

SUUNTO 5

UPORABNIŠKI PRIROČNIK

1. Predvidena uporaba.....	4
2. VARNOST.....	5
3. Kako začeti.....	6
3.1. Tipke.....	6
3.2. SuuntoLink.....	7
3.3. Aplikacija Suunto.....	7
3.4. Optična meritev srčnega utripa.....	8
3.5. Prilagajanje nastavitev.....	8
4. Nastavitve.....	10
4.1. Zaklepanje tipk in zatemnitev zaslona.....	10
4.2. Osvetlitev ozadja.....	10
4.3. Toni in vibriranje.....	10
4.4. Povezljivost Bluetooth.....	11
4.5. Način za letalo.....	11
4.6. Način »Ne moti«.....	11
4.7. Obvestila.....	11
4.8. Ura in datum.....	12
4.8.1. Budilka.....	12
4.9. Jezik in sistem enot.....	13
4.10. Številčnice.....	13
4.10.1. Lunine mene.....	14
4.11. Alarmi za sončni vzhod in zahod.....	14
4.12. Varčevanje z energijo.....	15
4.13. Oblike zapisa položaja.....	15
4.14. Podatki o napravi.....	16
5. Funkcije.....	17
5.1. Beleženje vadbe.....	17
5.1.1. Športni načini.....	18
5.1.2. Uporaba ciljev med vadbo.....	18
5.1.3. Navigacija med vadbo.....	19
5.1.4. Upravljanje energije baterije.....	20
5.1.5. Plavanje.....	21
5.1.6. Intervalna vadba.....	21
5.1.7. Tema zaslona.....	22
5.1.8. Samodejni premor.....	22
5.1.9. Počutje.....	23
5.2. Kontrolniki za predstavnost.....	23
5.3. Dnevnik.....	24
5.4. Navigacija.....	24

5.4.1. Navigacija z nadmorsko višino.....	24
5.4.2. Višinomer.....	25
5.4.3. Poti.....	25
5.4.4. Iskanje poti nazaj.....	27
5.4.5. Navigacija zavoj za zavojem, ki uporablja tehnologijo Komoot.....	27
5.4.6. Zanimive točke.....	27
5.4.7. Natančnost sistema GPS in varčevanje z energijo.....	31
5.5. Dnevna dejavnost.....	31
5.5.1. Spremljanje dejavnosti.....	31
5.5.2. Trenutni prikaz srčnega utripa.....	33
5.5.3. Dnevni srčni utrip.....	33
5.6. Vpogled v podatke o vadbi.....	34
5.7. Prilagodljivo vodenje vadbe.....	35
5.8. Okrevanje.....	37
5.9. Spremljanje spanja.....	37
5.10. Obremenitev in okrevanje.....	39
5.11. Stopnja pripravljenosti.....	40
5.12. Naprsno tipalo srčnega utripa.....	41
5.13. Seznanitev enot POD in tipal.....	41
5.13.1. Umerjanje kolesnih enot POD.....	42
5.13.2. Umerjanje nožne enote POD.....	42
5.13.3. Umerjanje enote POD.....	42
5.14. Časovniki.....	43
5.15. Območja intenzivnosti.....	43
5.15.1. Območja srčnega utripa.....	44
5.15.2. Območja tempa.....	46
5.15.3. Območja moči.....	47
5.16. Funkcija FusedSpeed™.....	48
6. Vodniki SuuntoPlus™.....	50
7. Športne aplikacije SuuntoPlus™.....	51
8. Nega in podpora.....	52
8.1. Priporočila glede uporabe.....	52
8.2. Baterija.....	52
8.3. Odlaganje med odpadke.....	52
9. Referenca.....	53
9.1. Skladnost.....	53
9.2. CE.....	53

1. Predvidena uporaba

Suunto 5 je športna ura, ki beleži vaše gibanje in druge meritve, kot sta srčni utrip in poraba kalorij. Suunto 5 je namenjena izključno rekreativni uporabi in ni namenjena kakršnim koli zdravstvenim namenom.

Suunto 5 ne uporabljajte zunaj območja delovne temperature, saj se izdelek lahko poškoduje. Zgornjega izdelka ne uporabljajte pri temperaturi, ki je višja od delovne, saj lahko to povzroči opekline na koži.

2. VARNOST

Vrste varnostnih opozoril

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

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

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

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

Varnostni ukrepi

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

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

 **OPOZORILO:** Samo za rekreacijsko uporabo.

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

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

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

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

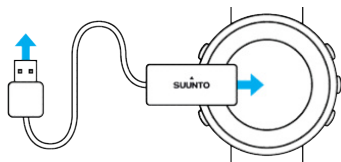
 **POZOR:** Izdelka ne udarjajte in pazite, da vam ne pade, saj bi se lahko poškodoval.

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

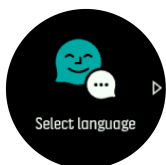
3. Kako začeti

Prvi vklop ure Suunto 5 je hiter in preprost.

1. Prebudite uro tako, da jo povežete z računalnikom s kablom USB, ki ste ga prejeli skupaj z uro.



2. Pritisnite sredinsko tipko, da zaženete čarovnika za namestitev.



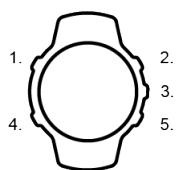
3. Izberite jezik z zgornjo ali spodnjo desno tipko in izbiro potrdite s sredinsko tipko.



4. Sledite navodilom v čarovniku, da dokončate začetne nastavitve. Z zgornjo ali spodnjo desno tipko spremenite vrednosti, nato pritisnite sredinsko tipko, da izberete želeno možnost in se pomaknete na naslednji korak.

3.1. Tipke

Suunto 5 ima pet tipk, s katerimi se pomikate med zasloni in funkcijami.



1. Zgornja leva tipka

- pritisnite za vklop osvetlitve ozadja
- pritisnite za prikaz dodatnih informacij

2. Zgornja desna tipka

- pritisnite za premik navzgor v pogledih in menijih

3. Sredinska tipka

- pritisnite za izbiro elementa
- pritisnite za preklop med zasloni
- držite pritisnjeno, da odprete priročni meni z bližnjicami

4. Spodnja leva tipka

- pritisnite za vrnitev

5. Spodnja desna tipka

- pritisnite za premik navzdol v pogledih in menijih

Ko beležite vadbo, imajo tipke drugačne funkcije:

1. Zgornja leva tipka

- pritisnite za prikaz dodatnih informacij

2. Zgornja desna tipka

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

3. Sredinska tipka

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

4. Spodnja leva tipka

- pritisnite za preklop med zasloni

5. Spodnja desna tipka

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

3.2. SuuntoLink

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

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

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

Programsko opremo ure posodobite tako:

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

3.3. Aplikacija Suunto

Z aplikacijo Suunto je lahko vaša uporabniška izkušnja z uro Suunto 5 še boljša. Seznanite uro z aplikacijo za mobilne naprave za optimizacijo GPS-a, mobilna obvestila, analizo podatkov in ostale funkcije.



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

Seznaitev ure z aplikacijo Suunto opravite tako:

1. Prepričajte se, da je Bluetooth na uri vklopljen. V meniju z nastavitvami izberite možnost **Connectivity** » **Discovery** in jo vklopite, če še ni vklopljena.

2. Iz trgovine iTunes App Store, Google Play ali številnih priljubljenih trgovin z aplikacijami na Kitajskem prenesite in namestite aplikacijo Suunto na svojo združljivo mobilno napravo.
3. Zaženite aplikacijo Suunto in vklopite funkcijo Bluetooth (če ni že vklopljena).
4. Dotaknite se ikone ure v zgornjem levem kotu zaslona aplikacije, nato pa se dotaknite možnosti »PAIR«, da seznanite uro z aplikacijo.
5. Potrdite seznanjanje, tako da v aplikacijo vtipkate kodo, ki je prikazana na uri.



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

3.4. Optična meritev srčnega utripa

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

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



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



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



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



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

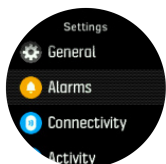
3.5. Prilagajanje nastavitev

Nastavitve prilagodite tako:

1. Pritiskajte zgornjo desno tipko, dokler se ne prikaže ikona nastavitvev, nato pritisnite sredinsko tipko, da vstopite v meni z nastavitvami.



2. Skozi meni z nastavitvami se pomikate z zgornjo in spodnjo desno tipko.



3. Nastavitev izberete tako, da pritisnete sredinsko tipko, ko je želena nastavev označena. V meni se vrnete s pritiskom spodnje leve tipke.
4. Pri nastavitvah z razponom vrednosti spremenite vrednost s pritiskanjem zgornje ali spodnje desne tipke.



5. Pri nastavitvah, ki imajo samo vrednosti »vklopljeno« in »izklopljeno«, spremenite vrednost tako, da pritisnete sredinsko tipko.



 **NASVET:** Splošne nastavitve lahko odprete tudi iz menija z bližnjicami, tako da pridržite sredinsko tipko.



4. Nastavitve

4.1. Zaklepanje tipk in zatemnitev zaslona

Med beleženjem vadbe lahko zaklenete tipke tako, da pridržite spodnjo desno tipko. Ko je zaklepanje aktivirano, ne morete spreminjati prikazov na zaslonu, lahko pa vklopite osvetlitev ozadja s katero koli tipko, če je osvetlitev ozadja v samodejnem načinu.

Če želite odkleniti tipke, znova pridržite spodnjo desno tipko.

Ko ne beležite vadbe, se zaslon po krajšem času nedejavnosti zatemni. Če želite zaslon aktivirati, pritisnite katero koli tipko.

Po daljšem času nedejavnosti ura preklopi v način hibernacije in povsem izklopi zaslon. Z vsakim premikom se zaslon ponovno vklopi.

4.2. Osvetlitev ozadja

Možnosti osvetlitve ozadja lahko prilagajate v nastavitvah pri **General » Backlight**.

- Nastavitev Standby nadzoruje svetlost zaslona, ko ni vklopljena aktivna osvetlitev ozadja (npr. ob pritiskih tipk). Dva možnosti za Standby so On in Off.
- Če izberete možnost Raise to wake, se v navadnem načinu ure vklopi osvetlitev ozadja v stanju pripravljenosti, v vadbenem načinu pa se vklopi osvetlitev ozadja, ko zapestje dvignete bližje obrazu, da preberete podatke na uri. Tri možnosti za Raise to wake so:
 - On: Osvetlitev zaslona se bo vklopila, če dvignete zapestje v navadnem načinu ure ali med vadbo.
 - Exercise only: Dvig zapestja bo vklopil osvetlitev ozadja samo med vadbo.
 - Off: Možnost Raise to wake je izklopljena.



OPOMBA: Če želite, je osvetlitev ozadja lahko tudi nenehno vklopljena. Pritisnite sredinsko tipko in jo pridržite, da odprete meni **Shortcuts**, pomaknite se do **Backlight** in preklopite stikalo, da bo osvetlitev ozadja nenehno vklopljena.

4.3. Toni in vibriranje

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

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

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

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

Izbirate lahko med naslednjimi možnostmi:

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

4.4. Povezljivost Bluetooth

Suunto 5 uporablja tehnologijo Bluetooth za pošiljanje informacij v mobilno napravo in prejemanje informacij iz mobilne naprave, če uro seznanite z aplikacijo Suunto. Ista tehnologija se uporablja tudi za seznanitev enot POD in tipal.

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



Funkcijo Bluetooth lahko tudi povsem izklopite tako, da vklopite način za letalo. Glejte 4.5. *Način za letalo*

4.5. Način za letalo

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



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

4.6. Način »Ne moti«

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

Način »Ne moti« vklopite tako:

1. Ko je prikazana številčnica, pridržite sredinsko tipko, da odprete meni z bližnjicami.
2. Pritisnite sredinsko tipko, da vklopite način »Ne moti«.

V tem načinu pritisnite katero koli tipko, da vklopite zaslon. Ko je zaslon vklopljen, pritisnite zgornjo desno tipko, da izklopite način »Ne moti«.

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

4.7. Obvestila

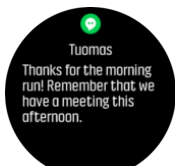
Če ste uro seznanili z aplikacijo Suunto na telefonu Android, lahko nanjo prejimate obvestila, na primer o dohodnih klicih in besedilnih sporočilih.

Ko uro seznanite z aplikacijo, so obvestila privzeto vklopljena. Izklopite jih v nastavitvah pri **Notifications**.



OPOMBA: Sporočila, prejeta od določenih aplikacij za komunikacijo, morda niso združljiva z uro Suunto 5.

Ko obvestilo prispe, se prikaže na številčnici ure.



Če je obvestilo preveliko, da bi ga bilo mogoče prikazati na enem zaslonu, se lahko skozenj premikate s spodnjo desno tipko.

Pritisnite **Actions** za interakcijo z obvestilom (razpoložljive možnosti se razlikujejo glede na to, katera od mobilnih aplikacij je obvestilo poslala).

Za aplikacije, ki se uporabljajo za komunikacijo, lahko z uro pošljete **Quick reply**. V aplikaciji Suunto lahko izberete in spremenite vnaprej nastavljena sporočila.

Zgodovina obvestil

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

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

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

4.8. Ura in datum

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

Ko je seznanjanje z aplikacijo Suunto zaključeno, bo ura iz mobilne naprave prejela posodobljene podatke o uri, datumu, časovnem pasu in prestavljanju ure na poletni/zimski čas.

Za vklop in izklop funkcije se v meniju **General** (Splošne nastavitve) » **Time/date** (Ura/datum) dotaknite **Auto time update** (Samodejna posodobitev ure).

Uro in datum lahko ročno nastavite v nastavitvah pod **General** (Splošno) » **Time/date** (Ura/datum), kjer lahko tudi spremenite obliko prikaza ure in datuma.

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

4.8.1. Budilka

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

Budilko nastavite tako:

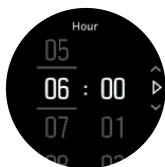
1. Najprej izberite, kako pogosto želite, da se budilka sproži. Na voljo so te možnosti:

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

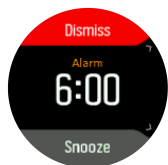
- **Daily (Dnevno):** alarm se sproži ob isti uri vsak dan v tednu



2. Nastavite uro in minute ter zaprite nastavitve.



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



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

4.9. Jezik in sistem enot

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

4.10. Številčnice

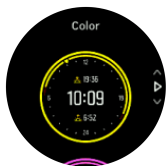
Suunto 5 je opremljen z več digitalnimi in analognimi številčnicami, med katerimi lahko izbirate.

Številčnico spremenite tako:

1. V zaganjalniku odprite nastavitve **Watch face (Številčnica)** ali pridržite sredinsko tipko, da odprete kontekstni meni. Pritisnite sredinsko tipko, da izberete možnost **Watch face (Številčnica)**.



2. Z zgornjo in spodnjo desno tipko se premikajte po predogledih številčnic in izberite želeno s pritiskom sredinske tipke.
3. Z zgornjo in spodnjo desno tipko se premikajte med barvnimi možnostmi in izberite tisto, ki jo želite uporabiti.



Vsaka številčnica ima dodatne informacije, kot je datum ali dvojna ura. Med pogledi preklapljate s sredinsko tipko.

4.10.1. Lunine mene

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

Prikaz luninih men je na voljo kot pogled na številčnici za uporabo na prostem. S zgornjo levo tipko spreminjate spodnjo vrstico, dokler se ne prikaže lunina mena.



Mene so prikazane kot ikona z odstotno vrednostjo:

○ 0% ● 25% ● 50% ● 75% ● 100% ● 75% ● 50% ● 25%

4.11. Alarmi za sončni vzhod in zahod

Alarmi za sončni vzhod in zahod na uri Suunto 5 so prilagodljivi in temeljijo na vaši lokaciji. Namesto fiksnega časa določite, koliko časa pred sončnim vzhodom ali zahodom želite biti opozorjeni.

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

Alarmer za sončni vzhod in izhod nastavite tako:

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



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



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



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



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

4.12. Varčevanje z energijo

Ura ponuja možnost varčevanja z energijo, ki izklopi vibriranje, obvestila o dnevnem srčnem utripu in obvestila prek povezave Bluetooth, da podaljša čas delovanja na baterijsko napajanje med običajno vsakodnevno uporabo. Več o možnostih varčevanja z energijo med beleženjem dejavnosti lahko preberete v 5.1.4. *Upravljanje energije baterije*.

Varčevanje z energijo vklopite ali izklopite v nastavitvah pod **General** (Splošne nastavitve) » **Power saving** (Varčevanje z energijo).



OPOMBA: Ko raven energije v bateriji pade na 10 %, se varčevanje z energijo samodejno vklopi.

4.13. Oblike zapisa položaja

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

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

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

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

Druge pogoste oblike zapisa položaja so te:

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

Suunto 5 podpira tudi naslednje lokalne oblike zapisa položaja:

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



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

4.14. Podatki o napravi

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

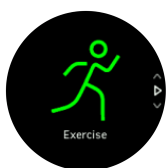
5. Funkcije

5.1. Beleženje vadbe

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

Vadbo beležite tako:

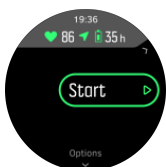
1. Nadenite si tipalo za merjenje srčnega utripa (izbirno).
2. Pritisnite zgornjo desno tipko, da odprete zaganjalnik.
3. Pomaknite se navzgor do ikone za vadbo in jo izberite s sredinsko tipko.



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

Če uporabljate tipalo srčnega utripa, vendar se ikona obarva zeleno, preverite, ali je tipalo srčnega utripa seznanjeno z uro (glejte 5.13. *Seznanitev enot POD in tipal*), in znova izberite zeleni športni način.

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



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

6. Med beleženjem lahko s sredinsko tipko preklapljate med zasloni.
7. Začasno ustavitev beleženja pritisnite zgornjo desno tipko. Beleženje ustavite in shranite s spodnjo desno tipko ali nadaljujete z zgornjo desno tipko.



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

Če uporabljate večdisciplinski športni način, lahko med športi preklapljate tako, da pridržite zgornjo desno tipko.

Po ustavitvi beleženja se izpiše vprašanje o vašem počutju. Na vprašanje lahko odgovorite ali ga preskočite (glejte 5.1.9. *Počutje*). Nato dobite povzetek dejavnosti, skozi katerega se lahko premikate z zgornjo in spodnjo desno tipko.

Če zabeleženih podatkov o vadbi ne želite obdržati, lahko izbrišete dnevniški vnos tako, da se pomaknete navzdol do **Delete** in potrdite brisanje s sredinsko tipko. Dnevniške vnose lahko na enak način izbrišete tudi iz dnevnika.



5.1.1. Športni načini

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

Med beleženjem vadbe (glejte 5.1. *Beleženje vadbe*), si lahko ogledate kratek seznam športnih načinov tako, da se premikate gor ali dol po zaslonu. Dotaknite se ikone na koncu kratkega seznama, da prikazete celoten seznam in si ogledate vse športne načine.



Vsak športni način ima edinstven nabor zaslonov, ki prikazujejo različne podatke, odvisno od izbranega športnega načina. Podatke, prikazane na zaslonu ure, lahko z aplikacijo Suunto med vadbo urejate in prilagajate.

Naučite se prilagoditi športne načine v *aplikaciji Suunto za Android ali iOS*.

5.1.2. Uporaba ciljev med vadbo

Med vadbo lahko z uro Suunto 5 nastavite različne cilje.

Če izbrani športni način ponuja možnost določitve ciljev, jih lahko pred začetkom beleženja spremenite tako, da pritisnete spodnjo desno tipko.



Če želite vaditi s splošnim ciljem, ravnajte tako:

1. Preden začnete beležiti vadbo, pritisnite spodnjo desno tipko, da odprete možnosti športnega načina.

2. Izberite **Targets** in pritisnite sredinsko tipko.
3. Izberite **Duration** ali **Distance**.
4. Izberite svoj cilj.
5. Pritisnite in podržite sredinsko tipko, da se vrnete v možnosti športnega načina.

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



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

Če želite vaditi s ciljem intenzivnosti, ravnajte tako:

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

5.1.3. Navigacija med vadbo

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

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

Kako uporabljati navigacijo med vadbo:

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

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

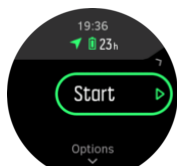
Med vadbo pritisnite sredinsko tipko, da se pomaknete na zaslon za navigacijo, na katerem je prikazana izbrana pot ali zanimiva točka. Za več informacij o zaslonu za navigacijo glejte *5.4.6.1. Navigacija do zanimive točke* in *5.4.3. Poti*.

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

5.1.4. Upravljanje energije baterije

Izdelek Suunto 5 ima sistem za upravljanje porabe baterije, ki uporablja inteligentno tehnologijo upravljanja baterije, ki skrbi za to, da ne ostanete brez energije, ko jo najbolj potrebujete.

Pred začetkom beleženja vadbe (glejte 5.1. *Beleženje vadbe*) se prikaže ocena časa delovanja na baterijsko napajanje, ki je še preostal v trenutnem baterijskem načinu.



Na voljo sta dva vnaprej določena baterijska načina: **Performance** (privzeti način) in **Endurance**. S preklapljanjem med temi načini spremenite čas delovanja na baterijsko napajanje, pa tudi učinkovitost delovanja ure.

V začetnem prikazu se dotaknite **Options** » **Battery mode** in preklopite med baterijskimi načini ter si oglejte, kako posamezni načini vplivajo na delovanje ure.



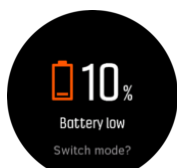
 **NASVET:** Baterijski način lahko hitro spremenite tudi na začetnem prikazu tako, da pritisnete zgornjo tipko.

Poleg teh dveh vnaprej opredeljenih baterijskih načinov lahko ustvarite tudi baterijske načine po meri z nastavitvami po svojih željah. Za vsak športni način je mogoče ustvariti ločen baterijski način po meri.

 **OPOMBA:** Če med vadbo začnete navigacijo ali uporabljate navigacijske podatke, kot so ocena časa prihoda, GPS preide v način **Best** ne glede na trenutno aktivni baterijski način.

Obvestila o bateriji

Poleg baterijskih načinov ura uporablja pametne opomnike, da vam pomaga zagotoviti zadostno količino energije v bateriji za vašo naslednjo dogodivščino. Nekateri opomniki so preventivni in temeljijo na primer na zgodovini dejavnosti. Obvestilo boste prejeli tudi, ko ura na primer zazna nizko stanje energije baterije med beleženjem dejavnosti. Samodejno bo predlagala preklon na drug baterijski način.



Ura vas bo opozorila, ko bo stanje baterije padlo na 20 %, nato pa še enkrat, ko bo padlo na 10 %.

5.1.5. Plavanje

Uro Suunto 5 lahko uporabljate za plavanje v bazenu.

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

 **OPOMBA:** Zapestno tipalo srčnega utripa morda ne bo delovalo pod vodo. Če želite zagotoviti večjo zanesljivost spremljanja srčnega utripa, uporabite naprsno tipalo srčnega utripa.

5.1.6. Intervalna vadba

Intervalne vadbe so pogosta oblika vadbe, sestavljena iz ponavljajočih se sklopov vaj visoke in nizke intenzivnosti. V uri Suunto 5 lahko določite intervalno vadbo za vsak športni način.

Pri določanju intervalov lahko nastavljate štiri postavke:

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

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

 **OPOMBA:** Če uporabljate intervale, ne morete aktivirati navigacije.

Vadba z intervali:

1. V zaganjalniku izberite vrsto športa.
2. Preden začnete beležiti vadbo, pritisnite spodnjo desno tipko, da odprete možnosti športnega načina.
3. Pomaknite se navzdol do **Intervals (Intervali)** in pritisnite sredinsko tipko.
4. Vklopite intervale in prilagodite zgoraj opisane nastavitve.



5. Pomaknite se navzgor do **Back** (Nazaj) in potrdite izbiro s sredinsko tipko.
6. Pritiskajte zgornjo desno tipko, da se vrnete v začetni pogled, nato začnite vadbo kot običajno.
7. Pritisnite spodnjo levo tipko, da spremenite pogled na zaslon intervalov, nato pritisnite zgornjo desno tipko, ko ste pripravljeni na začetek intervalne vadbe.



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



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

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

5.1.7. Tema zaslona

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

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

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

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

Sprememba teme zaslona v možnostih športnega načina:

1. Na zaslonu s številčnico pritisnite zgornjo desno tipko, da odprete zaganjalnik.
2. Pomaknite se do **Excercise** (Vadba) ali pritisnite sredinsko tipko.
3. Odprite kateri koli športni način in pritisnite spodnjo desno tipko, da odprete možnosti športnega načina.
4. Pomaknite se navzdol do **Theme** (Tema) in pritisnite sredinsko tipko.
5. Z zgornjo in spodnjo desno tipko preklaplajte med svetlo in temno temo ter izberite zeleno temo s sredinsko tipko.
6. Pomaknite se nazaj navzgor, da zaprete možnosti športnega načina, in začnite (ali končajte) športni način.

5.1.8. Samodejni premor

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

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

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



Pritisnite sredinsko tipko, da prikazete in preklapljate med trenutno razdaljo, srčnim utripom, uro in stanjem baterije.



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

5.1.9. Počutje

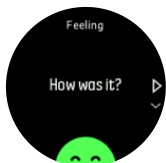
Če redno vadite, je spremljanje počutja po vsaki vadbi pomemben pokazatelj vašega splošnega telesnega stanja.

Izberete lahko med petimi počutji:

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

Kaj posamezne možnosti pomenijo, določite sami. Pomembno je le, da jih uporabljate dosledno.

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



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

5.2. Kontrolniki za predstavnost

Suunto 5 lahko uporabite za upravljanje glasbe, poddaj, drugih predstavnosti, ki se predvajajo na telefonu ali se pretočno prenašajo s telefona na drugo napravo. Kontrolniki za predstavnost so privzeto vklopljeni, vendar jih lahko izklopite v **Settings » Media controls**.



OPOMBA: Pred uporabo Media controls boste morali uro in telefon znova seznaniti.

Za dostop do kontrolnikov predstavnosti pritisnite srednjo tipko na uri, med vadbo pa pritiskajte srednjo tipko, dokler se ne prikaže zaslon za upravljanje predstavnosti.

Na zaslonu za upravljanje predstavnosti imajo gumbi naslednje funkcije:



- **Predvajaj/premor:** Zgornja desna tipka
- **Naslednja skladba/epizoda:** Spodnja desna tipka
- **Predhodna skladba/epizoda:** Zgornja desna tipka (dolg pritisk)
- **Glasnost:** Spodnja desna tipka (dolg pritisk) odpre kontrolnike za glasnost
 - Na zaslonu za nadzor glasnosti bo zgornja desna tipka povečala glasnost, spodnja desna tipka pa jo bo zmanjšala. Pritisnite srednjo tipko za vrnitev na zaslon kontrolnikov za predstavnost.

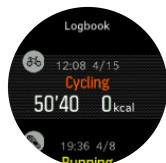
Pritisnite srednjo tipko za izhod iz zaslona kontrolnikov za predstavnost.

5.3. Dnevnik

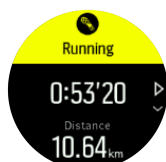
Do dnevnika lahko dostopate iz zaganjalnika.



Skozi dnevnik se pomikate z zgornjo in spodnjo desno tipko. Pritisnite sredinsko tipko, da odprete želeni vnos in si ga ogledate.



Za izhod iz dnevnika pritisnite spodnjo levo tipko.



5.4. Navigacija

5.4.1. Navigacija z nadmorsko višino

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

Zaslon profila nadmorske višine prikazuje naslednje podatke:

- zgoraj: vašo trenutno nadmorsko višino;
- na sredini: profil nadmorske višine z vašim trenutnim položajem;
- spodaj: preostali vzpon ali spust (pogled spremenite z zgornjo levo tipko).



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

5.4.2. Višinomer

Suunto 5 meri nadmorsko višino z uporabo sistema GPS. V razmerah z optimalnim signalom, ko je mogoče odpraviti napake, ki so običajne pri izračunu položaja GPS, je prikazan podatek o nadmorski višini na podlagi sistema GPS precej dober pokazatelj vaše dejanske nadmorske višine.

Suunto 5 pri merjenju nadmorske višine uporablja le GPS. Če ta ni nastavljen na največjo natančnost, lahko pri filtriranju signala pride do napake, kar lahko povzroči nenatančen izračun nadmorske višine.

Če potrebujete natančen podatek o nadmorski višini, med beleženjem preklopite natančnost GPS na **Best** (Najboljša).

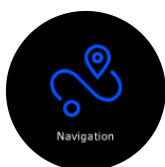
Vendar podatka o nadmorski višini, pridobljenega na podlagi sistema GPS, tudi pri največji natančnosti ni mogoče obravnavati kot absolutni položaj. Ta podatek je ocena dejanske nadmorske višine, natančnost te ocene pa je močno odvisna od razmer v okolju.

5.4.3. Poti

Uro Suunto 5 lahko uporabite za navigacijo po poti.

Po poti navigirate tako:

1. Za zagon zaganjalnika pritisnite zgornjo desno tipko.
2. Pomaknite se do **Navigation** in pritisnite sredinsko tipko.



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



4. Pomaknite se do poti, po kateri želite navigirati, in pritisnite sredinsko tipko.



5. Izberite **Start exercise**, če želite uporabiti pot za vadbo ali izberite **Navigate only**, če želite po poti samo navigirati.



OPOMBA: Če samo navigirate po poti, se v aplikaciji Suunto ne bo nič shranilo ali zabeležilo.

6. Če želite ustaviti navigacijo, znova pritisnite zgornjo desno tipko.



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



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

Vadbo je mogoče začeti tudi s seznama bližnjic. Če izberete **Start exercise**, se bo odprl meni športnih načinov in svojo vadbo boste lahko začeli beležiti. Če vadbo končate, se bo končala tudi navigacija.

Vsi športni načini z GPS-om imajo tudi možnost za izbiro poti. Glejte 5.1.3. *Navigacija med vadbo*.

Vodenje do cilja

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

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

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



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

Navigacija »zavoj za zavojem«

Pri ustvarjanju poti v aplikaciji Suunto lahko aktivirate t. i. navigacijo »zavoj za zavojem«. Ko pot prenesete na uro in jo uporabljate za navigacijo, vam bo ura dajala navodila zavoj za zavojem ter vas z zvočnimi opozorili in informacijami obveščala, kdaj in v katero smer morate zaviti.

5.4.4. Iskanje poti nazaj

Če uporabljate GPS med beleženjem dejavnosti, Suunto 5 samodejno shrani točko, kjer ste začeli vadbo. S funkcijo Find back (Iskanje poti nazaj) vas lahko Suunto 5 vodi do začetne točke.

Za iskanje poti nazaj:

1. Med beleženjem dejavnosti pritisnite sredinsko tipko, da se prikaže zaslon za navigacijo.
2. Pritisnite spodnjo desno tipko, da odprete meni z bližnjicami.
3. Pomaknite se do možnosti Find back (Iskanje poti nazaj) in pritisnite sredinsko tipko, da jo izberete.
4. Pritisnite spodnjo levo tipko za izhod iz menija in vrnitev na zaslon za navigacijo.

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

5.4.5. Navigacija zavoj za zavojem, ki uporablja tehnologijo Komoot

Če ste član storitve Komoot, lahko z njo poiščete ali načrtujete poti in jih s Suunto 5 sinhronizirate v aplikaciji Suunto. Poleg tega se bodo vadbe, ki ste jih zabeležili z uro, samodejno sinhronizirale s storitvijo Komoot.

Pri uporabi navigacije po poti z Suunto 5 skupaj s potmi Komoot, vam bo ura prikazovala navodila zavoj za zavojem ter vas z zvokom in besedilom opozorila, kdaj in v katero smer je treba zaviti.



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

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

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

Sledite navodilom v poglavju 5.4.3. *Poti* in izberite pot v storitvi Komoot, da bi prejeli navodila zavoj za zavojem.

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



OPOMBA: Komoot na Kitajskem trenutno ni na voljo.

5.4.6. Zanimive točke

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

Vsako zanimivo točko opredeljujejo ti podatki:

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

Na uro lahko shranite do 250 zanimivih točk.

5.4.6.1. Navigacija do zanimive točke

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



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

Kako navigirati do zanimive točke:

1. Pritisnite zgornjo desno tipko, da odprete zaganjalnik.
2. Pomaknite se do **Navigation (Navigacija)** in pritisnite sredinsko tipko.
3. Pomaknite se do zanimivih točk in pritisnite sredinsko tipko, da odprete seznam zanimivih točk.
4. Pomaknite se do zanimive točke, do katere želite navigirati, in pritisnite sredinsko tipko.
5. Za začetek navigacije pritisnite zgornjo tipko.

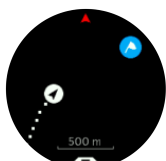
Za konec navigacije kadar koli znova pritisnite zgornjo tipko.

Med premikanjem ima navigacija do zanimive točke dva pogleda:

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



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



Med pogledi preklapljate s sredinsko tipko. Če se prenehate premikati, ura s sistemom GPS ne more določiti, v katero smer se gibljete.



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

Na pogledu zemljevida so druge zanimive točke v bližini prikazane v sivi barvi. Če želite preklopiti med splošnim zemljevidom in podrobnejšim pogledom, pritisnite zgornjo levo tipko.

V podrobnem pogledu spreminjate povečavo tako, da pritisnete sredinsko tipko in nato povečate ali pomanjšate prikaz z zgornjo in spodnjo tipko.

Med navigacijo pritisnite spodnjo desno tipko, da odprete seznam bližnjic. Te bližnjice omogočajo hiter dostop do podatkov o zanimivi točki in dejanj, kot so shranjevanje trenutne lokacije, izbira druge zanimive točke, do katere želite navigirati, ali končanje navigacije.

5.4.6.2. Vrste zanimivih točk

V uri Suunto 5 so na voljo naslednje vrste zanimivih točk:

	splošna zanimiva točka,
	brlog (žival, za lov),
	začetek (začetek poti ali steze),
	velika divjad (žival, za lov),
	ptica (žival, za lov),
	stavba, dom,
	kavarna, hrana, restavracija,
	kamp, kampiranje,
	avtomobil, parkirišče,
	jama,
	pečina, hrib, gora, dolina,
	obala, jezero, reka, voda,
	križišče,
	urgenca,
	konec (konec poti ali steze),
	ribe, ribolovno mesto,
	gozd,
	iskanje zaklada,
	hostel, hotel, prenočišče,

	informacije,
	travnik,
	vrh,
	sledovi (živalski sledovi, za lov),
	cesta,
	skala,
	sledovi drgnjenja (živalski sledovi, za lov),
	odrgnina (živalski sledovi, za lov),
	strel (za lov),
	znamenitost,
	majhna divjad (žival, za lov),
	preža (za lov),
	steza,
	lovska kamera (za lov),
	slap.

5.4.6.3. Dodajanje in brisanje zanimivih točk

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

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

Dodajanje zanimive točke v uri:

1. Za zagon zaganjalnika pritisnite zgornjo tipko.
2. Pojdite v **Navigation** in pritisnite sredinsko tipko.
3. Pritisnite spodnjo tipko, da se pomaknete navzdol do **Your location** in pritisnite sredinsko tipko.
4. Počakajte, da ura aktivira GPS in poišče vašo lokacijo.
5. Ko ura prikaže zemljepisno širino in dolžino, pritisnite zgornjo tipko, da shranite lokacijo kot zanimivo točko, in izberite vrsto zanimive točke.
6. Privzeto ime zanimive točke je vrsta zanimive točke (s pripeto zaporedno številko).

Brisanje zanimivih točk

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

Brisanje zanimive točke v uri:

1. Za zagon zaganjalnika pritisnite zgornjo tipko.
2. Pojdite v **Navigation** in pritisnite sredinsko tipko.
3. Pritisnite spodnjo tipko, da se pomaknete navzdol do **POIs** in pritisnite sredinsko tipko.
4. Pomaknite se do zanimive točke, ki jo želite izbrisati iz ure, in pritisnite sredinsko tipko.
5. Pomaknite se na konec podrobnosti in izberite **Delete**.

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

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

5.4.7. Natančnost sistema GPS in varčevanje z energijo

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

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

Možnosti za natančnost sistema GPS so:

- Best (Najboljša): ugotavljanje položaja približno vsakih 1 sekund
- Good (Dobra): ugotavljanje položaja približno vsakih 60 sekund

Natančnost sistema GPS lahko spremenite v športnih nastavitvah na uri ali v aplikaciji Suunto.

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



OPOMBA: Ob prvi vadbi ali ob prvem navigiranju s sistemom GPS pred začetkom počakajte, da ura prejme podatke o položaju GPS. To lahko v določenih okoliščinah traja tudi 30 sekund ali več.

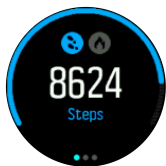
5.5. Dnevna dejavnost

5.5.1. Spremljanje dejavnosti

Ura spremlja vašo splošno raven dejavnosti skozi ves dan. To je pomemben dejavnik ne glede na to, ali je vaš cilj ostati čil in zdrav ali pa se pripravljate za tekmovanje. Dobro je biti dejaven, toda pri naporni vadbi si morate privoščiti tudi dneve počitka in zmanjšane dejavnosti.

Števec dejavnosti se samodejno ponastavi vsak dan ob polnoči. Ura ob koncu tedna izdela povzetek vaše dejavnosti.

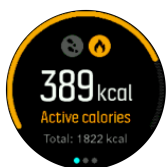
Ko je prikazana številčnica, pritisnite spodnjo desno tipko, da si ogledate skupno število korakov za tekoči dan.



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

 **NASVET:** Če želite izboljšati točnost sledenja korakom, določite položaj in kako boste uro Suunto nosili, ko jo nastavite ali pod **Settings** » **General** » **Personal** » **Device position**.

Poleg števila korakov si lahko s pritiskom zgornje leve tipke ogledate tudi ocenjeno porabo kalorij za tekoči dan.



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

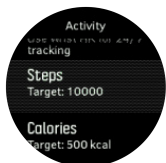
Krog na obeh zaslonih prikazuje, kako blizu ste ciljem glede dnevne dejavnosti. Te cilje lahko prilagodite v skladu s svojimi željami (glejte spodaj).

S pritiskom sredinske tipke si lahko tudi ogledate korake v zadnjih sedmih dnevih. Znova pritisnite sredinsko tipko, da prikažete kalorije.



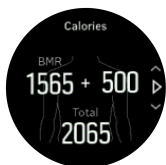
Cilji dejavnosti

Dnevni cilj glede korakov in kalorij lahko prilagodite po svojih željah. Ko je prikazan zaslon dejavnosti, pridržite sredinsko tipko, da odprete nastavitve ciljev dejavnosti.



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

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



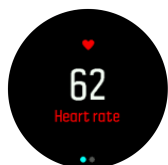
TPS je število kalorij, ki jih telo porabi med počitkom. To so kalorije, ki jih telo potrebuje za ohranjanje telesne toplote in izvajanje osnovnih funkcij, kot je mežikanje ali utripanje srca. Ta številka temelji na vaših individualnih lastnostih, vključno z dejavniki, kot sta starost in spol.

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

5.5.2. Trenutni prikaz srčnega utripa

Zaslon trenutnega srčnega utripa omogoča hiter prikaz vašega srčnega utripa.

Ko je prikazana številčnica, pritisnite spodnjo desno tipko, da se pomaknete na zaslon za prikaz srčnega utripa.



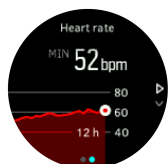
Pritisnite zgornjo tipko, da zapustite zaslon in se vrnete na prikaz številčnice.

5.5.3. Dnevni srčni utrip

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

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

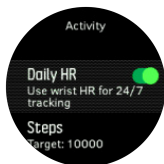
Vaš najnižji srčni utrip v zadnjih 12 urah je dober pokazatelj vašega okrevanja. Če je višji od običajnega, od zadnje vadbe verjetno še niste povsem okrevali.



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

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

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



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

Kako si ogledate dnevni srčni utrip:

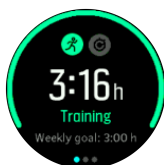
1. Ko je prikazana številčnica, pritisnite spodnjo desno tipko, da se pomaknete na zaslon za prikaz trenutnega srčnega utripa.
2. Pritisnite sredinsko tipko, da odprete trenutni prikaz dnevnega srčnega utripa.
3. Pritisnite spodnjo desno tipko, da si ogledate porabo kalorij.

 **OPOMBA:** Po določenem času nedejavnosti, na primer ko ure ne nosite ali ko trdno spite, ura preklopi v način hibernacije in izklopi optično tipalo srčnega utripa. Če želite spremljati srčni utrip tudi ponoči, vklopite način »Ne moti« (glejte 4.6. Način »Ne moti«).

5.6. Vpogled v podatke o vadbi

Ura vam omogoča pregled dejavnosti vadbe.

Pritisnite spodnjo desno tipko, da se premaknete na vpogled v podatke o vadbi.

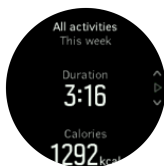


Dvakrat pritisnite sredinsko tipko, da si ogledate grafikon z vsemi vašimi dejavnostmi v zadnjih 3 tednih ter njihovo povprečno trajanje. Z zgornjo levo tipko prehajate med različnimi dejavnostmi zadnjih 3 tednov.



V pogledu zbirnih podatkov lahko pritisnete zgornjo levo tipko, da preklopite med svojimi tremi najbolj priljubljenimi športi.

Pritisnite spodnjo desno tipko, da prikažete povzetek za trenutni teden. Povzetek obsega skupni čas, razdaljo in kalorije za šport, izbran v pogledu zbirnih podatkov. Če pritisnete spodnjo desno tipko, ko je izbrana določena dejavnost, se prikažejo podrobnosti te dejavnosti.



5.7. Prilagodljivo vodenje vadbe

Vaš Suunto 5 samodejno ustvari 7-dnevni načrt vadbe, ki vam bo pomagal vzdrževati, izboljšati ali povečati aerobno telesno pripravljenost. Tedenske obremenitve vadb in intenzivnosti vaj so različne v treh vadbenih programih.

Izberite cilj za svojo telesno pripravljenost:



Izberite možnost »vzdrževati«, če ste že v dokaj dobri kondiciji in želite vzdrževati svojo trenutno raven telesne pripravljenosti. Ta možnost je lahko uporabna tudi za ljudi, ki šele pričenjajo z redno vadbo. Ko pričnete s programom, lahko program, kateremu sledite, vedno spremenite na zahtevnejšo stopnjo.

Možnost »izboljšati« je usmerjena v izboljšanje aerobne telesne pripravljenosti z zmerno krivuljo napredka. Če želite hitreje izboljšati svojo telesno pripravljenost, izberite program »povečati«. To vam bo prineslo težje vaje in hitrejša rezultate.

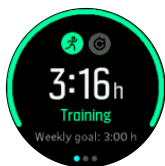
Načrt vadbe sestavlja več načrtovanih vadb s ciljnim trajanjem in intenzivnostjo. Vsaka vadba je načrtovana tako, da vam pomaga vzdrževati in postopno izboljšati telesno pripravljenost, brez da bi telo preobremenili. Če zamudite vadbo ali naredite nekaj več, kot je bilo načrtovano, Suunto 5 samodejno prilagodi načrt vadbe.

Ob začetku načrtovane vadbe vas ura vodi z vizualnimi in zvočnimi indikatorji ter vam pomaga ostati v okviru ustrezne intenzivnosti ter spremljati napredek.

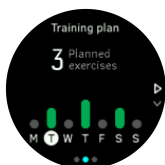
Nastavitve območij srčnega utripa (glejte *Območja srčnega utripa*) vplivajo na prilagodljivi načrt vadbe. Načrtovane aktivnosti v načrtu vadbe vključujejo intenzivnost. Če območja srčnega utripa niso pravilno nastavljena, vodenje intenzivnosti med načrtovano vadbo morda ne bo odražalo dejanske intenzivnosti vadbe.

Načrtovane vadbe si ogledate tako:

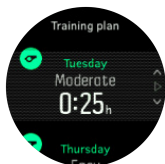
1. Ko je prikazana številčnica, pritisnite spodnjo desno tipko, da se pomaknete na vpogled v podatke o vadbi.



2. Pritisnite sredinsko tipko, da prikažete načrt za trenutni teden.



3. Pritisnite spodnjo desno tipko, da prikažete dodatne informacije, dan za vadbo, trajanje in intenzivnost (na osnovi območij srčnega utripa, glejte 5.15. *Območja intenzivnosti*).



4. Pritisnite spodnjo levo tipko za izhod iz prikazov načrtovane vadbe in vrnitev na zaslon z uro.



OPOMBA: Načrtovano vadbo za tekoči dan si lahko ogledate tudi tako, da pritisnete sredinsko tipko na prikazu številčnice.



OPOMBA: Prilagodljivo vodenje vadbe ima cilje vzdrževanja, izboljšanja ali povečanja telesne pripravljenosti. Če je vaša telesna pripravljenost že zelo dobra in redno vadite, potem 7-dnevni načrt morda ne bo ustrežal vaši obstoječi rutini.



POZOR: Če ste bili bolni, načrt vadbe morda ne bo dovolj prilagojen, ko boste znova začeli z vadbo. Če vadite po bolezni, bodite zelo previdni in začnite zlagoma.



OPOZORILO: Ura ne more vedeti, ali ste poškodovani. Preden vadite v skladu z načrtom vadbe v uri, upoštevajte navodila zdravnika, da boste okrevali po poškodbi.

Individualno prilagojeni načrt vadbe izklopite tako:

1. V meniju z nastavitvami se pomaknite na **Training**.
2. Izklopite funkcijo **Guidance**.



Če ne želite prilagodljivega vodenja vadbe, pa kljub temu želite imeti cilj vadbe, lahko v nastavitvah pri **Training** določite želeno število ur kot svoj tedenski cilj.

1. Onemogočite **Guidance**.
2. Izberite **Weekly goal** s sredinsko tipko.
3. Izberite nov **Weekly goal** z zgornjo desno in spodnjo desno tipko.



4. Potrdite s pritiskom sredinske tipke.

Sprotno vodenje

Če imate za tekoči dan načrtovano vadbo, se ta dejavnost prikaže kot prva možnost na seznamu športnega načina, ko vstopite v pogled vadbe za začetek beleženja vadbe. Če želite sprotno vodenje, začnite priporočeno vadbo enako kot običajno beleženje (glejte *Beleženje vadbe*).



OPOMBA: Načrtovano vadbo za tekoči dan si lahko ogledate tudi tako, da pritisnete sredinsko tipko na prikazu številčnice.

Ko vadite v skladu z načrtom, se prikaže zelena vrstica napredka in odstotek napredka. Cilj je ocenjen na podlagi načrtovane intenzivnosti in trajanja. Ko vadite v okviru načrtovane intenzivnosti (na podlagi vašega srčnega utripa), bi morali doseči cilj približno v načrtovanem trajanju. Če vadite z večjo intenzivnostjo, boste cilj dosegli prej. Podobno velja, da če vadite z manjšo intenzivnostjo, boste potrebovali dlje časa.

5.8. Okrevanje

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

Sešteva se čas okrevanja iz vseh vrst vadb. Z drugimi besedami, čas okrevanja se sešteva pri dolgotrajnih nizkointenzivnih vadbah in tudi pri visokointenzivnih.

Sešteva se čas iz vseh vadb, zato se bo čas vadbe, ki nastopi pred potekom časa za okrevanje, dodan seštevku po vaši predhodni vadbi.

Če si želite ogledati čas okrevanja, na zaslonu s številčnico pritisnite spodnjo desno tipko, da se prikaže zaslon okrevanja.



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

5.9. Spremljanje spanja

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

Če jo nosite med spanjem, ura Suunto 5 spremlja vaš spanec na osnovi podatkov iz merilnika pospeška.

Za spremljanje spanja:

1. Odprite nastavitve ure, se pomaknite navzdol do **SLEEP** (Spanje) in pritisnite sredinsko tipko.
2. Vključite funkcijo **SLEEP TRACKING**.



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

Pri nastavljanju časa za spanje, se lahko odločite, da boste uro med spanjem imeli v načinu Do Not Disturb.

Zgornji 3. korak je namenjen nastavitvi časa za spanje. Ura uporabi to časovno obdobje, da določi, kdaj spite (med časom za spanje), in poroča ves spanec kot eno sejo. Če na primer ponoči vstanete, da spijete kozarec vode, bo ura ves spanec po tem štela v isto sejo.

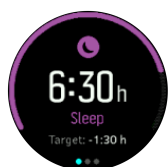
 **OPOMBA:** Če greste spat pred nastavljenim časom za spanje in se tudi zbudite po času za spanje, ura tega ne bo štela kot sejo spanja. Nastavite svoj čas spanja glede na to, kdaj boste najhitreje odšli spat in kdaj boste najpozneje vstali.

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

Trendi spanja

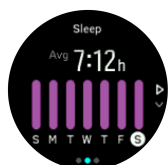
Ko se zbudite, prejmete povzetek vašega spanja. Povzetek med drugim vsebuje skupno dolžino spanja, oceno skupnega časa budnosti (s premikanjem) in skupnega časa globokega spanja (brez premikanja).

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



Na zaslonu spanja lahko pritisnete sredinsko tipko, da si ogledate povprečno količino spanja v zadnjih sedmih dneh. Pritisnite spodnjo desno tipko, da si ogledate dejansko število ur spanja v zadnjih sedmih dneh.

Na zaslonu povprečne količine spanja lahko pritisnete sredinsko tipko, da prikažete grafikon povprečne vrednosti srčnega utripa za zadnjih sedem dni.



Pritisnite spodnjo desno tipko, da si ogledate dejanske vrednosti srčnega utripa v zadnjih sedmih dneh.

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

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

Kakovost spanca

Poleg trajanja spanja lahko vaša ura oceni tudi kakovost spanca na podlagi spremljanja sprememb srčnega utripa med spanjem. Spremembe v srčnem utripu pokažejo, v kolikšni

meri spanje prispeva k počitku in okrevanju. Kakovost spanca je v povzetku spanja prikazana na lestvici od 0 do 100, pri čemer je 100 najvišja kakovost.

Merjenje srčnega utripa med spanjem

Če nosite uro tudi ponoči, lahko prejmete dodatne informacije o srčnem utripu med spanjem. Če želite, da optično tipalo srčnega utripa ostane vklopljeno tudi ponoči, poskrbite, da je dnevni srčni utrip omogočen (glejte 5.5.3. *Dnevni srčni utrip*).

Samodejni način »Ne moti«

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

5.10. Obremenitev in okrevanje

Vaši viri so dober pokazatelj energijske ravni vašega telesa in določajo vašo zmožnost obvladovanja obremenitev in soočanja z vsakodnevnimi izzivi.

Stres in fizična dejavnost izčrpavata vaše vire, počitek in okrevanje pa jih obnavljata. Dober spanec je bistvenega pomena pri zagotavljanju vseh potrebnih virov za telo.

Ko je raven vaših virov visoka, se počutite sveži in polni energije. Če se odpravite na tek, ko so vaši viri na visoki ravni, boste pri tem verjetno uživali, ker ima telo na voljo vso potrebno energijo za prilagajanje in izboljševanje.

Ker lahko spremljate svoje vire, jih boste lažje upravljali in modro uporabljali. Raven virov vam lahko služi tudi kot pokazatelj dejavnikov stresa, učinkovitosti individualnih strategij za okrevanje in vpliva kakovostne prehrane.

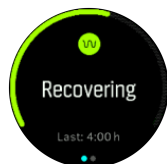
Funkcija merjenja stresa in okrevanja uporablja optično tipalo srčnega utripa – da bi lahko ura prejela te podatke čez dan, pa mora funkcija dnevnega srčnega utripa biti vklopljena, glejte *Dnevni srčni utrip*.

Pomembno je, da sta Max HR in Rest HR nastavljena, tako da ustrezata vašemu srčnemu utripu, da bi zagotavljala kar najbolj točne odčitke. Privzeto je Rest HR nastavljen na 60 utripov/ minuto, Max HR pa je zasnovan na podlagi starosti.

Te vrednosti srčnega utripa je mogoče preprosto spremeniti v nastavitvah v **GENERAL** -> **PERSONAL**.

 **NASVET:** Kot Rest HR uporabite najnižjo vrednost srčnega utripa, izmerjeno med spanjem.

S spodnjo desno tipko se pomaknite do zaslona za obremenitev in okrevanje.



Merilnik okrog zaslona prikazuje skupno raven virov. Če je zelen, pomeni, da okrevate. Indikator stanja in časa vam pove vaše trenutno stanje (dejavno, nedejavno, okrevanje ali obremenitev) ter koliko časa ste že v tem stanju. Na tem posnetku zaslona na primer zadnjih nekaj ur okrevate.

Pritisnite sredinsko tipko, če si želite ogledati stolpčni grafik vaših virov za zadnjih 16 ur.



Zeleni stolpci označujejo obdobja okrevanja. Odstotna vrednost je ocena vaše trenutne ravni virov.

5.11. Stopnja pripravljenosti

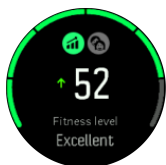
Dobra aerobna telesna pripravljenost je pomembna za vaše zdravje, dobro počutje in zmogljivost pri športu.

Raven aerobne telesne pripravljenosti je opredeljena kot maksimalna poraba kisika (VO2max). Ta oznaka se po vsem svetu uporablja za merjenje aerobne vzdržljivosti. Z drugimi besedami, VO2max kaže, kako dobro lahko vaše telo uporablja kisik. Višji kot je VO2max, bolje ga lahko uporabljate.

Ocena vaše telesne pripravljenosti temelji na zaznavanju sprememb vašega srčnega utripa med vsako zabeleženo hojo ali tekom. Če želite oceniti raven svoje telesne pripravljenosti, beležite tek ali hojo vsaj 15 minut, medtem ko nosite Suunto 5.

Z uro lahko ocenite raven telesne pripravljenosti za kateri koli tek ali hojo.

Trenutna ocena ravni telesne pripravljenosti je prikazana na zaslonu s prikazom ravni telesne pripravljenosti. Ko je prikazana številčnica, pritisnite spodnjo desno tipko, da se pomaknete na zaslon s prikazom ravni telesne pripravljenosti.



OPOMBA: Če ura še ni ocenila vaše ravni telesne pripravljenosti, bodo na zaslonu s prikazom ravni telesne pripravljenosti izpisana nadaljnja navodila.

Zgodovinski podatki iz zabeleženih vadb s tekom in hojo imajo pomembno vlogo pri tem, kako točna je ocena vaše vrednosti VO2max. Več dejavnosti kot zabeležite z uro Suunto 5, bolj točna bo ocena vaše vrednosti VO2max.

Obstaja osmi ravni telesne pripravljenosti, od nizke do visoke: Very poor, Poor, Fair, Average, Good, Very good, Excellent in Superior. Vrednost je odvisna od vaše starosti in spola. Višja kot je vrednost, boljša je vaša raven telesne pripravljenosti.

Pritisnite zgornji levi gumb, da si ogledate izračunano starost glede na telesno pripravljenost. Starost glede na telesno pripravljenost je metrična vrednost, ki omogoča interpretacijo vaše vrednosti VO2max glede na starost. Redno izvajanje ustreznih vrst telesne dejavnosti vam pomaga izboljšati vrednost VO2max in znižati starost glede na telesno pripravljenost.



Izboljšanje vrednosti VO₂max se pri posameznikih zelo razlikuje in je odvisno od dejavnikov, kot so starost, spol, genetika in prejšnja telesna dejavnost. Če ste že v zelo dobrem telesnem stanju, bo dvigovanje ravni telesne pripravljenosti počasnejše. Če pravkar začnete z redno vadbo, bo izboljšanje telesne pripravljenosti morda hitrejše.

5.12. Naprsno tipalo srčnega utripa

Če želite natančne informacije o intenzivnosti vadbe, lahko skupaj z uro Bluetooth® Smart uporabljate tipalo za merjenje srčnega utripa, združljivo s tehnologijo Suunto 5, kot je Suunto Smart Sensor.

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

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

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

Navodila za seznanjanje tipala za merjenje srčnega utripa z uro lahko preberete v poglavju 5.13. *Seznanitev enot POD in tipal*.

5.13. Seznanitev enot POD in tipal

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

Suunto 5 podpira te vrste enot POD in tipal:

- za srčni utrip
- za kolo
- za moč
- za stopalo



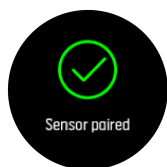
OPOMBA: Če je vklopljen način za letalo, ni mogoče opraviti seznanitve z nobeno napravo. Pred seznanitvijo izklopite način za letalo. Glejte 4.5. Način za letalo.

Enoto POD ali tipalo seznanite tako:

1. Odprite nastavitve ure in izberite **Connectivity (Povezljivost)**.
2. Izberite **Pair sensor (Seznani tipalo)**, da prikažete seznam vrst tipal.
3. S spodnjo desno tipko se pomikajte skozi seznam in s sredinsko tipko izberite vrsto tipala.



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



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

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

Celoten seznam seznanjenih naprav si lahko v uri ogledate v nastavitvah pri **Connectivity (Povezljivost) » Paired devices (Seznanjena tipala)**.

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

5.13.1. Umerjanje kolesnih enot POD

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

Obseg koles spremenite tako:

1. V nastavitvah pojdite v **Connectivity » Paired devices**.
2. Izberite **Bike POD**.
3. Izberite nov obseg koles.

5.13.2. Umerjanje nožne enote POD

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

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

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

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

5.13.3. Umerjanje enote POD

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

Kako umeriti enoto POD:

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

Enoto POD je treba občasno znova umeriti.

5.14. Časovniki

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



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

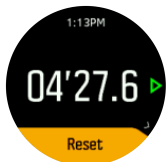
S spodnjo desno tipko odprite meni z bližnjicami **SET TIMER(NASTAVITEV ČASOVNIK)**, kjer lahko spremenite nastavitve časovnika.

Štoparica

Štoparico zaženete s pritiskom sredinske tipke.



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



Za izhod iz časovnika pridržite sredinsko tipko.

Odštevalni časovnik

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



Časovnik ustavite in ponastavite s sredinsko in spodnjo desno tipko.

Za izhod iz časovnika pridržite sredinsko tipko.

5.15. Območja intenzivnosti

Uporaba območij intenzivnosti med vadbo vam pomaga pri doseganju ustrezne telesne pripravljenosti. Vsako območje intenzivnosti obremeni vaše telo na drugačen način, kar

različno vpliva na vašo telesno pripravljenost. Območij intenzivnosti je pet in so oštevilčena od 1 (najnižje) do 5 (najvišje) ter opredeljena kot odstotni razponi na podlagi vašega največjega srčnega utripa, tempa ali moči.

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

Na uri Suunto 5 je na voljo teh pet območij intenzivnosti:

Območje 1: Lahkotno

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

Območje 2: Zmerno

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

Območje 3: Težko

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

Območje 4: Zelo težko

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

Območje 5: Največje

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

5.15.1. Območja srčnega utripa

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

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

Suunto 5 ima privzeta območja srčnega utripa in območja srčnega utripa za posamezne dejavnosti. Privzeta območja lahko uporabite pri vseh dejavnostih, za bolj specifičen trening pa lahko uporabite območja srčnega utripa za tek in kolesarjenje.

Nastavitev največjega srčnega utripa

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

1. Izberite največji srčni utrip (največja vrednost v udarcih na minuto) in pritisnite sredinsko tipko.
2. S pritiskanjem zgornje desne in spodnje desne tipke nastavite novo vrednost največjega srčnega utripa.



3. Pritisnite sredinsko tipko, da izberete novi največji srčni utrip.
4. Pridržite sredinsko tipko, da zaprete pogled območij srčnega utripa.

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

Nastavitev privzetih območij srčnega utripa

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

1. Premaknite se navzgor/navzdol s pritiskanjem zgornje desne ali spodnje desne tipke in pritisnite sredinsko tipko, ko je označeno območje srčnega utripa, ki ga želite spremeniti.
2. S pritiskanjem zgornje desne in spodnje desne tipke nastavite novo območje srčnega utripa.



3. Pritisnite sredinsko tipko, da izberete novo vrednost srčnega utripa.
4. Pridržite sredinsko tipko, da zaprete pogled območij srčnega utripa.

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

Nastavitev območij srčnega utripa za posamezne dejavnosti

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

1. Izberite dejavnost (tek ali kolesarjenje), ki jo želite urediti (s pritiskanjem zgornje desne ali spodnje desne tipke), in pritisnite sredinsko tipko, ko je zelena dejavnost označena.
2. Pritisnite sredinsko tipko, da vklopite območja srčnega utripa.
3. Premaknite se navzgor/navzdol s pritiskanjem zgornje desne ali spodnje desne tipke in pritisnite sredinsko tipko, ko je označeno območje srčnega utripa, ki ga želite spremeniti.

4. S pritiskanjem zgornje desne in spodnje desne tipke nastavite novo območje srčnega utripa.



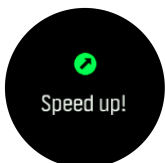
5. Pritisnite sredinsko tipko, da izberete novo vrednost srčnega utripa.
6. Pridržite sredinsko tipko, da zaprete pogled območij srčnega utripa.

5.15.1.1. Uporaba območij srčnega utripa med vadbo

Ko beležite vadbo (glejte 5.1. *Beleženje vadbe*) in ste kot cilj intenzivnosti izbrali srčni utrip (glejte 5.1.2. *Uporaba ciljev med vadbo*), se okoli zunanlega roba zaslona športnega načina prikaže merilnik z območji srčnega utripa, razdeljen na pet razdelkov (za vse športne načine, ki podpirajo merjenje srčnega utripa). Merilnik prikazuje območje srčnega utripa, v katerem pravkar vadite, tako da osvetli ustrezen razdelek. Majhna puščica na merilniku kaže, kje ste znotraj razpona območja.



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



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

5.15.2. Območja tempa

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

Suunto 5 ima pet privzetih območij tempa, ki jih lahko uporabljate, ali pa območja določite po meri.

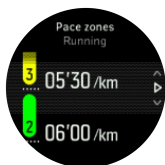
Območja tempa so na voljo za tek.

Nastavitev območij tempa

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

1. Izberite **Running** s sredinsko tipko.
2. Pritisnite spodnjo desno tipko in izberite območja tempa.
3. Pritiskajte zgornjo desno ali spodnjo desno tipko za premikanje med območji tempa in pritisnite sredinsko tipko, da izberete tisto, ki ga želite spremeniti.

4. Izberite novo območje tempa z zgornjo ali spodnjo tipko.



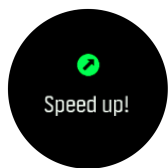
5. Pritisnite sredinsko tipko, da izberete novo vrednost za območje tempa.
6. Pritisnite in pridržite sredinsko tipko, da zapustite pogled območja tempa.

5.15.2.1. Uporaba območij tempa med vadbo

Ko beležite vadbo (glejte 5.1. *Beleženje vadbe*) in ste kot cilj intenzivnosti izbrali tempo (glejte 5.1.2. *Uporaba ciljev med vadbo*), se prikaže merilnik z območji tempa, razdeljen na pet razdelkov. Teh pet razdelkov je prikazanih okoli zunanjega roba zaslona športnega načina. Merilnik prikazuje, katero območje tempa ste izbrali kot cilj intenzivnosti, tako da zasveti ustrezni razdelek. Majhna puščica na merilniku kaže, kje ste znotraj razpona območja.



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



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

5.15.3. Območja moči

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

Območja moči vam pomagajo vaditi s pravilno močjo.

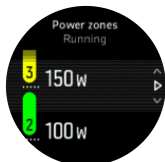
Suunto 5 ima pet privzetih območij moči, ki jih lahko uporabljate, ali pa območja določite po svoje.

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

Nastavitev območij moči za posamezne dejavnosti

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

1. Dotaknite se dejavnosti (**Running** ali **Cycling**), ki jo želite urediti, ali pritisnite sredinsko tipko, ko je zelena dejavnost označena.
2. Pritisnite spodnjo desno tipko in izberite območja moči.
3. Z zgornjo desno in spodnjo desno tipko izberite območje moči, ki ga želite urediti.
4. Izberite novo območje moči z zgornjo in spodnjo tipko.



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

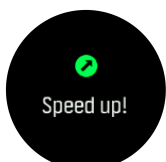
5.15.3.1. Uporaba območij moči med vadbo

Da bi med vadbo lahko uporabljali območja moči, morate z uro seznaniti enoto POD za moč. Glejte 5.13. *Seznanitev enot POD in tipal*.

Ko beležite vadbo (glejte 5.1. *Beleženje vadbe*) in ste kot cilj intenzivnosti izbrali moč (glejte 5.1.2. *Uporaba ciljev med vadbo*), se prikaže merilnik z območji moči, razdeljen na pet razdelkov. Teh pet razdelkov je prikazanih okoli zunanjega roba zaslona športnega načina. Merilnik prikazuje, katero območje moči ste izbrali kot cilj intenzivnosti, tako da osvetli ustrezni razdelek. Majhna puščica na merilniku kaže, kje ste znotraj razpona območja.



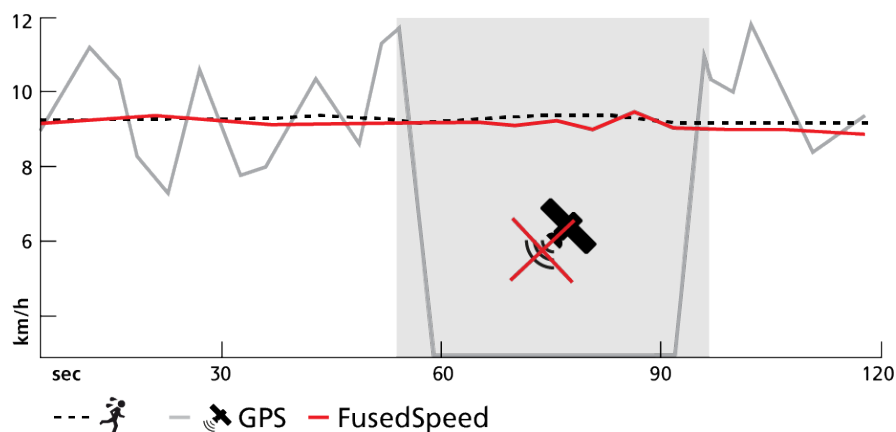
Ko dosežete izbrano ciljno območje, vas ura na to opozori. Če bo vaša moč med vadbo zunaj izbranega ciljnega območja, vas bo ura pozvala k povečanju ali zmanjšanju tempa.



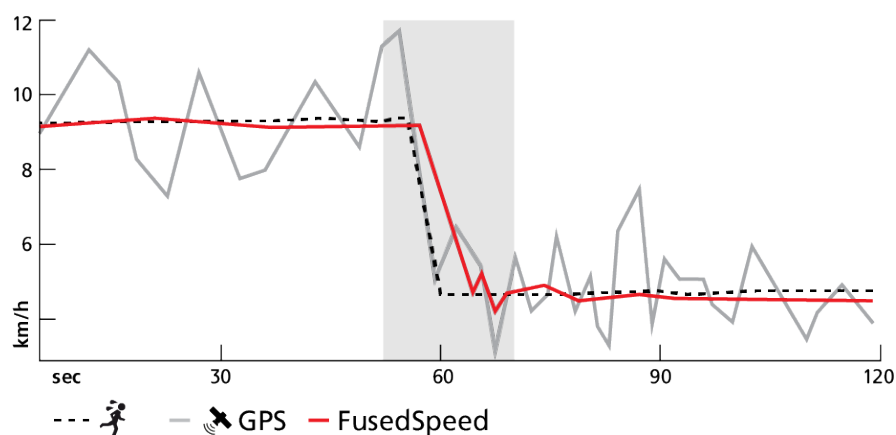
V povzetku vadbe si lahko ogledate, koliko časa ste bili v posameznem območju.

5.16. Funkcija FusedSpeed™

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



Funkcija FusedSpeed je najkoristnejša, če med vadbo potrebujete hitro odzivne odčitke hitrosti, denimo med tekom po neravnem terenu ali med intervalno vadbo. Če, na primer, začasno izgubite signal GPS, lahko ura Suunto 5 s pomočjo pospeševalnika, umerjenega s sistemom GPS, še naprej prikazuje natančne odčitke hitrosti.



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

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

6. Vodniki SuuntoPlus™

Vodniki SuuntoPlus™ omogočajo prikazovanje napotkov za vaše najljubše športe in zunanje aktivnosti v realnem času na uri Suunto. V trgovini SuuntoPlus™ Store lahko poiščete tudi nove vodnike ali jih ustvarite z orodji, kot je aplikacija načrtovalnika vadbe Suunto.

Za dodatne informacije o vseh razpoložljivih vodnikih in tem, kako sinhronizirati vodnike drugih ponudnikov s svojo napravo, obiščite www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Vodnike SuuntoPlus™ na uri izberete tako:

1. Preden začnete beležiti vadbo, pritisnite spodnjo tipko in izberite **SuuntoPlus™**.
2. Pomaknite se do vodnika, ki ga želite uporabiti, in pritisnite sredinsko tipko.
3. Vrnite se na začetni pogled in začnite vadbo kot običajno.
4. Pritisnite sredinsko tipko tolikokrat, da dosežete vodnika SuuntoPlus™, ki je prikazan kot ločen zaslon.



OPOMBA: Poskrbite, da ura Suunto 5 uporablja najnovejšo različico programske opreme in je sinhronizirana z aplikacijo Suunto.

7. Športne aplikacije SuuntoPlus™

S športnimi aplikacijami SuuntoPlus™ imate na uri Suunto 5 na voljo nova orodja in vpoglede, iz katerih lahko črpate navdih in nove načine uživanja v aktivnem življenjskem slogu. Nove športne aplikacije lahko poiščete v trgovini SuuntoPlus™ Store, kjer se objavljajo za vašo uro Suunto 5. Izberite tiste, ki se vam zdijo zanimive, in jih sinhronizirajte z uro, da boste še bolje izkoristili vadbe.

Športne aplikacije SuuntoPlus™ uporabite tako:

1. Preden začnete beležiti vadbo, podrsajte navzdol in izberite **SuuntoPlus™**.
2. Izberite športno aplikacijo, ki vas zanima.
3. Če športna aplikacija uporablja zunanjo napravo ali tipalo, bo samodejno vzpostavila povezavo.
4. Vrnite se na začetni pogled in začnite vadbo kot običajno.
5. Pritisnite sredinsko tipko tolikokrat, da dosežete športno aplikacijo SuuntoPlus™, ki je prikazana kot ločen zaslon.
6. Če je po ustavljenem beleženju vadbe na voljo ustrezen rezultat, pridobljen s športno aplikacijo SuuntoPlus™, ga najdete v povzetku.

V aplikaciji Suunto lahko izberete, katere športne aplikacije SuuntoPlus™ želite uporabljati z uro. Obiščite spletno mesto Suunto.com/Suuntoplus in si oglejte, katere športne aplikacije so na voljo za vašo uro.



OPOMBA: Poskrbite, da ura Suunto 5 uporablja najnovejšo različico programske opreme in je sinhronizirana z aplikacijo Suunto.

8. Nega in podpora

8.1. Priporočila glede uporabe

Enoto uporabljajte previdno – ne izpostavljajte je udarcem ali padcem.

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

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

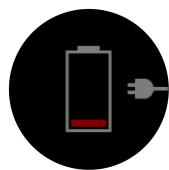
8.2. Baterija

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



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

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



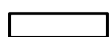
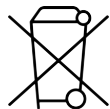
Napolnite baterijo prek kabla USB, ki ste ga prejeli z uro. Ko je baterija dovolj napolnjena, ura konča način delovanja z nizko porabo energije.



OPOZORILO: Uro polnite samo z napajalniki USB, ki so skladni s standardom IEC 60950-1 za napajalnike z omejeno močjo. Uporaba napajalnikov, ki niso skladni s tem standardom, lahko poškoduje uro ali povzroči požar.

8.3. Odlaganje med odpadke

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



9. Referenca

9.1. Skladnost

Za informacije o skladnosti in podrobne tehnične podatke glejte »Informacije o varnosti izdelka in zakonsko predpisane informacije«, ki ste jih ob nakupu prejeli skupaj z uro Suunto 5 oziroma ki so na voljo na naslovu www.suunto.com/userguides.

9.2. CE

Podjetje Suunto Oy izjavlja, da je radijska oprema vrste OW186 skladna z Direktivo 2014/53/EU. Celotno besedilo izjave EU o skladnosti je na voljo na tem spletnem naslovu: www.suunto.com/EUconformity.





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

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.