spanja glede na to, kdaj boste najhitreje odšli spat in kdaj boste najpozneje vstali.

Ko ste omogočili spremljanje spanja, lahko nastavite tudi cilj glede spanja. Tipična odrasla oseba potrebuje od 7 do 9 ur spanca na dan, vendar pa lahko idealna količina spanja za vas odstopa od povprečnih vrednosti.

Trendi spanja

Ko se zbudite, prejmete povzetek vašega spanja. Povzetek med drugim vsebuje skupno dolžino spanja, oceno skupnega časa budnosti (s premikanjem) in skupnega časa globokega spanja (brez premikanja).

Poleg ogleda povzetka spanja lahko z vpogledom v spanje sledite tudi skupnemu trendu spanja. Na zaslonu s številčnico pritiskajte spodnjo desno tipko, da se prikaže zaslon **SLEEP**. Prvi pogled prikazuje vaš zadnji spanec v primerjavi z zastavljenim ciljem.



Na zaslonu spanja lahko podrsate v levo, da si ogledate povprečno dolžino spanja v zadnjih sedmih dneh. Podrsajte navzgor, da si ogledate dejansko število ur spanja v zadnjih sedmih dneh.

Na zaslonu povprečne količine spanja lahko podrsate levo, da prikažete grafikon povprečne vrednosti srčnega utripa za zadnjih sedem dni.



Podrsajte navzgor, da si ogledate dejanske vrednosti srčnega utripa v zadnjih sedmih dneh.

 **OPOMBA:** Na zaslonu **SLEEP** lahko pridržite sredinsko tipko, da odprete nastavitve beleženja spanja.

 **OPOMBA:** Vse meritve spanja temeljijo le na gibanju, zato predstavljajo le približne vrednosti, ki morda ne odražajo vaših dejanskih spalnih navad.

Merjenje srčnega utripa med spanjem

Če nosite uro tudi ponoči, lahko prejmete dodatne informacije o srčnem utripu med spanjem. Če želite, da optično tipalo srčnega utripa ostane vklopljeno tudi ponoči, poskrbite, da je dnevni srčni utrip omogočen (glejte 3.1.2. Dnevni srčni utrip).

Samodejni način »Ne moti«

Z nastavitvijo za samodejni vklop načina »Ne moti« lahko samodejno vklopite način »Ne moti«, ko spite.

3.33. Športni načini

Vaša ura je opremljena z obširnimi izborom vnaprej določenih športnih načinov. Posamezni načini so zasnovani za različne dejavnosti in namene, od lahkega sprehoda do tekmovanja v troboju.

Med beleženjem vadbe (glejte 3.28. *Beleženje vadbe*) si lahko ogledate kratek seznam športnih načinov tako, da podrsate gor ali dol po zaslonu. Dotaknite se ikone na koncu kratkega seznama, da prikažete celoten seznam in si ogledate vse športne načine.



Vsak športni način ima edinstven nabor zaslonov in prikazov. Informacije, prikazane na zaslonu v aplikaciji Suunto, lahko urejate in prilagajate. V uri lahko prav tako skrajšate seznam športnih načinov ali dodajate nove.

3.33.1. Plavanje

Uro Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro lahko uporabljate med plavanjem v bazenih ali na prostem.

V športnem načinu za plavanje v bazenu ura izračuna razdaljo na podlagi dolžine bazena. Pred plavanjem nastavite dolžino bazena v možnostih športnega načina.

Pri plavanju v odprtih vodah ura izračunava razdaljo na podlagi sistema GPS. Signal GPS pod vodo ne seže, zato mora biti ura občasno zunaj vode, da pridobi položaj GPS, na primer pri plavanju v prostem slogu.

Delovanje sistema GPS je v teh razmerah oteženo, zato je pomembno, da imate močan signal GPS, preden skočite v vodo. Dobro delovanje sistema GPS zagotovite tako:

- Pred začetkom plavanja sinhronizirajte uro s storitvijo SuuntoLink, da optimizirate GPS z najnovejšimi podatki o orbiti satelitov.
- Ko izberete športni način za plavanje v odprtih vodah in ura pridobi signal GPS, počakajte vsaj tri minute, preden začnete plavati. Tako omogočite sistemu GPS čas, da pridobi zanesljiv podatek o lokaciji.

3.34. Alarm za nevihto

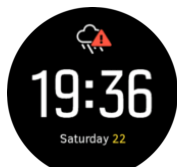
Znaten padec barometriškega tlaka običajno pomeni, da se bliža nevihta, zato si poiščite zavetje. Če je funkcija alarma za nevihto vklopljena in zračni tlak v triurnem obdobju pade za 4 hPa (0,12 inHg) ali več, ura Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro sproži zvočni alarm in prikaže simbol za nevihto.

Če želite vklopiti alarm za nevihto:

1. Pritisnite sredinsko tipko, da odprete meni z bližnjicami.
2. Pomaknite se navzdol do **ALARMS(ALARM)** in potrdite izbiro s sredinsko tipko.

3. Pomaknite se navzdol do **STORM ALARM(ALARM ZA NEVIHTO)** in potrdite izbiro s sredinsko tipko.

Ko se oglasi zvok alarma za nevihto, ga lahko izklopite s pritiskom katere koli tipke. Če ne pritisnete nobene tipke, alarm traja eno minuto. Simbol za nevihto ostane prikazan na zaslonu, dokler se vremenske razmere ne stabilizirajo (upočasnitev padanja zračnega tlaka).



3.35. Alarmi za sončni vzhod in zahod

Alarmi za sončni vzhod in zahod na uri Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro so prilagodljivi in temeljijo na vaši lokaciji. Namesto fiksnega časa določite, koliko časa pred sončnim vzhodom ali zahodom želite biti opozorjeni.

Čas sončnega vzhoda in zahoda je določen na podlagi podatkov sistema GPS. Ura uporabi podatke, ki so bili pridobljeni med zadnjo uporabo sistema GPS.

Alarmer za sončni vzhod in zahod nastavite tako:

1. Pritisnite sredinsko tipko, da odprete meni z bližnjicami.
2. Pomaknite se navzdol do **ALARMS(ALARM)** in potrdite izbiro s sredinsko tipko.
3. Pomaknite se do alarma, ki ga želite nastaviti, in ga izberite s pritiskom sredinske tipke.



4. Nastavite zeleno število ur pred sončnim vzhodom ali zahodom, tako da se pomikate navzgor ali navzdol z zgornjo in spodnjo tipko, ter potrdite izbrano vrednost s sredinsko tipko.
5. Na enak način nastavite še minute.



6. Pritisnite sredinsko tipko, da potrdite vnos in zaprete meni.



NASVET: Na voljo je tudi številčnica s prikazom časa sončnega vzhoda in zahoda.

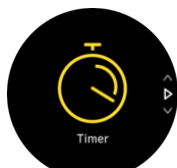




OPOMBA: Za prikaz časov sončnega vzhoda in zahoda ter opozorila za sončni vzhod in zahod je potrebna pridobitev podatkov sistema GPS. Dokler podatki sistema GPS niso na voljo, časi niso prikazani.

3.36. Časovniki

Ura vsebuje štoparico in odštevalni časovnik, s katerima lahko izvajate osnovne meritve časa. Ko je prikazana številčnica, odprite zaganjalnik in se pomaknite navzgor, dokler se ne prikaže ikona časovnika. Dotaknite se ikone ali pritisnite sredinsko tipko, da odprete zaslon časovnika.



Ko ta zaslon prvič odprete, je prikazana štoparica. Nato si ura zapomni, kaj ste uporabili nazadnje – štoparico ali odštevalni časovnik.

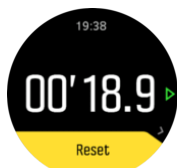
Podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da odprete meni z bližnjicami **SET TIMER (NASTAVI ČASOVNIK)**, kjer lahko spremenite nastavitve časovnika.

Štoparica

Štoparico zaženete s pritiskom sredinske tipke.



Štoparico ustavite s pritiskom sredinske tipke. Delovanje štoparice nadaljujete tako, da znova pritisnete sredinsko tipko. Ponastavitev izvedete s pritiskom spodnje tipke.



Za izhod iz časovnika podrsajte v desno ali pridržite sredinsko tipko.

Odštevalni časovnik

Na zaslonu časovnika podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da odprete meni z bližnjicami. Tukaj lahko izberete vnaprej določen čas odštevanja ali določite svojega.



Časovnik ustavite in ponastavite s sredinsko in spodnjo tipko.

Za izhod iz časovnika podrsajte v desno ali pridržite sredinsko tipko.

3.37. Ura in datum

Datum in uro nastavite med začetno nastavitvijo naprave. Nato vaša naprava uporablja uro GPS za popravljanje morebitnega odklona.

Čas in datum lahko ročno prilagodite tako, da v nastavitvah izberete **GENERAL** (SPLOŠNO) » **Time/date** (Čas/datum). Tu lahko spremenite tudi oblike za čas in datum.

Poleg glavne ure lahko uporabljate tudi dvojno uro, s katero lahko spremljate trenutni čas na drugi lokaciji, na primer med potovanjem. V meniju **General** (Splošno) » **Time/date** (Čas/datum) se dotaknite **Dual time** (Dvojna ura) in izberite lokacijo, da nastavite časovni pas.

3.37.1. Budilka

Ura je opremljena z budilko, ki se lahko sproži enkrat ali se ponavlja na določene dneve. Alarm aktivirate v nastavitvah v rubriki **Alarm (Alarm)** » **Alarm clock(Budilka)**.

Poleg standardnih fiksnih alarmov imate na voljo tudi prilagodljive alarme, ki temeljijo na času sončnega vzhoda in zahoda. Glejte 3.35. *Alarmi za sončni vzhod in zahod*.

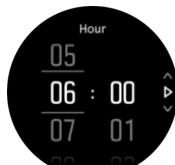
Čas fiksnega alarma nastavite tako:

1. Ko je prikazana številčnica, pritisnite sredinsko tipko, da odprete meni z bližnjicami, in se pomaknete do **Alarms(Alarm)**.
2. Najprej izberite, kako pogosto želite, da se alarm sproži. Na voljo so te možnosti:

Once (Enkrat): alarm se sproži enkrat v naslednjih 24 urah ob nastavljeni uri **Weekdays (Delavniki):** alarm se sproži ob isti uri od ponedeljka do petka **Daily (Dnevno):** alarm se sproži ob isti uri vsak dan v tednu



3. Nastavite uro in minute ter zaprite nastavitve.



Ko se oglasi zvočni signal alarma, ga lahko prekinete in tako končate alarm ali izberete dremež. Čas dremeža je 10 minut in ga lahko ponovite do 10-krat.



Če pustite, da alarm neprekinjeno oddaja zvočni signal, bo po 30 sekundah samodejno prešel v dremež.

3.38. Toni in vibriranje

Opozorila s toni in vibriranjem se uporabljajo za obvestila, alarme in druge ključne dogodke in dejanja. Oboje lahko prilagajate v nastavitvah pod **General** (Splošne nastavitve) » **Tones** (Toni).

V **General** » **Tones** » **General** lahko izbirate med naslednjimi možnostmi:

- **All on:** vsi dogodki sprožijo opozorilo
- **All off:** noben dogodek ne sproži opozorila
- **Buttons off:** vsi dogodki razen pritiskov tipk sprožijo opozorila.

Pod **General** » **Tones** » **Alarms** lahko vklopite ali izklopite vibriranje.

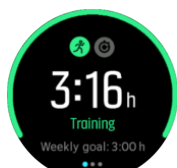
Izbirate lahko med naslednjimi možnostmi:

- **Vibration:** opozorilo z vibriranjem
- **Tones:** zvočno opozorilo
- **Both:** zvočno opozorilo z vibriranjem.

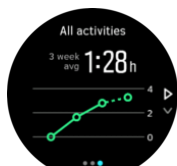
3.39. Vpogled v podatke o vadbi

Ura vam omogoča pregled dejavnosti vadbe.

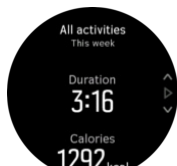
Podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da se premaknete na vpogled v podatke o vadbi.



Podrsajte levo ali dvakrat pritisnite sredinsko tipko, da si ogledate grafikon z vsemi vašimi dejavnostmi v zadnjih 3 tednih ter njihovo povprečno trajanje. Dotaknite se zaslona, da preklapljate med različnimi dejavnostmi zadnjih 3 tednov.



Podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo desno tipko, da si ogledate povzetek trenutnega tedna. Povzetek obsega podatke o trajanju in kalorijah. Če podrsate navzgor, ko je izbrana določena dejavnost, se prikažejo podrobnosti te dejavnosti.



3.40. Številčnice

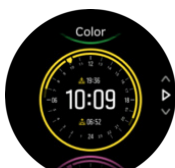
Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro je opremljena z več digitalnimi in analognimi številčnicami, med katerimi lahko izbirate.

Številčnico spremenite tako:

1. Ko je prikazana številčnica, pridržite sredinsko tipko, da odprete meni z bližnjicami.
2. Pomaknite se do možnosti **Watch face (Številčnica)** in se dotaknite sredinske tipke za potrditev oziroma jo pritisnite.



2. Podrsajte gor in dol za premikanje med predogledi številčnic in se dotaknite tiste, ki jo želite uporabiti.
3. Podrsajte gor in dol za premikanje med barvnimi možnostmi in se dotaknite tiste, ki jo želite uporabiti.



Vsaka številčnica ima dodatne informacije, kot je datum ali dvojna ura. Za preklap med različnimi prikazi se dotaknite zaslona.

4. Nega in podpora

4.1. Priporočila glede uporabe

Enoto uporabljajte previdno – ne izpostavljajte je udarcem ali padcem.

V običajnih okoliščinah ura ne potrebuje servisiranja. Redno jo sperite z vodo in blagim milom ter pazljivo očistite ohišje z vlažno mehko krpo ali semišem.

Uporabljajte samo pristno dodatno opremo Suunto – garancija ne zajema škode zaradi nepristne dodatne opreme.

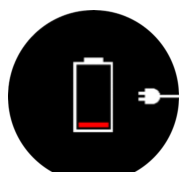
4.2. Baterija

Trajanje delovanja z eno polnitvijo baterije je odvisno od načina in okoliščin uporabe ure. Pri nizkih temperaturah je delovanje baterije z eno polnitvijo na primer krajše. V splošnem velja, da se zmogljivost polnljivih baterij sčasoma zmanjša.



OPOMBA: Pri neobičajnem zmanjšanju zmogljivosti zaradi okvarjene baterije družba Suunto krije zamenjavo baterije v obdobju enega leta ali največ 300 ciklov polnjenja (kar se zgodi prej).

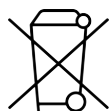
Ko je raven napolnjenosti baterije pod 20 % in nato 5 %, se na zaslonu ure prikaže ikona za prazno baterijo. Če je raven napolnjenosti baterije zelo nizka, ura preide v način delovanja z nizko porabo energije in prikaže ikono za polnjenje.



Napolnite baterijo prek kabla USB, ki ste ga prejeli z uro. Ko je baterija dovolj napolnjena, ura konča način delovanja z nizko porabo energije.

4.3. Odlaganje med odpadke

Prosimo, da napravo zavržete na primeren način in da jo obravnavate kot elektronske odpadke. Ne zavržite je med običajne smeti. Če želite, lahko napravo vrnete najbližjemu prodajalcu izdelkov Suunto.



5. Referenca

5.1. Tehnični podatki

Splošno

- Temperatura delovanja: od –20 °C do +60 °C/od –5 °F do +140 °F
- Temperatura za polnjenje baterije: od 0 °C do +35 °C/od +32 °F do +95 °F
- Temperatura za shranjevanje: od –30 °C do +60 °C/od –22 °F do +140 °F
- Odpornost na vodo: 100 m/328 ft
- Napajanje: litij-ionska polnilna baterija
- Trajanje delovanja na baterijsko napajanje: 10–40 ur z vklopljenim sistemom GPS, odvisno od okoliščin

Optično tipalo

- Optično tipalo srčnega utripa podjetja Valencell

Radijski sprejemnik-oddajnik

- Združljiv z Bluetooth® Smart
- Komunikacijska frekvenca: 2402–2480 MHz
- Največja oddajna moč: <4 dBm
- Doseg: ~3 m/9,8 ft

Višinomer

- Območje prikaza: od –500 m do 9999 m/od –1640 ft do 32805 ft
- Ločljivost: 1 m/3 ft

Kompas

- Ločljivost: 1 stopinja/18 milov

GPS

- Tehnologija: SiRF star V
- Ločljivost: 1 m/3 ft
- Frekvenčni pas: 1575,42 MHz

Proizvajalec

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINSKA

Datum proizvodnje

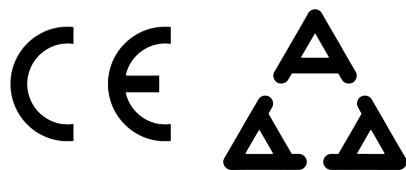
Datum proizvodnje je razviden iz serijske številke naprave. Serijska številka vsebuje 12 znakov: LLTTXXXXXXXX.

Prvi dve mesti serijske številke (LL) pomenita leto, naslednji dve mesti (TT) pa teden v letu, ko je bila naprava izdelana.

5.2. Skladnost

5.2.1. CE

Podjetje Suunto Oy izjavlja, da je radijska oprema vrste OW161 skladna z Direktivo 2014/53/EU. Celotno besedilo izjave EU o skladnosti je na voljo na tem spletnem naslovu: www.suunto.com/EUconformity.



5.2.2. Skladnost s pravilnikom FCC

Ta naprava je skladna s 15. delom pravilnika FCC. Za delovanje veljata ta dva pogoja:

- (1) ta naprava ne sme škodljivo vplivati na delovanje drugih naprav;
- (2) ta naprava mora sprejeti vsakršne motnje drugih naprav, vključno s takšnimi, ki bi lahko povzročile neželeno delovanje. Ta izdelek je bil preizkušen glede skladnosti s standardom FCC, namenjen pa je domači in poslovni uporabi.

Spremembe ali predelave, ki jih podjetje Suunto ni izrecno odobrilo, lahko izničijo vaša pooblastila za uporabo te naprave skladno s pravilnikom FCC.

OPOMBA: Ta oprema je bila preizkušena in je bilo zanjo ugotovljeno, da ustreza omejitvam za digitalne naprave razreda B skladno s 15. delom pravilnika FCC. Namen teh omejitev je zagotoviti razumno zaščito pred motnjami pri uporabi opreme v bivalnem okolju. Ta oprema proizvaja, uporablja in lahko oddaja radiofrekvenčno energijo. Če je ne namestite in uporabljate skladno z navodili, lahko povzroči motnje v radijskih komunikacijah. Vendar ne zagotavljamo, da v določenih primerih pri uporabi ne bo prišlo do motenj. Če ta oprema povzroča motnje v radijskem ali televizijskem sprejemu, kar lahko preverite tako, da opremo izklopite in znova vklopite, poskusite motnje odpraviti z enim ali več naslednjih ukrepov:

- Spremenite usmerjenost sprejemne antene ali jo premestite.
- Povečajte razdaljo med opremo in sprejemnikom.
- Opremo priključite v električno vtičnico, ki ni v istem tokokrogu kot tista, v katero je priključen sprejemnik.
- Zaposrite za pomoč prodajalca ali izkušenega radijskega/televizijskega tehnika.

5.2.3. IC

Ta naprava je skladna s standardi RSS zbornice Industry Canada, ki so izvzeti iz sistema licenciranja. Za delovanje veljata ta dva pogoja:

- (1) ta naprava ne sme povzročati motenj in

(2) ta naprava mora sprejeti interferenco drugih naprav, vključno s takšno, ki bi lahko motila njeno delovanje.

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. Blagovna znamka,

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro, logotipi in druge blagovne znamke ter imena Suunto so zaščitene ali običajne blagovne znamke družbe Suunto Oy. Vse pravice pridržane.

5.4. Obvestilo o patentih

Ta izdelek je zaščiten s patentom, patentnimi prijavami v postopku pridobivanja in ustreznimi nacionalnimi pravicami: 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.

Vložene so tudi dodatne patentne prijave.

Optično tipalo srčnega utripa Valencell, uporabljeno v tem izdelku, je zaščiten s patentom in patentnimi prijavami v postopku pridobivanja in ustreznimi nacionalnimi pravicami. Za več informacij obiščite valencell.com/patents/.

5.5. Mednarodna omejena garancija

Družba Suunto jamči, da bo v času trajanja garancije ona sama ali da bo njen pooblaščen servis Suunto (v nadaljevanju: servis) po lastni presoji brezplačno popravil napake na materialu ali pri izdelavi, in sicer s/z a) popravilom, b) zamenjavo ali c) povračilom stroškov, odvisno od določil in pogojev te mednarodne omejene garancije. Ta mednarodna omejena garancija je veljavna in izvršljiva ne glede na državo, v kateri je bila naprava kupljena. Mednarodna omejena garancija ne vpliva na vaše pravice, ki vam jih podeljuje državna zakonodaja glede prodaje potrošniških izdelkov.

Trajanje garancije

Obdobje mednarodne omejene garancije začne veljati z dnem nakupa izdelka.

Če ni drugače navedeno, velja za ure, pametne ure, potapljaške računalnike, oddajnike srčnega utripa, potapljaške oddajnike, potapljaške mehanske instrumente in natančne mehanske instrumente dvoletna (2) garancija.

Za dodatno opremo, ki med drugim vključujejo prsne pasove Suunto, pasove za uro, polnilnike, kable, polnilne baterije, zapestnice in gibke cevi, velja garancija eno (1) leto.

Garancijsko obdobje za napake, ki jih je mogoče pripisati tipalu za merjenje globine (tlaka) na računalnikih Suunto Dive Computers, je pet (5) let.

Izključitve in omejitve

Ta mednarodna omejena garancija ne krije:

1. a. običajne obrabe, kot so praske, odrgnine ali spremembe barve in/ali materiala nekovinskih pasov, b) napak, ki nastanejo zaradi grobega ravnanja z napravo, c) napak ali škode, ki nastanejo zaradi napačne uporabe, ki je v nasprotju s priporočili za uporabo, ali zaradi neustrezne nege, malomarnosti in nesreč, kot so padci ali stiski;
2. tiskanega gradiva in embalaže;
3. napak ali domnevnih napak, ki so nastale ob uporabi s katerim koli izdelkom, dodatno opremo, programsko opremo in/ali storitvijo, ki jih ni izdelalo ali dobavilo podjetje Suunto;
4. nepolnjivih baterij.

Družba Suunto ne jamči, da bo delovanje izdelka oziroma dodatne opreme neprekinjeno ali brez napak ali da bo izdelek oziroma dodatna oprema delovala s katero koli strojno ali programsko opremo drugih izdelovalcev.

Ta mednarodna omejena garancija ni izvršljiva, če:

1. je bil predmet odprt v nasprotju s predvideno uporabo;
2. je bil predmet popravljen z uporabo nepooblaščenih nadomestnih delov; je predmet spremenil ali popravil nepooblaščen servisni center;
3. je bila serijska številka odstranjena, spremenjena ali postala neberljiva, kar presodi podjetje Suunto; ali
4. je bil izdelek oziroma dodatna oprema izpostavljena kemikalijam, kar med drugim vključuje sredstvo proti komarjem.

Dostop do garancijskih storitev Suunto

Za dostop do garancijskih storitev Suunto je treba predložiti dokazilo o nakupu. Če želite izkoristiti mednarodne garancijske storitve po vsem svetu, je treba registrirati izdelek na www.suunto.com/register. Za navodila o uveljavljanju garancijskih storitev obiščite www.suunto.com/warranty se obrnite na krajevnega pooblaščenega prodajalca Suunto ali pokličite oddelek za pomoč Suunto.

Omejitev odgovornosti

V največji meri, ki jo dopušča veljavna zakonodaja, je ta mednarodna omejena garancija vaše edino in izključno pravno sredstvo ter velja namesto vseh drugih izrecnih ali nakazanih garancij. Družba Suunto ni odgovorna za posebno, nenamerno, kazensko ali posledično škodo, vključno z, vendar ne omejeno na, izgubo pričakovanih koristi, izgubo podatkov, izgubo možnosti uporabe, kapitalske stroške, stroške nadomestne opreme ali pripomočkov, zahtevke tretjih strank, materialno škodo, ki je nastala zaradi nakupa ali uporabe predmeta ali zaradi kršitev garancije, kršitev pogodbe, malomarnosti, odškodninske odgovornosti ali kakršnih koli pravnih teorij ali teorij o pravičnosti, tudi če je bila družba Suunto seznanjena z možnostjo takšne škode. Družba Suunto ni odgovorna za zamudo pri zagotavljanju garancijskih storitev.

5.6. Avtorske pravice

© Suunto Oy 10/2017. Vse pravice pridržane. Suunto, imena izdelkov Suunto, njihovi logotipi in druge blagovne znamke ter imena Suunto so zaščitene ali običajne blagovne znamke družbe Suunto Oy. Ta dokument in njegova vsebina sta last družbe Suunto Oy ter sta namenjena izključno temu, da kupci pridobijo znanje in informacije o delovanju izdelkov Suunto. Vsebine ni dovoljeno uporabljati ali distribuirati v kakršne koli druge namene in/ali kako drugače sporočiti, razkriti ali reproducirati brez predhodnega pisnega soglasja družbe Suunto Oy.

Čeprav smo si zelo prizadevali, da bi bile informacije v tej dokumentaciji celovite in točne, niti izrecno niti nakazano ne jamčimo za njihovo točnost. Vsebina tega dokumenta se lahko kadar koli nenapovedano spremeni. Najnovejša različica te dokumentacije je na voljo za prenos na tem naslovu: www.suunto.com



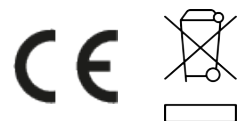
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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.