

# **SUUNTO 5**

## MANUAL DO UTILIZADOR

|  |    |
|--|----|
| 1. Utilização a que se destina.....                  | 4  |
| 2. SEGURANÇA.....                                    | 5  |
| 3. Como começar.....                                 | 6  |
| 3.1. Botões.....                                     | 6  |
| 3.2. SuuntoLink.....                                 | 7  |
| 3.3. Suunto app.....                                 | 7  |
| 3.4. Frequência cardíaca ótica.....                  | 8  |
| 3.5. Configuração.....                               | 9  |
| 4. Definições.....                                   | 10 |
| 4.1. Bloqueio de botões e escurecimento de ecrã..... | 10 |
| 4.2. Retroiluminação.....                            | 10 |
| 4.3. Tons e vibração.....                            | 10 |
| 4.4. Conectividade Bluetooth.....                    | 11 |
| 4.5. Modo de avião.....                              | 11 |
| 4.6. Modo Não perturbar.....                         | 11 |
| 4.7. Notificações.....                               | 11 |
| 4.8. Hora e data.....                                | 12 |
| 4.8.1. Rel. alarme.....                              | 12 |
| 4.9. Idioma e sistema unitário.....                  | 13 |
| 4.10. Mostradores do dispositivo.....                | 13 |
| 4.10.1. Fases da lua.....                            | 14 |
| 4.11. Alarmes do nascer e pôr-do-sol.....            | 14 |
| 4.12. Poup. energia.....                             | 15 |
| 4.13. Formatos de posição.....                       | 15 |
| 4.14. Informação do dispositivo.....                 | 16 |
| 5. Características.....                              | 17 |
| 5.1. Gravar um exercício.....                        | 17 |
| 5.1.1. Modos desp.....                               | 18 |
| 5.1.2. Usar objetivos durante o exercício.....       | 18 |
| 5.1.3. Navegar durante o exercício.....              | 19 |
| 5.1.4. Gestão de energia da bateria.....             | 20 |
| 5.1.5. Natação.....                                  | 21 |
| 5.1.6. Treino de intervalo.....                      | 21 |
| 5.1.7. Tema do ecrã.....                             | 22 |
| 5.1.8. Pausa auto.....                               | 22 |
| 5.1.9. Sensação.....                                 | 23 |
| 5.2. Ctrl. multimédia.....                           | 23 |
| 5.3. Livro de registos.....                          | 24 |
| 5.4. Navegação.....                                  | 24 |

|   |    |
|---|----|
| 5.4.1. Navegação com altitude.....                        | 24 |
| 5.4.2. Altímetro.....                                     | 25 |
| 5.4.3. Percursos.....                                     | 25 |
| 5.4.4. Voltar.....  | 27 |
| 5.4.5. Navegação curva a curva com tecnologia Komoot..... | 27 |
| 5.4.6. Pontos interesse.....                              | 28 |
| 5.4.7. Precisão do GPS e poupança de energia.....         | 31 |
| 5.5. Atividade diária.....                                | 31 |
| 5.5.1. Monitorização da atividade.....                    | 31 |
| 5.5.2. FC instantânea.....                                | 33 |
| 5.5.3. FC diária.....                                     | 33 |
| 5.6. Perceção de treino.....                              | 34 |
| 5.7. Orientação de treino adaptado.....                   | 35 |
| 5.8. Recuperação.....                                     | 37 |
| 5.9. Monitorização do sono.....                           | 38 |
| 5.10. Stress e recuperação.....                           | 39 |
| 5.11. Nível de condição física.....                       | 40 |
| 5.12. Sensor de frequência cardíaca para o peito.....     | 41 |
| 5.13. Emparelhar PODs e sensores.....                     | 42 |
| 5.13.1. A calibrar POD de bicicleta.....                  | 42 |
| 5.13.2. Calibrar o seu POD para pé.....                   | 43 |
| 5.13.3. Calibrar um Power POD.....                        | 43 |
| 5.14. Temporizadores.....                                 | 43 |
| 5.15. Zonas de intensidade.....                           | 44 |
| 5.15.1. Zonas freq. card.....                             | 45 |
| 5.15.2. Zonas ritmo.....                                  | 47 |
| 5.15.3. Zonas energia.....                                | 48 |
| 5.16. FusedSpeed™.....                                    | 49 |
| 6. Guias SuuntoPlus™.....                                 | 51 |
| 7. Aplicações de desporto SuuntoPlus™.....                | 52 |
| 8. Cuidados e assistência.....                            | 53 |
| 8.1. Recomendações de manuseamento.....                   | 53 |
| 8.2. Bateria.....   | 53 |
| 8.3. Eliminação.....                                      | 53 |
| 9. Referência.....  | 54 |
| 9.1. Conformidade.....                                    | 54 |
| 9.2. CE.....  | 54 |


# 1. Utilização a que se destina


Suunto 5 é um dispositivo para desporto que regista os seus movimentos e outros dados de medição, como a frequência cardíaca e as calorias. Suunto 5 destina-se apenas a utilização recreativa e não se aplica a fins médicos de qualquer tipo.

Não utilize o Suunto 5 fora dos intervalos de temperatura de funcionamento, pois pode danificar o produto. Não utilize o produto acima da temperatura de funcionamento, pois pode provocar queimaduras na pele.


## 2. SEGURANÇA

### Tipos de precauções de segurança


 **ADVERTÊNCIA!** - utiliza-se para indicar um procedimento ou situação que poderá provocar ferimentos graves ou a morte.


 **CUIDADO!** - utiliza-se para indicar um procedimento ou situação que provocará danos no produto.

 **NOTA:** - utiliza-se para destacar informações importantes.


 **SUGESTÃO:** - utiliza-se para dicas adicionais sobre a utilização de características e funcionalidades do dispositivo.


### Precauções de segurança

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


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


 **ADVERTÊNCIA!** Apenas para utilização recreativa.


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

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

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

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

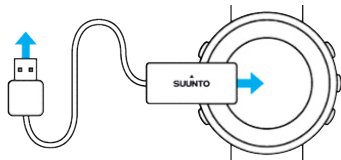
 **CUIDADO!** Não bata ou deixe cair o produto, pois pode danificar-se.

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

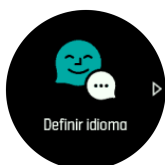
## 3. Como começar

Iniciar o seu Suunto 5 pela primeira vez é rápido e simples.

1. Ative o seu dispositivo ligando-o a um computador com o cabo USB da caixa.



2. Prima o botão central para iniciar o assistente de configuração.



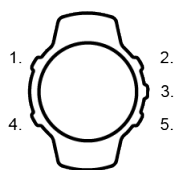
3. Selecione o seu idioma premindo o botão superior ou inferior direito e selecione com o botão central.



4. Siga o assistente para completar as definições iniciais. Prima o botão superior ou inferior direito para alterar os valores e prima o botão central para selecionar e ir para o passo seguinte.

### 3.1. Botões

O Suunto 5 tem cinco botões que pode usar para navegar através dos ecrãs e funções.



#### 1. Botão superior esquerdo

- prima para ativar a retroiluminação
- prima para ver informação alternativa

#### 2. Botão superior direito

- prima para se mover para cima nas vistas e menus

#### 3. Botão central

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

#### 4. Botão inferior esquerdo

- prima para voltar atrás

#### 5. Botão inferior direito

- prima para se mover para baixo nas vistas e menus

Quando está a gravar um exercício, os botões têm diferentes funções:

#### 1. Botão superior esquerdo

- prima para ver informação alternativa

#### 2. Botão superior direito

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

#### 3. Botão central

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

#### 4. Botão inferior esquerdo

- prima para mudar de ecrã

#### 5. Botão inferior direito

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

## 3.2. SuuntoLink

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

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

Visite [www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink) para obter mais informações.

Para atualizar o software do seu dispositivo:

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

## 3.3. Suunto app

Com a Suunto app, pode enriquecer a sua experiência com o Suunto 5. Emparelhe o dispositivo com a app móvel para otimizar o GPS, obter notificações móveis, perceções e muito mais.




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

Para emparelhar o seu dispositivo com a Suunto app:

1. Certifique-se de que o Bluetooth está ativado. No menu das definições, vá para **Conectividade** » **Descoberta** e ative-o, se ainda não o estiver.


2. Transfira e instale a Suunto App no dispositivo móvel compatível a partir de iTunes App Store, Google Play, ou de várias lojas de aplicações populares na China.
3. Inicie a Suunto App e ative o Bluetooth, se ainda não o estiver.
4. Toque no ícone do dispositivo no canto superior esquerdo do ecrã da app e, em seguida, toque em “EMPAR.” para emparelhar o dispositivo.
5. Verifique o emparelhamento digitando o código que aparece no dispositivo na app.


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


### 3.4. Frequência cardíaca ótica


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

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

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

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

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

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



## 3.5. Configuração

Para ajustar uma definição:

1. Prima o botão superior direito até ver o ícone de definições. em seguida prima o botão central para aceder ao menu das definições.



2. Navegue no menu das definições premindo o botão superior ou inferior direito.




3. Selecione uma definição premindo o botão central quando a definição estiver realçada. Volte atrás no menu premindo o botão inferior esquerdo.
4. Para definições com um intervalo de valores, altere o valor premindo o botão superior ou inferior direitos.



5. Para definições com apenas ligar e desligar, altere o valor premindo o botão central.



 **SUGESTÃO:** Também pode aceder às definições gerais a partir do menu de atalhos mantendo premido o botão central.



## 4. Definições

### 4.1. Bloqueio de botões e escurecimento de ecrã

Enquanto grava um exercício pode bloquear os botões mantendo o botão inferior direito premido. Quando estiver bloqueado, não pode alterar as vistas de ecrã, mas pode ligar a retroiluminação premindo qualquer botão caso a retroiluminação esteja em modo automático.

Para desbloquear, mantenha o botão inferior direito premido novamente.

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

Após um longo período de inatividade, o dispositivo entra em modo de hibernação e desliga totalmente o ecrã. Qualquer movimento reativa o ecrã.

### 4.2. Retroiluminação

As funções de retroiluminação podem ser ajustadas nas definições em **Geral** » **Retroiluminação**.

- A definição Em espera controla a luminosidade do ecrã quando não há uma retroiluminação ativa ligada (por exemplo, ligada por pressões no botão). As duas opções de Em espera são On e Off.
- A função Girar e ver ativa a retroiluminação do modo de espera no modo de hora normal e ativa a retroiluminação do modo de exercício quando levanta o pulso para a posição de leitura do dispositivo. As três opções de Girar e ver são:
  - On: Se levantar o pulso no modo de horas normal ou durante um exercício ativa a retroiluminação.
  - Só exercício: Se levantar o pulso só liga a retroiluminação durante o exercício.
  - Off: A função Girar e ver é desativada.



**NOTA:** Também pode definir a retroiluminação para que esteja sempre ligada. Mantenha premido o botão central para entrar no menu **Atalhos**, vá para **Retroiluminação** e toque alternadamente no interruptor para manter a retroiluminação sempre ligada.

### 4.3. Tons e vibração

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

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

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

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

Pode selecionar as seguintes opções:

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

## 4.4. Conectividade Bluetooth

Suunto 5 utiliza tecnologia Bluetooth para enviar e receber informação a partir do seu dispositivo móvel, se tiver emparelhado o seu dispositivo com a Suunto app. A mesma tecnologia é também usada ao emparelhar PODs e sensores.

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

**Descoberta.**




O Bluetooth também pode ser totalmente desligado ao ativar o modo de avião, ver *4.5. Modo de avião*.

## 4.5. Modo de avião

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



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

## 4.6. Modo Não perturbar

O modo Não perturbar é uma definição que desativa todos os sons e vibrações, ou seja, é uma opção muito útil se estiver a usar o dispositivo numa sala de espetáculos, por exemplo, ou num ambiente em que pretende usar o dispositivo normalmente mas em silêncio.

Para ligar o modo Não perturbar:

1. A partir do mostrador do dispositivo, mantenha o botão central premido para abrir o menu de atalhos.
2. Prima o botão central para ativar o modo Não Perturbar.


Neste modo, prima qualquer botão para ativar o ecrã. Quando o ecrã estiver ligado, prima o botão superior direito para desativar o modo Não Perturbar.

Se tiver definido um alarme, ele irá tocar como normalmente e desativa o modo Não Perturbar, a não ser que repita o alarme.

## 4.7. Notificações

Se tiver emparelhado o dispositivo com a app Suunto e utilizar um telefone Android, pode, por exemplo, receber notificações de receção de chamadas e mensagens de texto no seu dispositivo.

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

 **NOTA:** *As mensagens recebidas de certas app usadas para comunicar podem não ser compatíveis com Suunto 5.*

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



Se a mensagem não couber no ecrã, prima o botão inferior direito para ler o texto completo.

Prima **Ações** para interagir com a notificação (as opções disponíveis dependem da app móvel que enviou a notificação).

Nas app utilizadas para comunicações pode utilizar o seu dispositivo para enviar uma **Resposta rápida**. Pode selecionar e alterar as mensagens predefinidas na app Suunto.

## Histórico de notificações

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

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

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

## 4.8. Hora e data

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

Logo que tenha emparelhado com a aplicação Suunto, o dispositivo recebe a atualização da hora, data, fuso horário e hora de verão dos dispositivos móveis.

Em **Geral** » **Hora/data**, toque em **Atualização automática da hora** para ativar ou desligar a funcionalidade.

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

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

### 4.8.1. Rel. alarme

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

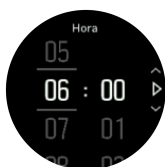
Para definir o alarme:

1. Primeiro selecione a frequência com que deseja que o alarme toque. As opções são:
  - **Uma vez:** alarme toca uma vez nas próximas 24 horas à hora marcada

- **Dias da semana:** alarme toca à mesma hora de segunda a sexta-feira
- **Diário:** alarme toca à mesma hora todos os dias da semana



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



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



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

## 4.9. Idioma e sistema unitário

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

## 4.10. Mostradores do dispositivo

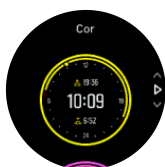
O Suunto 5 vem com diversos mostradores que permitem fazer uma escolha entre estilos digitais e analógicos.

Para alterar o mostrador do dispositivo:

1. Vá para a definição **Mostrador do relógio** do iniciador ou mantenha o botão central premido para abrir o menu contextual. Prima o botão central para selecionar **Mostrador do relógio**



2. Use o botão superior ou inferior direito para ver os mostradores e selecionar aquele que deseja usar premindo o botão central.
3. Use o botão superior ou inferior direito para ver as opções de cor e selecionar aquela que deseja usar.



Cada mostrador do dispositivo tem informação adicional, tal como data ou duplo fuso horário. Prima o botão central para alternar entre as vistas.

#### 4.10.1. Fases da lua

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

A fase da lua está disponível como vista no mostrador estilo outdoor. Prima o botão superior esquerdo para alterar a linha inferior até ver a fase da lua.



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



### 4.11. Alarmes do nascer e pôr-do-sol

Os alarmes de nascer/pôr-do-sol no seu Suunto 5 são alarmes adaptativos com base na sua localização. Em vez de definir uma hora, define o alarme para quanto tempo antes do nascer ou pôr-do-sol pretende ser alertado.

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

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


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




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



6. Prima o botão central para confirmar e sair.

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




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

## 4.12. Poup. energia

Disp. inclui opção poupança energia que desliga todas notificaç. diárias de FC, Blueetooth e vibração, p/prolongar duração da bateria em uso normal. P/opções poupança energia ao gravar atividades, ver 5.1.4. *Gestão de energia da bateria.*

Ligar/desligar poupança de energia nas defs, em **Geral » Poup. energia.**



 **NOTA:** Poupança de energia é ativada autom. quando nível da bateria atinge 10%.

## 4.13. Formatos de posição

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

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

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

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


Outros formatos de posição comuns disponíveis incluem:

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

O Suunto 5 também suporta os seguintes formatos de posição de local:

- BNG (Grã Bretanha)
- ETRS-TM35FIN (Finlândia)

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

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

## 4.14. Informação do dispositivo

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



## 5. Características

### 5.1. Gravar um exercício

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

Para gravar um exercício:

1. Utilize um sensor de frequência cardíaca (opcional).
2. Prima o botão superior direito para abrir o iniciador.
3. Vá para cima até ao ícone de exercício e selecione com o botão central.



4. Prima o botão superior ou inferior direitos para ver os modos desportivos e prima o botão central para selecionar aquele que deseja usar.
5. Acima do indicador de início, é exibido um conjunto de ícones, dependendo do que está a usar com o modo desportivo (por exemplo, cinto de frequência cardíaca e GPS ligado). O ícone de seta (GPS ligado) pisca em cinzento enquanto procura e fica verde ao detetar um sinal. O ícone do coração (ritmo cardíaco) pisca a cinzento durante a pesquisa e, ao encontrar o sinal, passa a um coração colorido preso a uma correia se estiver a usar um sensor de ritmo cardíaco. Se estiver a usar um sensor ótico de frequência cardíaca, passa a um coração colorido sem a correia.

Se estiver a usar um sensor de frequência cardíaca, mas o ícone mudar para verde, verifique se o sensor de FC está emparelhado, ver [5.13. Emparelhar PODs e sensores](#), e selecione novamente o modo desportivo.

Pode aguardar que cada ícone mude para verde ou vermelho ou iniciar a gravação quando quiser premindo o botão central.



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

6. Enquanto grava, pode alternar entre os ecrãs com o botão central.
7. Prima o botão superior direito para pausar a gravação. Pare e guarde com o botão inferior direito ou continue com o botão superior direito.



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

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

Depois de parar o exercício, é-lhe perguntado como se sentiu. Pode responder ou ignorar a questão (consultar 5.1.9. *Sensação*). Em seguida recebe um resumo da atividade que pode visualizar com o botão superior ou inferior direito.

Se fez uma gravação que não quer guardar, pode apagar o registo deslizando para baixo até **Eliminar** e confirmando com o botão central. Também pode apagar registos do livro de registos da mesma forma.



### 5.1.1. Modos desp.

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

Quando gravar um exercício (ver 5.1. *Gravar um exercício*), pode deslizar para cima e para baixo para ver a lista curta de modos desportivos. Toque no ícone no final da lista curta para ver a lista completa e todos os modos desportivos.



Cada modo desportivo tem um conjunto específico de ecrãs que mostram dados diferentes em função do modo desportivo selecionado. Pode editar e personalizar os dados que são apresentados no ecrã do dispositivo durante o exercício com a app Suunto.

Saiba como personalizar os modos desportivos em *app Suunto (Android)* ou *app Suunto (iOS)*.

### 5.1.2. Usar objetivos durante o exercício

Pode definir objetivos diferentes com o Suunto 5 enquanto pratica exercício.

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



Para fazer exercício com um objetivo geral:

1. Antes de começar a gravar um exercício, prima o botão inferior direito para abrir as opções do modo desportivo.
2. Selecione **Objetivos** e prima o botão central.
3. Selecione **Duração** ou **Distância**.
4. Selecione o seu objetivo.
5. Mantenha o botão central premido para voltar às opções do modo desportivo.

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



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

Para fazer exercício com um objetivo de intensidade:

1. Antes de começar a gravar um exercício, prima o botão inferior direito para abrir as opções do modo desportivo.
2. Selecione **Zonas de intensidade** e prima o botão central.
3. Selecione **Frequência cardíaca**, **Ritmo** ou **Potência**.  
(As opções dependem do modo desportivo selecionado e de ter ou não um Pod de energia emparelhado com o dispositivo).
4. Selecione a sua zona de objetivo.
5. Mantenha premido o botão central para voltar às opções do modo desportivo

### 5.1.3. Navegar durante o exercício

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

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

Para navegar durante o exercício:

1. Crie um percurso ou um PDI na app Suunto e sincronize o dispositivo, caso ainda não o tenha feito.
2. Selecione um modo desportivo que utilize GPS e prima o botão inferior para abrir as opções. Em alternativa, inicie primeiro a gravação e mantenha o botão central premido para abrir as opções do modo desportivo.
3. Vá para **Navegação** e prima o botão central.
4. Prima os botões superior e inferior para selecionar uma opção de navegação e prima o botão central.
5. Selecione percurso ou PDI em que quer navegar e prima botão central. Depois, prima botão superior p/iniciar navegaç.

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

Durante o exercício, prima o botão central para aceder ao ecrã de navegação, onde pode ver o percurso ou o PDI que selecionou. Para obter mais informações sobre o ecrã de navegação, consulte 5.4.6.1. *Navegar para um PDI* e 5.4.3. *Percurso*.

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

#### 5.1.4. Gestão de energia da bateria

O Suunto 5 tem um sistema de gestão da energia da bateria que utiliza uma tecnologia de bateria inteligente que ajuda a garantir que o seu dispositivo não fica sem energia quando dela mais necessita.

Antes de iniciar a gravação de um exercício (ver 5.1. *Gravar um exercício*) vê uma estimativa do tempo de bateria restante no modo de bateria que está a usar.




Existem dois modos de bateria predefinidos; **Desempenho** (predefinição), e **Resistência**. Se alternar entre estes modos, altera a duração da bateria, mas também altera o desempenho do dispositivo.

No ecrã inicial, toque em **Opções** » **Modo bateria**, para mudar modos de bateria e ver como cada modo afeta o desempenho do dispositivo.



 **SUGESTÃO:** Também pode mudar rapidamente o modo da bateria no ecrã inicial premindo o botão superior.

Além destes dois modos de bateria predefinidos, também pode criar um modo de bateria personalizado com as suas próprias definições. O modo personalizado é específico para esse modo desportivo, o que permite criar modo de bateria personalizado para cada modo desportivo.

 **NOTA:** Se durante o exercício começar a navegar ou usar dados de navegação, como a hora de chegada estimada (ETA), o GPS vai para **Melhor**, independentemente do modo de bateria.

## Notificações da bateria

Além dos modos de bateria, o dispositivo usa lembretes inteligentes para o ajudar a assegurar que tem bateria suficiente para a próxima aventura. Alguns lembretes são preventivos, com base, por exemplo, no histórico da sua atividade. Também é notificado, por exemplo, se o dispositivo detetar que está com pouca bateria durante a gravação de uma atividade. Aí, sugere automaticamente mudança para modo de bateria diferente.




O dispositivo alerta-o logo que a bateria fica a 20% e de novo a 10%.

### 5.1.5. Natação

Pode usar o Suunto 5 para natação em piscinas.

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

 **NOTA:** O sensor de frequência cardíaca de pulso pode não funcionar debaixo de água. Use um sensor de frequência cardíaca para o peito para obter uma monitorização de FC mais fiável.

### 5.1.6. Treino de intervalo

Os treinos de intervalo constituem um método de treino comum formado por conjuntos repetitivos de esforços de alta e baixa intensidade. Com Suunto 5, pode definir, no dispositivo, o seu próprio intervalo de treino para cada modo desportivo.

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

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

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

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

Para treinar com intervalos:

1. No iniciador, selecione o seu desporto.
2. Antes de começar a gravar um exercício, prima o botão inferior direito para abrir as opções do modo desportivo.
3. Vá para baixo até **Intervalos** e prima o botão central.
4. Ative os intervalos e ajuste as definições descritas acima.



5. Vá para cima até **Retroceder** e selecione com o botão central.

6. Prima o botão superior direito até ter voltado à vista inicial e inicie o seu exercício como habitualmente.
7. Prima o botão inferior esquerdo para alterar a vista do ecrã de intervalos e prima o botão superior direito quando estiver pronto para iniciar o seu treino com intervalos.



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

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

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

### 5.1.7. Tema do ecrã

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

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

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

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

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

1. No mostrador, prima o botão superior direito para abrir o iniciador.
2. Vá para **Exercício** e prima o botão central.
3. Vá para um modo desportivo e prima o botão inferior direito para abrir as opções desse modo.
4. Vá para baixo até **Tema** e prima o botão central.
5. Alterne entre Luz e Escuro premindo os botões superior e inferior direitos, e confirme com o botão central.
6. Desloque-se para cima para sair das opções do modo desportivo e inicie (ou saia) do modo desportivo.

### 5.1.8. Pausa auto

Faz automaticamente uma pausa na gravação do exercício quando a sua velocidade é inferior a 2 km/h (1,2 mph). Quando a sua velocidade aumentar para mais de 3 km/h (1,9 mph), a gravação prossegue automaticamente.

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

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



Prima o botão central para ver e alternar entre a distância atual, FC, hora e nível de bateria.



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

### 5.1.9. Sensação

Se treina regularmente, acompanhar o seu estado físico após cada sessão é um indicador importante da sua condição física geral.

Pode escolher entre cinco níveis de sensação:

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

Cabe a si decidir o significado exato destas opções. O importante é que as usem de forma consistente.


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



Pode saltar a resposta à pergunta premindo o botão central.

## 5.2. Ctrl. multimédia

Pode utilizar o seu Suunto 5 para controlar música, podcasts, ou outros meios multimédia que estão a ser reproduzidos no seu telefone ou a ser transmitidos do seu telefone para outro dispositivo. Os controlos multimédia estão ativados por predefinição e podem ser desativados em **Definições** » **Ctrl. multimédia**.

 **NOTA:** Tem de emparelhar o seu dispositivo com o telefone antes de poder utilizar os Ctrl. multimédia.

Para aceder aos controlos multimédia, prima o botão central do mostrador do relógio ou, durante um exercício, prima o botão central até aparecer o ecrã dos controlos multimédia.

Os botões do ecrã dos controlos multimédia têm as seguintes funções:



- **Reproduzir/Pausa:** Botão superior direito
- **Faixa/Episódio seguinte:** Botão inferior direito
- **Faixa/Episódio anterior:** Botão superior direito (pressão longa)
- **Volume:** Botão inferior direito (pressão longa, abre os controlos de volume)
  - No ecrã dos controlos de volume, o botão superior direito aumenta o volume e o botão inferior direito baixa o volume. Prima o botão central para voltar ao ecrã dos controlos multimédia.

Prima o botão central para sair do ecrã dos controlos multimédia.

## 5.3. Livro de registos

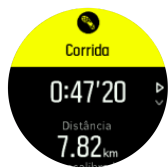
Pode aceder ao livro de registos a partir do iniciador.



Navegue no registo premindo o botão superior ou inferior direito. Prima o botão central para abrir e ver a entrada desejada.



Para sair do registo, prima o botão inferior esquerdo.



## 5.4. Navegação

### 5.4.1. Navegação com altitude

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



O ecrã do perfil de altitude mostra as seguintes informações:

- em cima: a sua altitude atual
- no centro: perfil de altitude que mostra a sua posição atual
- em baixo: subida ou descida restante (prima o botão superior esquerdo para mudar de vista)



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

### 5.4.2. Altímetro

Suunto 5 usa GPS para medir a altitude. Em condições ideais, eliminando os erros potenciais típicos no cálculo da posição de GPS, a leitura da altitude por GPS deve fornecer uma indicação bastante aproximada.

Como o Suunto 5 se baseia apenas no GPS para medir a altitude, se este último não estiver definido para a precisão máxima, todas as filtragens estão sujeitas a erros e podem ter como resultado leituras de altitude imprecisas.

Se precisar de boas leituras de altura, certifique-se de que a precisão do GPS está definida para **Melhor** durante o registo.

No entanto, mesmo com o mais elevado nível de precisão, a altitude indicada pelo GPS não deve ser considerada uma posição absoluta. É uma estimativa da sua altura atual e a respetiva precisão depende muito das condições que o rodeiam.

### 5.4.3. Percursos

Pode utilizar o seu Suunto 5 para navegar em percursos.

Para navegar num percurso:

1. Prima o botão superior direito para abrir o iniciador.
2. Desloque o ecrã até **Navegação** e prima o botão central.



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



4. Desloque-se até ao percurso em que deseja navegar e prima o botão central.



5. Selecione **Iniciar exercício** se pretender utilizar o percurso para treinar ou selecione **Só navegação** se só pretender navegar o percurso.



**NOTA:** Se só navegar o percurso, nada será guardado ou registado na app Suunto.

6. Prima novamente o botão superior direito para parar a navegação.



Na vista detalhada, pode ampliar e reduzir a visualização mantendo premido o botão central. Ajuste o nível de zoom com os botões superior e inferior direitos.



No ecrã de navegação, pode premir o botão inferior para abrir uma lista de atalhos. Os atalhos dão-lhe acesso rápido às ações de navegação, tais como guardar a sua localização atual ou selecionar outro percurso para navegar.

Também é possível iniciar um exercício a partir da lista de atalhos. Se selecionar **Iniciar exercício** abre o menu de modos desportivos e pode começar a gravar o seu exercício. Se terminar o exercício, a navegação também termina.

Todos os modos desportivos com GPS têm também uma opção de seleção de percurso. Consulte 5.1.3. *Navegar durante o exercício.*

## Orientação na navegação

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

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

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



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

## Navegação curva-a-curva

Quando cria percursos na app Suunto, pode optar por ativar as instruções curva-a-curva. Quando o percurso é transferido para o dispositivo e utilizado para a navegação, são-lhe fornecidas instruções curva-a-curva acompanhadas de um alerta sonoro e informações sobre o caminho a seguir.

### 5.4.4. Voltar

Se utilizar o GPS quando gravar uma atividade, o Suunto 5 guarda automaticamente o ponto onde iniciou o seu exercício. Com Voltar, o Suunto 5 pode guiá-lo diretamente até ao seu ponto de partida.

Para iniciar Voltar:

1. Enquanto grava uma atividade, prima o botão central até chegar ao ecrã de navegação.
2. Prima o botão inferior direito para abrir o menu de atalhos.
3. Vá para Voltar e prima o botão central para selecionar.
4. Prima o botão inferior esquerdo para sair e regressar ao ecrã de navegação.

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

### 5.4.5. Navegação curva a curva com tecnologia Komoot

Se for membro da Komoot, pode utilizar a aplicação respetiva para encontrar ou planejar percursos e sincronizá-los com o Suunto 5 através da app Suunto. Além disso, os exercícios gravados com o dispositivo são automaticamente sincronizados com a Komoot.

Ao utilizar a navegação de percurso do Suunto 5 juntamente com percursos da Komoot, o seu dispositivo dá-lhe instruções curva a curva acompanhadas de um alerta sonoro e de um texto indicando para que lado virar.



Para utilizar a navegação curva a curva da Komoot:

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

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

Siga as instruções indicadas na secção 5.4.3. *Percursos* e selecione o seu percurso na Komoot para obter instruções curva a curva.

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

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

#### 5.4.6. Pontos interesse

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

Cada PDI é definido por:

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

Pode guardar até 250 PDI no seu dispositivo.

##### 5.4.6.1. Navegar para um PDI

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

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

Para navegar para um PDI:

1. Prima o botão superior direito para abrir o iniciador.
2. Vá para **Navegação** e prima o botão central.
3. Vá para os PDIs e prima o botão central para abrir a sua lista de PDIs.
4. Vá para o PDI que pretende navegar e prima o botão central.
5. Prima o botão superior para iniciar a navegação.

Prima novamente o botão superior para parar a navegação a qualquer momento.

Enquanto está em movimento, a navegação para PDI dispõe de duas vistas:


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



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



Prima o botão central para alternar entre as vistas. Se parar de caminhar, o dispositivo não consegue determinar a direção em que se desloca com base no GPS.

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

Na vista do mapa, outros PDIs próximos são apresentados a cinzento. Prima o botão superior esquerdo para alternar entre o mapa da visualização geral e uma vista mais detalhada. Na vista pormenorizada, pode ajustar o nível de ampliação premindo o botão central e, em seguida, aproximar ou afastar com os botões superior e inferior.

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

#### 5.4.6.2. Tipos de pontos de interesse

Os seguintes tipos de PDI estão disponíveis no Suunto 5:

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

|   |  |
|---|--|
|    | Floresta                               |
|    | Geocache                               |
|    | Hostel, hotel, alojamento              |
|    | Informação                             |
|    | Prado                                  |
|    | Pico                                   |
|    | Pegadas (pegadas de animal, para caça) |
|    | Estrada                                |
|    | Rocha                                  |
|    | Esfregaço (marca de animal, para caça) |
|    | Raspagem (marca de animal, para caça)  |
|  | Tiro (para caça)                       |
|  | Vista                                  |
|  | Caça miúda (animal, para caça)         |
|  | Observatório (para caça)               |
|  | Trilho                                 |
|  | Armadilha fotográfica (para caça)      |
|  | Queda de água                          |

#### 5.4.6.3. Adicionar e apagar pontos de interesse (PDI)

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

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

Para adicionar um PDI com o dispositivo:

1. Prima o botão superior para abrir o iniciador.
2. Vá para **Navegação** e prima o botão central.
3. Prima o botão inferior para descer até **A sua localização** e prima o botão central.
4. Aguarde que o disp. ative o GPS e detete a sua localiz.

5. Quando o dispositivo mostrar latitude e longitude, prima botão superior para guardar a localização como um PDI e selecione o tipo de PDI.
6. Por predefinição, o nome do PDI é igual ao tipo do PDI (seguido de um número consecutivo).

## Apagar PDIs

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

Para apagar um PDI do dispositivo:

1. Prima o botão superior para abrir o iniciador.
2. Vá para **Navegação** e prima o botão central.
3. Prima o botão inferior para descer até **PDI** e prima o botão central.
4. Vá para o PDI que quer remover do dispositivo e prima o botão central.
5. Vá para o fim dos detalhes e selecione **Eliminar**.

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

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

### 5.4.7. Precisão do GPS e poupança de energia

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

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

As opções de precisão do GPS são:

- Melhor: ~ 1 s de velocidade de atualização
- Bom: ~ 60 s de velocidade de atualização

Pode alterar a precisão do GPS nas opções por desporto do seu dispositivo ou na Suunto app.

Sempre que navega um percurso ou PDI, a precisão do GPS é automaticamente definida para Melhor.



**NOTA:** Da primeira vez que fizer exercício ou navegar com GPS aguarde que o dispositivo obtenha a localização GPS antes de começar. Isto pode demorar 30 segundos ou mais, dependendo das condições.

## 5.5. Atividade diária

### 5.5.1. Monitorização da atividade


O dispositivo acompanha o seu nível global de atividade ao longo do dia. Este fator é importante, quer o seu objetivo seja apenas manter-se em forma e saudável, quer esteja a treinar para uma próxima competição. Praticar exercício é bom, mas quando se treina intensamente, é necessário ter dias de descanso adequado com baixa atividade.

O contador da atividade reinicia-se automaticamente à meia noite, todos os dias. No final da semana, o dispositivo fornece um resumo da sua atividade.

No ecrã do mostrador do dispositivo, prima o botão inferior direito para ver o seu total de passos do dia.



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

 **SUGESTÃO:** Para melhorar a precisão da contagem dos passos, defina a posição e a maneira como vai utilizar o dispositivo quando configurar o seu Suunto ou em **Definições » Geral » Pessoal » Posição disp.**

Além da contagem dos passos, pode premir o botão superior esquerdo para ver uma estimativa das calorias para o dia.



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

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

Também pode verificar os seus passos nos últimos sete dias premindo o botão central. Pressione novamente o botão central para ver as calorias.



### Objetivos da atividade

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



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

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





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

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

### 5.5.2. FC instantânea

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

No mostrador do dispositivo, prima o botão inferior direito para ver o ecrã de FC.



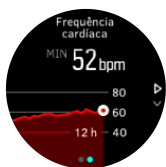
Prima o botão superior para sair do ecrã e voltar à vista do ecrã do mostrador.

### 5.5.3. FC diária

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

O ecrã mostra um gráfico da sua frequência cardíaca ao longo de 12 horas. O gráfico é traçado com base na sua frequência cardíaca média em intervalos de 24 minutos. Além disso, ao premir o botão inferior direito, pode obter uma estimativa do seu consumo médio de calorias por hora e da sua frequência cardíaca mais baixa num período de 12 horas.

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



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

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


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



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

Para ver a FC diária:

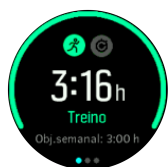
1. No mostrador do dispositivo, prima o botão inferior direito para ver o ecrã de FC instantânea.
2. Prima o botão central para aceder ao ecrã de FC diária.
3. Prima o botão inferior direito para ver o seu consumo de calorías.

 **NOTA:** Depois de um período de inatividade, por exemplo, quando não está a utilizar o dispositivo ou quando dorme profundamente, o dispositivo entra em modo de hibernação e desliga o sensor ótico de frequência cardíaca. Se desejar monitorizar a frequência cardíaca durante a noite, ative o modo Não Perturbar (consulte 4.6. Modo Não perturbar).

## 5.6. Perceção de treino

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

Prima o botão inferior direito para aceder ao ecrã de perceção de treino.



Prima o botão central duas vezes para ver um gráfico com todas as suas atividades nas últimas 3 semanas e a duração média. Prima o botão esquerdo superior para alternar entre as diferentes atividades que realizou nas últimas 3 semanas.



Na vista de totais, pode premir o botão superior esquerdo para alternar entre os seus três desportos principais.

Prima o botão inferior direito, para ver o resumo da semana atual. O resumo inclui o tempo total, distância e calorías relativas ao desporto escolhido na vista de totais. Se premir o botão inferior direito com uma atividade específica selecionada, aparecem pormenores dessa atividade.



## 5.7. Orientação de treino adaptado

O Suunto 5 gera automaticamente um plano de treino de 7 dias para o ajudar a manter, melhorar ou aumentar a sua condição física aeróbica. As cargas de treino e intensidade de exercício semanais são diferentes nos três programas de treino.

Selecione o seu objetivo de condição física:



Selecione opção “manter” se já estiver em boa forma e quiser manter o nível de condição física atual. Esta opção também pode ser útil para quem começa a fazer exercício regularmente. À medida que for avançando, pode sempre mudar o seu programa para um mais difícil.

A opção “melhorar” melhora a sua condição física aeróbica com uma curva de evolução moderada. Se quiser melhorar a sua condição física com maior rapidez, selecione o programa “aumentar”. Os exercícios são mais difíceis e os resultados mais rápidos.

O plano de treino consiste em exercícios planeados com um objetivo de duração e intensidade. O objetivo de cada exercício planeado é ajudar a manter e melhorar a sua condição física gradualmente, sem esforçar o corpo demasiado. Se falhar um exercício ou fizer um pouco mais que o planeado, o Suunto 5 adapta automaticamente o seu plano de treino.

Quando inicia um exercício planeado, o dispositivo guia-o com indicadores visuais e auditivos que o ajudam a manter a intensidade correta e acompanhar a sua evolução.

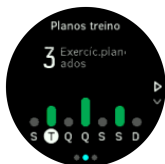
As definições das zonas de FC (ver *Zonas de frequência cardíaca*) afetam o plano de treino adaptável. As próximas atividades do plano de treino incluem intensidade. Se não definir bem as zonas de FC, a orientação de intensidade durante o exercício planeado pode não corresponder à intensidade real do seu exercício.

Para ver as suas próximas sessões de treino planeado:

1. No mostrador do dispositivo, prima o botão inferior direito para ver a vista de perceção de treino.



2. Prima o botão central para ver o plano para a semana atual.



3. Prima o botão inferior direito para ver info adicional; dia do treino, duração e nível de intensidade (com base nas zonas de FC, ver 5.15. *Zonas de intensidade*).



4. Prima o botão inferior esquerdo para sair das vistas de exercício planeado e voltar ao ecrã das horas.



**NOTA:** A atividade planeada para o dia em curso também aparece quando prime o botão central do mostrador do dispositivo.



**NOTA:** O objetivo da orientação de treino adaptável é manter, melhorar ou aumentar a sua condição física. Se já estiver em boas condições físicas e fizer exercício com frequência, o plano de 7 dias pode não ser adequado à sua rotina.



**CUIDADO!** Se tiver estado doente, o plano de treino pode não se ajustar quando começar de novo a fazer exercício. Depois de uma doença tenha muito cuidado e faça exercícios leves.



**ADVERTÊNCIA!** O dispositivo não consegue indicar se tem lesões. Siga as recomendações do médico para recuperar das lesões antes de seguir o plano de treino do dispositivo.

Para desativar o seu plano de treino personalizado:

1. No menu de definições, vá até **Treino**.
2. Alterne a **Conselhos** para desligado.



Se não quiser a orientação adaptável, mas desejar um objetivo de exercício, pode definir o n.º de horas alvo como seu objetivo semanal nas definições, em **Treino**.

1. Desative **Conselhos**.
2. Selecione **Obj.semanal**, premindo o botão central.
3. Selecione o novo **Obj.semanal** premindo o botão superior ou inferior direito.



4. Confirme premindo o botão central.

## Orientação em tempo real

Se tiver agendado um exercício planeado para o dia em curso, essa atividade aparece como primeira opção na lista de modos desportivos quando acede à vista de exercício para começar a gravar um exercício. Se quiser orientação em tempo real, inicie o exercício recomendado como o faria numa gravação normal, consulte *Gravar um exercício*.



**NOTA:** A atividade planeada para o dia em curso também aparece quando prime o botão central do mostrador do dispositivo.

Quando pratica exercício segundo um exercício planeado, vê uma barra de evolução verde e o seu progresso em percentagem. O objetivo é estimado com base na intensidade e duração planeadas. Quando faz exercício de acordo com a intensidade planeada (com base na frequência cardíaca), deve atingir o objetivo aproximadamente na duração planeada. Com uma intensidade de exercício mais alta, atinge o objetivo mais rapidamente. Com uma intensidade mais baixa demora mais tempo.

## 5.8. Recuperação

O tempo de recuperação é uma estimativa em horas de quanto tempo seu corpo precisa para se recuperar depois do treino. O tempo é baseado na duração e intensidade da sessão de treinamento, bem como o seu cansaço geral.

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

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

Para ver o seu tempo de recuperação, a partir do ecrã do dispositivo, prima o botão inferior direito até ver o ecrã de recuperação.



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

## 5.9. Monitorização do sono

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

Quando usa o seu dispositivo na cama, Suunto 5 monitoriza o seu sono com base nos dados do acelerómetro.

Para monitorizar o sono:


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



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

Depois de definir a hora de deitar, pode definir o dispositivo para o modo Não perturbar durante as horas de sono.

O passo 3 acima define a sua hora de deitar. O seu dispositivo usa aquele período para determinar se está a dormir (durante o tempo de sono) e analisar todo o sono como uma única sessão. Se, por exemplo, se levantar para beber água durante a noite, o dispositivo conta qualquer período de sono posterior como a mesma sessão.

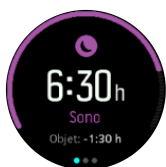
 **NOTA:** Se for para a cama antes da sua hora de dormir e acordar também depois da sua hora de dormir, o seu dispositivo não conta isso como uma sessão de sono. Deve definir a sua hora de dormir de acordo com o mais cedo que poderá ir dormir e o mais tarde que poderá acordar.

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

## Tendências de sono

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

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





Enquanto está no ecrã de sono, pode premir o botão central para ver a sua média de sono nos últimos sete dias. Prima o botão inferior direito para ver as suas horas de sono reais nos últimos sete dias.

Enquanto está no ecrã da média de sono, pode premir o botão central para ver um gráfico com a média dos seus valores de FC nos últimos sete dias.



Prima o botão inferior direito para ver os seus valores de FC reais nos últimos sete dias.

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

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

## Qualidade do sono

Além da duração, o dispositivo também pode avaliar a qualidade do sono, seguindo a variação FC durante o sono. A variação indica até que ponto o sono está a ajudá-lo a descansar e recuperar. A qualidade do sono é mostrada numa escala de 0 a 100 no resumo do sono, sendo 100 a melhor qualidade.

## Medir a frequência cardíaca durante o sono

Se usar o seu dispositivo durante a noite, pode receber informações adicionais sobre a sua frequência cardíaca enquanto dorme. Para manter a frequência cardíaca ótica ligada durante a noite, certifique-se de que a FC Diária está ligada (ver 5.5.3. *FC diária*).

## Modo Automático Não Perturbar

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

## 5.10. Stress e recuperação

A sua forma física é uma boa indicação dos níveis de energia do seu corpo e traduz-se na sua capacidade de suportar o stress e enfrentar os desafios diários.

O stress e a atividade física reduzem a sua energia enquanto que o descanso e recuperação a restauram. Dormir bem é um fator essencial para garantir que o seu corpo tem a energia de que necessita.


Quando os seus níveis de energia são elevados, sente-se fresco e com força. Ir correr quando a sua energia é grande significa que vai fazer uma corrida ótima pois o seu corpo tem a força de que necessita para se adaptar e conseqüentemente obter um melhor resultado.

Ser capaz de monitorizar a sua energia pode ajudá-lo a geri-la e utilizá-la com sensatez. Também pode usar os seus níveis de energia como guia para identificar os fatores de stress, as estratégias para estimular uma recuperação pessoal eficaz e o impacto de uma boa nutrição.

O esforço e recuperação usam leituras óticas do sensor cardíaco e, para obtê-las durante o dia, tem de ativar a FC diária, ver *FC diária*.

É muito importante que as suas FC máx. e FC em repouso estejam definidas de forma a corresponder à sua frequência cardíaca para garantir a obtenção de leituras muito precisas. Por predefinição, a FC em repouso está definida para 60 bpm e a FC máx. é baseada na sua idade.

Pode alterar facilmente estes valores de FC nas definições de **GERAL -> PESSOAL**.

 **SUGESTÃO:** Utilize a leitura de frequência cardíaca mais baixa, medida durante o sono, como FC em repouso.

Prima o botão inferior direito para ver o ecrã de stress e recuperação.



O medidor à volta do ecrã indica o seu nível global de energia. Se estiver verde significa que está a recuperar. O indicador de estado e de tempo mostram o estado atual (ativo, inativo, a recuperar, stressado) e há quanto tempo está nesse estado. Por exemplo, na imagem apresentada, tem estado a recuperar durante as quatro últimas horas.

Prima o botão central para ver um gráfico de barras da sua energia durante as últimas 16 horas.



As barras verdes indicam os períodos em que esteve a recuperar. O valor em percentagem é uma estimativa do seu nível de energia atual.

## 5.11. Nível de condição física

Uma boa condição física aeróbica é muito importante para a sua saúde, bem estar e rendimento desportivo gerais.

O seu nível de condição física aeróbica está definido como VO2max (consumo máximo de oxigénio), uma medida da capacidade de resistência aeróbica amplamente reconhecida. Por outras palavras, o VO2max mostra até que ponto o seu corpo usa o oxigénio. Quanto maior for o VO2max, melhor pode usar o oxigénio.

A estimativa do seu nível de condição física baseia-se na deteção da resposta da sua frequência cardíaca durante cada exercício de corrida ou caminhada gravado. Para obter o seu nível de condição física estimado, grave uma corrida ou caminhada durante pelo menos 15 minutos usando o seu Suunto 5.

O seu dispositivo está apto a fornecer uma estimativa do seu nível de condição física para todos os exercícios de corrida e caminhada.



O seu nível de condição física atual estimado é apresentado no ecrã de nível de condição física. No mostrador do dispositivo, prima o botão superior esquerdo para ver o ecrã do nível de condição física.



**NOTA:** Se o dispositivo ainda não tiver calculado o seu nível de condição física, o ecrã respetivo dá-lhe instruções adicionais.

Dados do histórico, de treinos de corrida e caminhada gravados, asseguram a precisão da sua estimativa de VO2max. Quanto mais atividades gravar com o Suunto 5, mais precisa é a sua estimativa de VO2max.

Há oito níveis de condição física, de baixo a alto: Muito fraco, Fraco, Razoável, Médio, Bom, Muito bom, Excelente e Superior. O valor depende da sua idade, sexo e quanto maior for o valor que tiver, melhor é o seu nível de condição física.

Prima o botão superior esquerdo para ver a idade calculada para a sua condição física. A idade de condição física é um valor de medição que reinterpreta o seu valor de VO2max em termos de idade. Se se dedicar regularmente aos tipos de atividade física corretos ajuda a aumentar o seu valor de VO2max e a reduzir a idade da sua condição física.



A melhoria do VO2max é absolutamente individual e depende de fatores como a idade, sexo, genética e antecedentes de treino. Se já estiver em forma, será mais lento aumentar o seu nível de condição física. Se estiver a começar a fazer exercício regularmente, pode constatar um aumento rápido da condição física.

## 5.12. Sensor de frequência cardíaca para o peito

Pode utilizar um sensor de frequência cardíaca Bluetooth® Smart compatível, como o Suunto Smart Sensor, com o seu Suunto 5 para obter informações exatas sobre a intensidade do exercício

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

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

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


Consulte 5.13. *Emparelhar PODs e sensores* para obter instruções sobre como emparelhar um Sensor de FC com o seu dispositivo.

## 5.13. Emparelhar PODs e sensores

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

O Suunto 5 suporta os seguintes tipos de PODs e sensores:

- Frequência cardíaca
- Bicicleta
- Energia
- Pé

 **NOTA:** Não pode emparelhar nenhum dispositivo se o modo de avião estiver ligado. Desligue o modo de avião antes de emparelhar. Consulte 4.5. Modo de avião.

Para emparelhar um POD ou sensor:

1. Vá para as definições do seu dispositivo e selecione **Conectividade**.
2. Selecione **Emparelhar sensor** para obter a lista de tipos de sensores.
3. Prima o botão inferior direito para ver a lista e selecione o tipo de sensor com o botão central.



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



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

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

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

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

### 5.13.1. A calibrar POD de bicicleta

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

Para alterar a circunferência da roda:

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

### 5.13.2. Calibrar o seu POD para pé

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

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

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

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

### 5.13.3. Calibrar um Power POD

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

Para calibrar um Power POD:

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

Deve recalibrar o Power POD de vez em quando.

## 5.14. Temporizadores

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

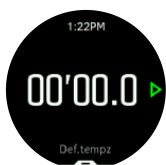


Quando entra no ecrã, apresenta-lhe o cronómetro. Depois disso, lembra-se do que utilizou em último lugar, cronómetro ou contagem decrescente.

Prima o botão inferior direito para abrir o **DEF.TEMPZ** menu dos atalhos onde pode mudar as definições da contagem de tempo.

### Cronómetro

Inicie o cronómetro premindo o botão central.



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



Saia da contagem de tempo mantendo o botão central premido.

## Contagem decrescente

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



Pare e defina conforme necessite com os botões central e inferior direitos.

Saia da contagem de tempo mantendo o botão central premido.

## 5.15. Zonas de intensidade

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

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

As 5 zonas intens. diferentes usadas no Suunto 5 são:

### Zona 1: Fácil

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

### Zona 2: Moderado

Exercitar na zona 2 melhora eficazm. nível básico condiç.física. Exercitar nesta intens. parece fácil, mas exercíc. c/duração longa podem ter efeito treino muito elevado. A maioria do treino de condicionamento cardiovascular deve realizar-se nesta zona. Melhorar a condição física básica cria uma base p/outro exercício e prepara o sistema p/ativid. mais energética.

Exercíc.longa duraç. nesta zona consomem muita energia, sobretudo da gordura armazenada no corpo.

### **Zona 3: Inten.**

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

### **Zona 4: Muit.inten.**

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

### **Zona 5: Máximo**

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

## 5.15.1. Zonas freq. card.

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

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

Suunto 5 tem zonas FC predef. e específ. p/ativid. Zonas predef. podem ser usadas p/todas as ativid., mas em treino mais avançado, use zonas FC específ. p/ativ. de corrida e ciclismo.

### **Def. FC máx.**

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

1. Selecione a FC máx (valor mais alto, bpm) e prima o botão central.
2. Selecione a sua nova FC premindo o botão direito superior ou inferior.



3. Prima o botão central para selecionar nova FC máx.
4. Prima sem soltar botão central para sair da vista de zonas FC.



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


### **Sel. zonas FC predef.**

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

1. Deslize para cima ou para baixo premindo botão direito superior ou inferior e prima botão central quando a zona FC que quer alterar estiver realçada.
2. Selecione a nova zona de FC premindo o botão direito superior ou inferior.



3. Prima o botão central para selecionar o novo valor FC.
4. Prima sem soltar botão central para sair da vista de zonas FC.

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

### Definir zonas FC específicas para atividade

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

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



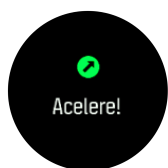
5. Prima o botão central para selecionar o novo valor FC.
6. Prima sem soltar botão central para sair da vista de zonas FC.

#### 5.15.1.1. Utilizar zonas FC durante o exercício

Quando gravar um exercício (ver 5.1. *Gravar um exercício*), e tiver selecionado a frequência cardíaca como um objetivo de intensidade (ver 5.1.2. *Usar objetivos durante o exercício*), aparece um mostrador de zonas de FC, com 5 secções, à volta do limite exterior do ecrã do modo desportivo (em todos os modos desportivos que suportam FC). O mostrador indica em que zona de FC está atualmente a treinar, iluminando a secção correspondente. A pequena seta no mostrador indica o ponto onde está no intervalo da zona.



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



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

### 5.15.2. Zonas ritmo

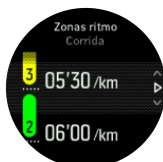
As zonas de ritmo funcionam como zonas FC, só que a intensidade do seu treino baseia-se no ritmo e não na frequência cardíaca. As zonas de ritmo são apresentadas como valores métricos ou imperiais dependendo das definições.

Suunto 5 tem cinco zonas de energia predefinidas que pode usar ou pode definir uma sua. As zonas de ritmo estão disponíveis para corrida.

#### Definir zonas de ritmo

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

1. Selecione **Corrida** premindo o botão central.
2. Prima o botão inferior direito e selecione zonas de ritmo.
3. Prima o botão direito superior ou inferior para navegar e prima o botão central quando a zona de ritmo que quer alterar estiver realçada.
4. Selecione a sua nova zona de ritmo premindo o botão superior ou inferior.



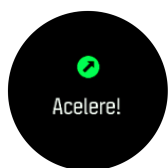
5. Prima o botão central para selecionar o novo valor da zona de ritmo.
6. Mantenha premido o botão central para sair da vista das zonas de ritmo.

#### 5.15.2.1. Utilizar zonas de ritmo durante o exercício

Quando gravar um exercício (ver 5.1. *Gravar um exercício*), e tiver selecionado o ritmo como um objetivo de intensidade (ver 5.1.2. *Usar objetivos durante o exercício*) aparece um mostrador de zonas de ritmo, dividido em cinco secções. Estas cinco secções aparecem à volta do limite exterior do ecrã do modo desportivo. O mostrador indica a zona de ritmo que escolheu como objetivo de intensidade, iluminando a secção correspondente. A pequena seta no mostrador indica o ponto onde está no intervalo da zona.



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



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

### 5.15.3. Zonas energia

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

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

Suunto 5 tem cinco zonas de energia predefinidas que pode usar ou pode definir uma sua.

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

#### Definir zonas de energia específicas por atividade

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

1. Selecione a atividade (**Corrida** ou **Ciclismo**) que quer editar ou prima o botão central quando a atividade estiver realçada.
2. Prima o botão inferior direito e selecione zonas de energia.
3. Prima o botão direito superior ou inferior e selecione a zona de energia que pretende editar.
4. Selecione a sua nova zona de energia premindo o botão superior ou inferior.



5. Prima o botão central para selecionar o novo valor de energia.
6. Mantenha premido o botão central para sair da vista das zonas de energia.

#### 5.15.3.1. Utilizar zonas de energia durante o exercício

Necessita de ter um Pod de energia emparelhado com o seu dispositivo para poder utilizar zonas de energia enquanto faz exercício, ver 5.13. *Emparelhar PODs e sensores.*

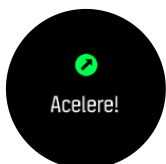
Quando gravar um exercício (ver 5.1. *Gravar um exercício*), e tiver selecionado energia como objetivo de intensidade (ver 5.1.2. *Usar objetivos durante o exercício*) aparece um mostrador de zonas da energia, dividido em cinco secções. Estas cinco secções aparecem à volta do limite exterior do ecrã do modo desportivo. O mostrador indica a zona de energia escolhida



como objetivo de intensidade, iluminando a secção correspondente. A pequena seta no mostrador indica o ponto onde está no intervalo da zona.



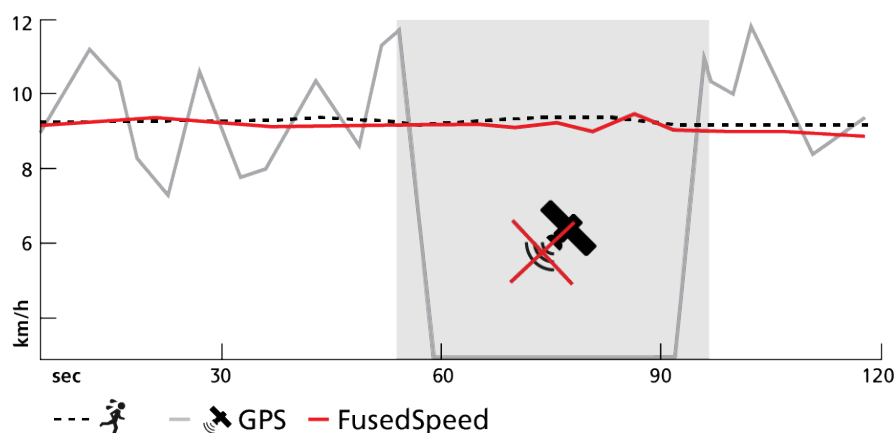
O dispositivo avisa-o quando atinge a sua zona de objetivo seleccionada. Durante o exercício o dispositivo pede-lhe que acelere ou abrande, se a sua energia estiver fora da zona de objetivo seleccionada.



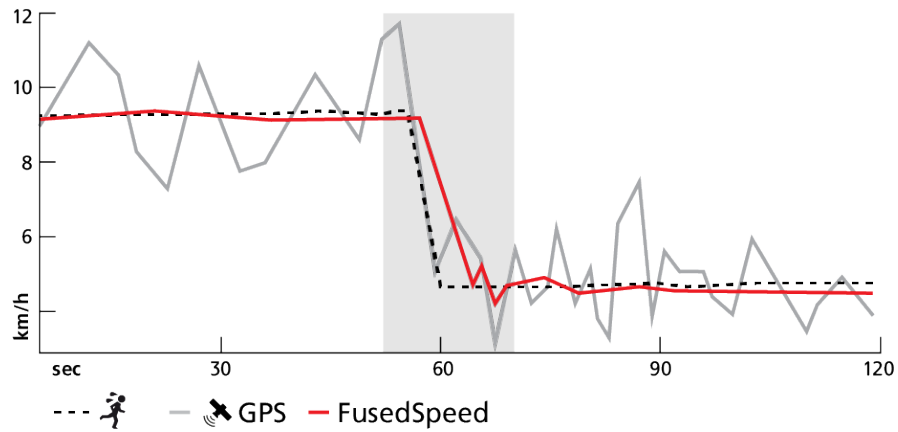
No resumo do exercício, obtém uma descrição de quanto tempo esteve em cada zona.

## 5.16. FusedSpeed™

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



O FusedSpeed irá beneficiá-lo sobretudo quando precisar de leituras de velocidade bastante reactivas durante o treino, por exemplo, quando corre em terreno irregular ou durante o treino de intervalo. Se perder temporariamente o sinal de GPS, por exemplo, o Suunto 5 consegue continuar a mostrar leituras de velocidade precisas com a ajuda do acelerómetro calibrado por GPS.



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

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


## 6. Guias SuuntoPlus™

Os guias SuuntoPlus™ permitem a orientação em tempo real no seu relógio Suunto dos seus serviços de desporto e ao ar livre favoritos. Pode encontrar novos guias na SuuntoPlus™ Store ou criá-los com ferramentas como o planeador de exercícios da aplicação Suunto.

Para mais informações sobre todos os guias disponíveis e como sincronizar guias de terceiros com o seu dispositivo, visite [www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides](http://www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides).

Para seleccionar guias SuuntoPlus™ no seu relógio:

1. Antes de iniciar uma gravação de um exercício, prima o botão inferior e selecione **SuuntoPlus™**.
2. Deslize para o guia que pretende utilizar e prima o botão central.
3. Volte para a vista inicial e inicie o exercício normalmente.
4. Prima o botão central até chegar ao guia SuuntoPlus™, que é apresentado como um ecrã separado.

 **NOTA:** *Certifique-se de que o seu Suunto 5 tem a versão do software mais recente e que sincronizou o seu relógio com a aplicação Suunto.*

## 7. Aplicações de desporto SuuntoPlus™

As aplicações de desporto SuuntoPlus™ equipa o seu Suunto 5 com novas ferramentas e novas perspetivas para o inspirar e lhe proporcionar nova formas de desfrutar de um estilo de vida ativo. Pode encontrar novas aplicações de desporto na SuuntoPlus™ Store onde as novas aplicações são publicadas para o seu Suunto 5. Selecione as que lhe interessam e sincronize-as com o seu relógio e ganhe mais com os seus exercícios!

Para utilizar as aplicações de desporto SuuntoPlus™:

1. Antes de começar a gravar um exercício, deslize para baixo e selecione **SuuntoPlus™**.
2. Selecione a aplicação de desporto que deseja.
3. Se a aplicação de desporto estiver a utilizar um dispositivo ou sensor externo, uma ligação será feita automaticamente.
4. Volte para a vista inicial e inicie o exercício normalmente.
5. Prima o botão central até chegar à aplicação de desporto SuuntoPlus™, que é apresentada como um ecrã separado.
6. Depois de ter parado de gravar o exercício, pode encontrar o resultado na aplicação de desporto SuuntoPlus™ no resumo, se existir um resultado relevante.

Pode selecionar que aplicações de desporto SuuntoPlus™ pretende utilizar no relógio na aplicação Suunto. Visite [Suunto.com/Suuntoplus](https://Suunto.com/Suuntoplus) para ver que aplicações de desporto estão disponíveis para o seu relógio.



**NOTA:** *Certifique-se de que o seu Suunto 5 tem a versão do software mais recente e que sincronizou o seu relógio com a aplicação Suunto.*

## 8. Cuidados e assistência

### 8.1. Recomendações de manuseamento


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

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

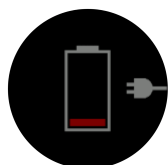
Utilize apenas acessórios Suunto originais - os danos provocados por acessórios não originais não são abrangidos pela garantia.

### 8.2. Bateria


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

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

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

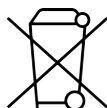


Utilize o cabo USB fornecido para carregar o seu dispositivo. Logo que o nível de bateria esteja suficientemente alto, o dispositivo sai do modo de baixo consumo.

 **ADVERTÊNCIA!** Carregue unicamente o seu dispositivo com adaptadores USB que cumpram a norma IEC 60950-1 para fornecimento limitado de energia. Utilizar adaptadores não recomendados pode danificar o seu dispositivo ou causar um incêndio.

### 8.3. Eliminação

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



## 9. Referência

### 9.1. Conformidade

Para obter informações relacionadas e características técnicas detalhadas sobre a conformidade, consulte as “Informações sobre regulamentação e segurança do produto” fornecidas com o Suunto 5 ou disponíveis em [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides).

### 9.2. CE

A Suunto Oy declara, por este meio, que o equipamento de rádio tipo OW186 respeita a Diretiva 2014/53/UE. O texto completo da declaração de conformidade EU está disponível no seguinte endereço de internet: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).







# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

[www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)

[www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register)

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy 11/2022

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