

SUUNTO 7

UPUTE ZA KORISNIKE

1. Dobro došli.....	5
2. Početak.....	6
Vaš Suunto 7.....	6
Postavljanje i uparivanje sata Suunto 7.....	7
Promjena jezika.....	15
Punjenje sata.....	16
Naučite se kretati satom Suunto 7.....	18
Aktivacija vašeg zaslona.....	23
Povezivanje na internet.....	26
Ažurirajte sat Suunto 7.....	31
Namještanje alarma.....	34
Uključivanje i isključivanje sata.....	34
Ponovno pokretanje sata.....	35
Vraćanje sata na tvorničke postavke.....	35
3. Wear OS by Google.....	38
Google Pay.....	38
Google Fit.....	40
Google Play Store.....	42
Uporaba i upravljanje aplikacijama.....	42
Primanje obavijesti na vaš sat.....	45
Prikazivanje i upravljanje aplikacijom Tiles.....	49
4. Prilagodite svoj sat svojim potrebama.....	55
Prilagodba bročanika na satu.....	55
Prilagodite gumbе za prečace.....	61
Zamjena remena za sat.....	62
5. Sport uz Suunto.....	64
Aplikacija Suunto Wear na vašem satu.....	64
Mobilna aplikacija Suunto na telefonu.....	66
Karte Suunto.....	71
Različiti sportovi i mjerenja.....	81
Početak vježbanja.....	97
Kontrola sata tijekom vježbanja.....	102

Pauziranje i nastavak vježbanja.....	106
Završetak i pregled vježbanja.....	110
Plivanje sa satom Suunto 7.....	115
Vježbanje s kartama.....	119
Kretanje rutom.....	125
Vježbanje uz glazbu.....	131
Mogućnosti vježbanja.....	135
Mogućnosti karte.....	140
Opće mogućnosti.....	144
Dnevnik.....	146
6. Brzina otkucaja srca.....	147
Pratite broj otkucaja srca uz Suunto 7.....	147
7. Dnevna aktivnost.....	151
Svakodnevni otkucaji srca.....	151
Tjelesna energija.....	151
Uključite Dnevne otkucaje srca i energiju	152
8. San.....	153
Uključivanje praćenja spavanja.....	153
Izvešće o spavanju.....	154
Način rada Kino.....	155
Informacije o spavanju u mobilnoj aplikaciji tvrtke Suunto.....	156
9. Glazba.....	157
Upravljanje glazbom ručnim zglobovom.....	157
Slušajte glazbu bez telefona.....	160
10. Vijek trajanja baterije.....	161
Najveće produljenje trajanja baterije u svakodnevnoj upotrebi.....	161
Najveće produljenje trajanja baterije tijekom vježbanja.....	166
Provjera vijeka trajanja baterije i njezine upotrebe.....	169
11. Često postavljana pitanja.....	170
12. Poučni videozapisi.....	171

13. Briga i podrška.....	172
Smjernice za rukovanje.....	172
Odlaganje u otpad.....	172
Pružanje podrške.....	172
14. Objašnjenje pojmova.....	174
15. Referenca.....	176
Podatci o proizvođaču.....	176
Sukladnost.....	176
Zaštitni znak.....	177
Obavijest o patentu.....	177
Autorsko pravo.....	177
Ograničeno međunarodno jamstvo.....	178
16. Sigurnost.....	180
Vrste mjera opreza.....	180
Mjere opreza.....	180

1. DOBRO DOŠLI



Suunto 7 sjedinjuje Suuntovu sportsku stručnost s najnovijim značajkama pametnog sata unutar operativnog sustava Wear OS by Google™.

Saznajte kako na najbolji način iskoristiti prednosti novog sata. Započnimo!

Promjena jezika

Operativni sustav Wear OS by Google radi na telefonima koji imaju Android 6.0+ (osim Go edition) ili iOS 10.0+. Podržane značajke mogu se razlikovati ovisno o platformi i zemlji.

2. POČETAK

Vaš Suunto 7

Suunto 7 ima zaslon osjetljiv na dodir i četiri hardverska gumba namijenjena pružanju sjajnog doživljaja bavljenja sportom, čak i kada nosite rukavice ili ste pod vodom.



1. **Gumb Power**
2. **Aplikacija Suunto Wear** / Kretanje aplikacijom Suunto Wear i upravljanje vježbanjem
3. Krećite se aplikacijom Suunto Wear i upravljajte vježbanjem
4. Krećite se aplikacijom Suunto Wear i upravljajte vježbanjem

Dok ste u brojčaniku sata, možete se koristiti gumbima (3-4) s desne strane kao prečacima za otvaranje aplikacija.

 **NAPOMENA:** Nekim se drugim aplikacijama isto mogu podržavati radnje uporabom hardverskih gumba.



1. Utičnica za punjenje
2. Mikrofon
3. Optički senzor otkucaja srca
4. Barometarski senzor
5. Trake za brzo skidanje

Postavljanje i uparivanje sata Suunto 7

Prije početka pazite da:


- vam treba približno 30 minuta (a, po mogućnosti, i kava ili čaj)
- [Kompatibilan telefon](#)
- Veza Wifi
- Omogućena značajka Bluetooth na telefonu
- Račun Google™ (preporučeno)

1. [Punjenje i uključivanje](#)
2. [Preuzmite i uparite sa sustavom Wear OS by Google](#)
3. [Pridržavajte se vodiča operativnog sustava Wear OS na satu](#)
4. [Preпустite se sportskim aktivnostima uz Suunto](#)
5. [Preuzimanje mobilne aplikacije Suunto na telefon](#)

1. Punjenje i uključivanje



1. Povežite sat na kabel USB iz kutije kako biste ga napunili. Ne brinite, potrebno je nekoliko minuta da se sat aktivira.
2. Dodirnite zaslona za početak rada.
3. Odaberite jezik. Kliznite prstom prema gore kako biste pregledali popis i dodirnite za odabir.
4. Prihvatite [Sporazum poduzeća Suunto o licenci za krajnje korisnike](#).
5. Pridržavajte se uputa na zaslonu na nastavak postavljanja na vašem telefonu.

 **NAPOMENA:** Ako se trebate vratiti na prethodni korak, kliznite prstom udesno.

[Kako puniti sat](#)

2. Preuzmite i uparite sa sustavom Wear OS by Google



Partnerskom se aplikacijom *Wear OS by Google* povezuje vaš Suunto 7 s vašim telefonom kako biste se mogli koristiti pametnim značajkama poput obavijesti, Google Pay™ i drugih.

Suunto 7 može se upariti sa sustavom **Android** i **iOS**.



1. Na telefon preuzmite partnersku aplikaciju *Wear OS by Google* u trgovini Google Play™ ili App Store.
2. Aktivirajte značajku Bluetooth na telefonu i provjerite puni li se telefon.

3. Otvorite aplikaciju *Wear OS by Google* i dodirnite **Start setup**.
4. Pridržavajte se uputa na zaslону telefona dok ne pronađete svoj Suunto 7. (Na zaslónu vašeg sata prikazuje se naziv vašeg sata. U protivnom kliznite prstom prema gore.)



5. Dodirnite zaslón telefona kad ugledate svoj sat.
6. Na telefonu i satu prikazuje se šifra.
 - a. Ako su šifre iste: Dodirnite **Pair** na telefonu. Ova radnja može potrajati nekoliko minuta.
 - b. Ako šifre nisu iste: [Ponovno pokretanje sata](#) i pokušajte ponovno.
7. Pridržavajte se uputa na zaslónu za nastavak.
8. **Kopirajte (povežite) svoj račun za Google**
Navodite se uputama kako kopirati svoj račun za Google na sat. Preporučujemo kopiranje vašeg računa Google jer ćete moći upotrebljavati pametne značajke na vašem satu, kao i pristupati trgovini Google Play Store sa sata radi preuzimanja

aplikacija i ažuriranja. Osim toga, možete vidjeti svoje podatke o aktivnostima, uključujući dnevni broj koraka i praćenje otkucaja srca iz aplikacije Google Fit. Podatci o dnevnoj aktivnosti mogu se vidjeti i u Suuntovoj aplikaciji na mobitelu.

[Izradite račun za Google](#)

[Saznajte više o uporabi računa Google na satu](#)

9. **Omogućite lokacijske usluge, obavijesti i pristup kalendaru** radi završetka ovog postupka. Kasnije ih možete prilagoditi u postavkama uređaja ili u aplikaciji *Wear OS by Google* na vašem telefonu.
10. Kad ste gotovi, spremni ste za početak uporabe novog sata.



Za dodatnu pomoć vezanu uz aplikaciju Wear OS by Google posjetite:


[Wear OS by Google Help](#)

3. Pridržavajte se vodiča operativnog sustava Wear OS na satu

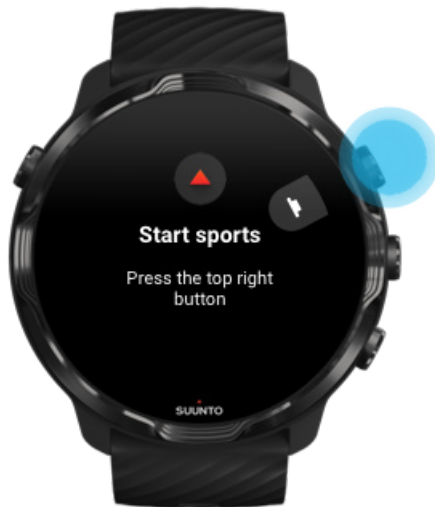


Nakon završetka početnog postavljanja pridržavajte se vodiča na satu kako biste saznali više o operativnom sustavu Wear OS by Google i kako se kretati satom Suunto 7.

[Saznajte kako se kretati satom](#)

 **NAPOMENA:** Ako zapazite spor odziv sata odmah nakon pokretanja sata, ne brinite. Vašim se satom preuzimaju dostupna ažuriranja u pozadini kako bi vam se nudio najnoviji i najbolji softver od samog početka. Nakon što se ažuriranja završe, sat će prestati se sporije odazivati.

4. Prepustite se sportskim aktivnostima uz Suunto



Aplikacija Suunto Wear dom je za sportove na vašem Suunto 7. Njezinom se uporabom bilježe sve dnevne aktivnosti (koraci i kalorije), sportske aktivnosti i pustolovine uz precizne podatke u stvarnom vremenu i besplatne izvanmrežne karte te toplinske karte.

Za početak upotrebe **pritisnite gornji desni gumb kako biste otvorili aplikaciju Suunto Wear** na satu. Pridržavajte se uputa na zaslonu za postavljanje profila radi preciznog i prilagođenog praćenja aktivnosti i vježbanja. Kad ste spremni, dodirnite za preuzimanje aplikacije Suunto na svoj telefon.

[Početak rukovanja aplikacijom Suunto Wear](#)

5. Preuzimanje mobilne aplikacije Suunto na telefon



Mobilna aplikacija Suunto na vašem telefonu neophodan je dio sportskog iskustva koje vam se omogućava novim satom. U aplikaciji Suunto možete sinkronizirati i spremite svoje vježbanje sa sata u svoj sportski dnevnik, imati detaljne uvide u vježbanje, spavanje i dnevne aktivnosti, podijeliti najbolje trenutke s prijateljima, povezati se s omiljenim sportskim aplikacijama kao što su Strava ili Relive i još mnogo toga.

Preuzmite mobilnu aplikaciju Suunto na telefon. Nakon što ste je instalirate, otvorite aplikaciju i povežite sat s aplikacijom. Pridržavajte se uputa na zaslonu za početak rada.




Početak uporabe mobilne aplikacije Suunto

Promjena jezika

Jezik je vašeg sata isti kao i jezik vašeg telefona. Za promjenu jezika na satu promijenite jezik na telefonu.


Aplikacijom Suunto Wear podržavaju se sljedeći jezici:


- kineski (pojednostavljeni)
- kineski (tradicionalni)
- češki
- danski
- nizozemski
- engleski
- finski
- francuski
- njemački
- hindi
- indonezijski
- talijanski
- japanski
- korejski
- norveški
- poljski
- portugalski
- ruski
- španjolski
- švedski
- tajski
- turski
- vijetnamski

 **NAPOMENA:** Ako se aplikacijom Suunto Wear ne podržava jezik vašeg telefona, zadani je jezik aplikacije engleski.

Punjenje sata

Punjenje Suunto 7 jednostavno je i brzo. Povežite priloženi kabel USB na utor USB na računalu ili strujnim adapterom za USB i strujnom utičnicom. Postavite magnetski kraj kabela USB u utičnicu za punjenje sa stražnje strane sata.

Dok se vaš sat puni, na bročcaniku sata prikazuje se ovaj simbol  .

 **NAPOMENA:** *Ako je baterija potpuno ispražnjena, potrebno ju je puniti uz adapter USB-a za napajanje i strujnu utičnicu.*

Dobro je znati

Vaš sat i utičnica za punjenje mogu se zaprljati upotrebom, posebice dok vježbate. Kako biste provjerili da se vaš sat može ispravno puniti, povremeno ga operite kako biste uklonili znoj ili losion za tijelo koji možda nanesete na kožu. Mlakom vodom i blagim sapunom za ruke operite sat, dobro ga isperite vodom i osušite tapkanjem ručnikom.

[Vrijeme punjenja](#)

[Provjera baterije](#)

[Preuzmite automatska ažuriranja i karte za uporabu bez interneta tijekom punjenja](#)

Vrijeme punjenja

Potrebno je otprilike 100 minuta za punjenje Suunto 7 od 0 do 100 % uporabom priloženog kabela za punjenje.

Provjera baterije



Dok ste na brojčaniku sata, kliznite prstom s vrha zaslona prema dolje kako biste vidjeli preostalu razinu napunjenosti baterije.

[Najveće produljenje trajanja baterije](#)

Preuzmite automatska ažuriranja i karte za uporabu bez interneta tijekom punjenja



Ako ste tijekom punjenja povezani na mrežu Wifi, možete ažurirati svoj sat i aplikacije te automatski preuzeti lokalne karte Suunto na sat. Uz karte za koje vam nije potreban internet, možete ostaviti svoj telefon sa strane, izaći van i koristiti se aplikacijom Suunto Wear s kartama pri čemu vam nije potrebna internetska veza.

[Upravljanje automatskim ažuriranjem aplikacija](#)

[Saznajte više o kartama za koje nije potreban internet](#)

Naučite se kretati satom Suunto 7

Možete se kretati i rukovati svojim Suunto 7 pomoću zaslona osjetljivog na dodir i hardverskih gumba.

Osnovni dodiri rukom

Klizanje prstom

Pomičite prstom prema gore, dolje, lijevo ili desno po zaslonu.

Dodir

Dodirnite zaslon jednim prstom.

Dodir i držanje

Držite prst na zaslonu.

Povlačenje

Pomičite prst po zaslonu bez podizanja.

Istražite svoj sat

Upoznajte svoj Suunto 7 i saznajte gdje se nalaze različite značajke i funkcionalnosti.



Pritisnite gornji lijevi gumb (gumb Power) za uključivanje sata i pristup svim vašim aplikacijama operativnim sustavom Wear OS by Google.

- Pritisnite gumb Power za otvaranje popisa **aplikacija**.
- Ponovno pritisnite gumb Power za povratak **na broččanik sata**.
- Pritisnite i držite gumb Power četiri sekunde za **isključivanje / ponovno pokretanje** vašeg sata.

Pritisnite gornji desni gumb za otvaranje aplikacije Suunto Wear

Za povratak na broččanik sata kliznite prstom udesno ili pritisnite gumb Power.



Koristite se srednjim i donjim gumbom s desne strane kao prečacem

Za otvaranje medijskih komandi pritisnite srednji desni gumb.

Za uporabu štoperice pritisnite donji desni gumb.

Za povratak na brojčanic sata kliznite prstom udesno ili pritisnite gumb Power.

[Prilagodite gumbe za prečace](#)



Kliznite prstom prema dolje za brz pristup praktičnim značajkama i prečacima

- Provjerite status baterije
- Provjerite povezivost
- Obavite plaćanje u trgovini uz Google Pay*
- Isključivanje zaslona
- Uključite ili isključite Do not disturb
- Uključite ili isključite Airplane mode
- Uključite Battery Saver
- Pronađi moj telefon
- Uključite/isključite svjetiljku
- Idite na glavni izbornik postavki

Za povratak na brojčanic sata kliznite prstom prema gore ili pritisnite gumb Power.

Mogućnost Google Pay vidljiva je i dostupna na satu u odabranim zemljama.*

[Provjerite podržane zemlje i saznajte više o mogućnosti Google Pay.](#)



NAPOMENA: Neke ikone mogu izgledati drugačije ovisno o vašem telefonu.



Kliznite prstom prema gore za pregled i upravljanje vašim obavijestima

Za povratak na brojčanic sata kliznite prstom prema dolje ili pritisnite gumb Power.

Primanje obavijesti na vaš sat



Klznite prstom ulijevo za brzi pregled pločica Tiles

Za povratak na brojčanic sata klznite prstom udesno ili pritisnite gumb Power.

[Prikazivanje i upravljanje aplikacijom Tiles](#)



Klznite prstom udesno za izlaz iz postavki sata ili aplikacija

Možete i pritisnuti gumb Power za povratak na brojčanic sata iz bilo kojeg pregleda ili aplikacije.

Aktivacija vašeg zaslona

Zaslon na vašem satu prelazi u stanje mirovanja ako ga ne upotrebljavate nekoliko sekundi. Prema zadanim postavkama zaslon i geste radi interakcije s vašim Suunto 7 namješteni su kako bi se koristila najmanja količina baterije u svakodnevnoj upotrebi. Za najbolje iskustvo primjenjujte zadane postavke za Display i Gestures s brojčanicima za sat Suunto s optimiziranom potrošnjom baterije.

Zadane postavke za Gestures na Suunto 7:

- Tilt-to-wake isključen
- Power saver tilt uključen
- Touch-to-wake uključen

Zadana postavka za Display na Suunto 7:

- Always-on screen isključen

[Provjera vremena](#)

[Aktivacija zaslona](#)

[Ponovna deaktivacija vašeg zaslona](#)

[Aktivacija zaslona tijekom bavljenja sportskim aktivnostima](#)

[Prilagođavanje postavki zaslona](#)

[Prilagodba pokreta](#)

Provjera vremena

Primjenom značajke Power saver tilt možete okrenuti zglob za provjeru vremena bez aktiviranja sata. Kad okrenete zglob, zaslon svijetli kako biste lakše očitali vrijeme.



NAPOMENA: Suunto 7 ima Power saver tilt uključen kao zadanu postavku.

Trebate koristiti se brojčanicom sata s optimiziranom potrošnjom baterije za upotrebu Power saver tilt.

Aktivacija zaslona

Za aktivaciju zaslona i interakciju sa satom možete:

- dodirnuti zaslon

- pritisnuti gumb Power
- okrenuti zglob (isključeno prema zadanim postavkama)



 **NAPOMENA:** Za dulje trajanje baterije Suunto 7 ima isključen Tilt-to-wake kao zadanu postavku.

Ponovna deaktivacija vašeg zaslona

Kako biste ponovno deaktivirali svoj zaslon, možete:

- Okrenuti zglob od sebe
- Prekriti zaslon rukom na nekoliko sekundi
- Pričekati nekoliko sekundi Zaslon automatski tamni ako njime ne rukujete.

Aktivacija zaslona tijekom bavljenja sportskim aktivnostima

Dok bilježite vježbanje aplikacijom Suunto Wear, zaslon i dodiri za interakciju s vašim satom optimizirani su za sportske aktivnosti i duži vijek trajanja baterije.

Tijekom vježbe vaši će statistički podaci uvijek biti vidljivi, ali za aktiviranje zaslona, možete:


- Pritisnuti gumb Power
- Dodirnuti zaslon



Tijekom vježbe, za aktiviranje zaslona kada je u prikazu karte, možete:

- Okrenuti zapešće
- Pritisnuti gumb Power
- Dodirnuti zaslon





 **NAPOMENA:** Tijekom bavljenja vodenim spotovima, poput plivanja ili vožnje kajakom, zaslon osjetljiv na dodir za aplikaciju Suunto Wear onemogućen je kako bi se izbjegli mokri uvjeti i posljedične neželjene radnje izazvane dodirrom.

Ako izađete iz aplikacije Suunto Wear tijekom bilo koje vrste vježbanja (uključujući plivanje), aktivira se zaslon na dodir.

Prilagođavanje postavki zaslona


Svi brojčanici sata koje je osmislio Suunto imaju optimizaciju potrošnje baterije radi prikaza vremena u načinu rada s malom potrošnjom baterije bez aktiviranja sata. *Napominjemo vam da ostali brojčanici sata možda nisu optimizirani na isti način.*


1. Dok ste na brojčaniku sata, kliznite prstom od vrha zaslona prema dolje.
2. Dodirnite **Settings**  » **Display**.
3. Prilagodite postavke svojim željama i potrebama.

 **NAPOMENA:** *Kako biste dodatno uštedjeli bateriju, Suunto 7 se Always-on screen isključuje kao zadana postavka.*

Prilagodba pokreta

Načinom se rukovanja vašim satom utječe na trajanje baterije. Prema zadanim postavkama pokreti za rukovanje vašim Suunto 7 postavljeni su za upotrebu minimalne količine baterije kako biste dobili najbolje svakodnevno iskustvo upotrebom svog sata.

1. Dok ste na brojčaniku sata, kliznite prstom od vrha zaslona prema dolje.
2. Dodirnite **Settings**  » **Gestures**.
3. Prilagodite postavke svojim željama i potrebama.

 **NAPOMENA:** *Prema zadanim postavkama, Suunto 7 je Tilt-to-wake isključen, Power saver tilt uključen, a Touch-to-wake uključen.*

Povezivanje na internet

Kada je vaš sat povezan na internet, možete upotrebljavati puno više mogućnosti – pregledati najnoviju prognozu vremena ili preuzeti ažuriranja i nove aplikacije.

Vaš se sat može povezati na internet preko mreže Wifi ili vašeg telefona. Povezivanje preko mreže Wifi brže je nego putem telefona, ali se troši više baterije. Ako su dostupne obje veze, vašim se satom automatski određuje koja će se upotrebljavati.

[Provjera povezanosti](#)


[Povežite se na internet telefonom](#)

[Povezivanje na internet preko mreže Wifi](#)

Što i dalje radi ako niste povezani na internet

Provjera povezanosti

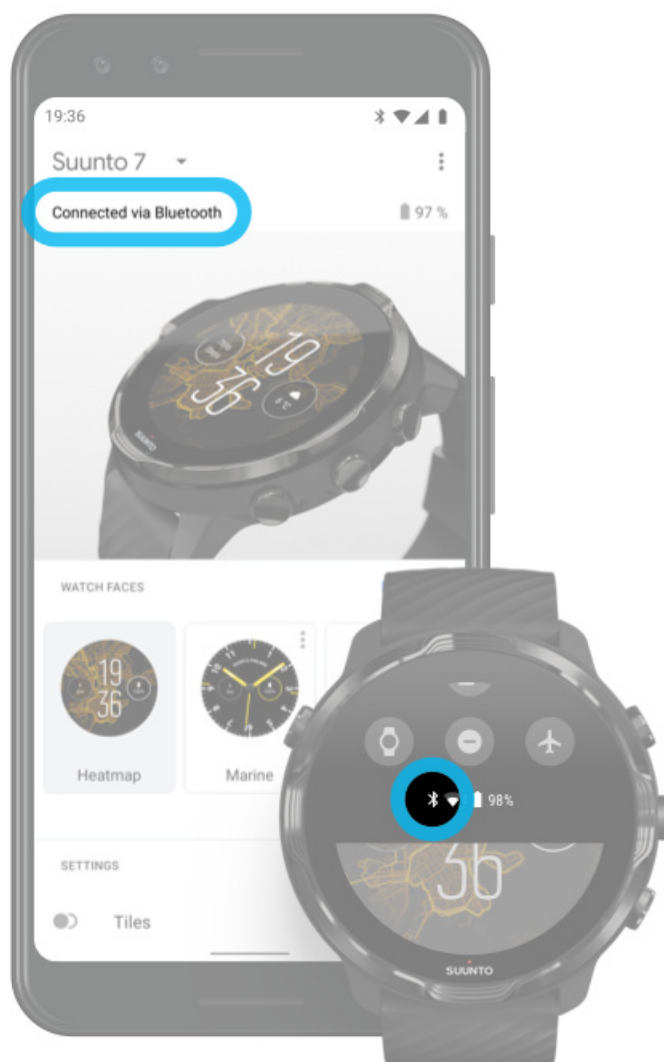
Dok se nalazite na brojčaniku sata, kliznite prstom prema dolje po zaslonu kako biste vidjeli je li vaš sat povezan na internet.

 vaš je sat povezan na internet preko mreže Wifi.

 vaš je sat povezan na internet preko vašeg telefona.


 vaš sat nije povezan na internet.

Povežite se na internet telefonom



Za uporabo interneta preko telefona vaš se sat mora povezati s aplikacijom Wear OS by Google. Suunto 7 se automatski povezuje na internet putem telefona s kojim je povezan ako telefon ima internetsku vezu preko:

- mreže Wifi
- mobilne mreže

 NAPOMENA: Napominjemo vam da se mogu naplatiti dodatni troškovi za prijenos podataka.


Ponovno povezivanje sata s telefonom

Vaš bi se sat trebao automatski povezati s vašim telefonom ako:

- su vaš sat i telefon u blizini jedan drugog.
- značajka je Bluetooth na vašem satu i telefonu uključena.
- aplikacija Wear OS by Google pokrenuta je na vašem telefonu.

Ako se vaš sat ponovno ne poveže automatski nakon kratkog vremena, pokušajte sljedeće:

- Dodirnite zaslom na satu ili pritisnite gumb Power kako biste provjerili je li vaš sat aktivan.
- Dodirnite obavijest na satu za ponovno povezivanje. Ako je ne vidite, kliznite prstom prema gore i provjerite slijed obavijesti.
- Provjerite je li na satu ili telefonu uključen zrakoplovni način rada.
- Pokušajte isključiti, a zatim ponovno uključiti značajku Bluetooth na satu.
- Pokušajte isključiti, a zatim ponovno uključiti značajku Bluetooth na telefonu.
- Provjerite jesu li vaši uređaji i aplikacije ažurirani.
- Ako se nijednom radnjom problem ne riješi, [ponovno pokrenite sat](#) i telefon.

 **NAPOMENA:** Ne pokušavajte popraviti povezanost uklanjanjem sata s popisa uređaja uparenih značajkom Bluetooth u postavkama za Bluetooth na vašem telefonu. Ako uklonite vezu Bluetooth, trebate ponovno pokrenuti sat.

Povezivanje na internet preko mreže Wifi




Sve dok je značajka Wifi uključena na satu , vaš se sat automatski može povezati na sve spremljene i dostupne mreže Wifi.


Vaš se sat ne može povezati ma:

- Mrežama Wifi kojima se odvodite na stranicu za prijavu prije povezivanja (na primjer, mreže Wifi na mjestima poput hotela i kafića)
- Mrežama 5 GHz



Uključivanje mreže Wifi na satu

1. Dok ste na brojčaniku sata, kliznite prstom od vrha zaslona prema dolje.
2. Dodirnite **Settings**  » **Connectivity** » **Wifi**.
3. Ako je mreža Wifi isključena, dodirnite prekidač Wifi kako biste ga prebacili u položaj **Automatic**.

Odabir mreže Wifi

1. Dok ste na brojčaniku sata, kliznite prstom od vrha zaslona prema dolje.
2. Dodirnite **Settings** .
3. Idite u **Connectivity** » **Wifi** » **Add network**.
4. Prikazuje se popis dostupnih mreža.
5. Dodirnite mrežu na koju se želite povezati.
6. Ako je potrebna lozinka, možete:
 - a. Dodirnuti Enter on phone. Kada se pojavi upit, upišite lozinku u svoj telefon, a zatim dodirnite Poveži. (Provjerite imate li otvorenu aplikaciju *Wear OS by Google* na telefonu.)
 - b. Dodirnite Enter on watch i upišite lozinku za mrežu pomoću tipkovnice na satu.

Zaboravljanje mreže

1. Dok ste na brojčaniku sata, kliznite prstom od vrha zaslona prema dolje.
2. Dodirnite **Settings** .
3. Idite na **Connectivity** » **Wifi** » **Saved networks**.
4. Dodirnite mrežu koju želite zaboraviti.
5. Potvrdite svoj odabir dodirom .

Što i dalje radi ako niste povezani na internet



Dok se vaš sat ne poveže na internet, i dalje možete koristiti se mnogim osnovnim značajkama na njemu. Možete:

- Bilježite svoje vježbanje
- Pratite svoje dnevne aktivnosti
- [Upotrebljavajte izvanmrežne karte](#)
- Provjeravajte svoje vježbanje i napredak aktivnosti na pločicama
- Sinkronizirajte vježbanje s mobilnom aplikacijom Suunto
- Provjeravajte broj koraka
- Provjeravajte broj otkucaja srca
- Pratite kvalitetu sna
- Provjeravajte vrijeme i datum
- Upotrebljavajte mjerač vremena
- Upotrebljavajte štopericu
- Postavite alarm (*napomena: alarm radi samo s vibracijom*)
- Promijenite brojčanik na satu
- Promijenite postavke sata
- [Slušajte glazbu na satu](#)

Ažurirajte sat Suunto 7

Kako biste iskoristili na najbolji način sve mogućnost svojeg sata, provjerite je li sve ažurirano.

[Ažuriranja sustava](#)

[Ažuriranje aplikacija](#)


[Ažuriranja operativnog sustava Wear OS](#)

[Ažuriranja aplikacije Suunto Wear](#)


Ažuriranja sustava

Ažuriranja sustava automatski se preuzimaju i instaliraju dok se vaš sat puni i kada je povezan na mrežu Wifi. No ako se ažuriranje sustava ne instalira samostalno, možete ga ručno preuzeti i instalirati.

Provjera inačice sustava

1. Dok ste na brojačniku sata, kliznite prstom od vrha zaslona prema dolje.
2. Dodirnite **Settings** .
3. Idite u **System** » **About** » **Versions**.
4. Proučite „System version“.

Ručno preuzimanje ažuriranja sustava

1. Dok ste na brojačniku sata, kliznite prstom od vrha zaslona prema dolje.
2. Dodirnite **Settings** .
3. Idite u **System** » **About** » **System updates**.

Ako je dostupno ažuriranje, preuzima se na vaš sat. Ako nije, prikazuje se obavijest da je vaš sat ažuriran.



Ažuriranje aplikacija

Aplikacije na vašem satu automatski se ažuriraju tijekom punjenja ako ste:



- prijavljeni u svoj **račun za Google** na satu
- povezani ste na mrežu **Wifi**
- aktivirali postavku **Automatskog ažuriranja aplikacija**

Ako se ne želite koristiti funkcijom automatskog ažuriranja, možete ručno ažurirati aplikacije.

Upravljanje automatskim ažuriranjem aplikacija

1. Za otvaranje popisa aplikacija pritisnite gumb Power.
2. Dodirnite **Play Store** aplikaciju .
(Ako je potrebno, pratite upute za povezivanje na mrežu Wifi i dodavanje računa za Google.)
3. Krećite se prema dolje i dodirnite **Settings** .
4. Uključite ili isključite **Auto-update apps** .

Ručno preuzimanje ažuriranja aplikacija

1. Za otvaranje popisa aplikacija pritisnite gumb Power.
2. Dodirnite aplikaciju **Play Store** .
(Ako je potrebno, pratite upute za povezivanje na mrežu Wifi i dodavanje računa za Google.)
3. Krećite se prema dolje i dodirnite **My apps** .
4. Ako vidite „Updates available”, odaberite ažuriranje aplikacije koje namjeravate preuzeti ili dodirnite Ažuriraj sve.

Ako ne vidite „Updates available”, sve su aplikacije ažurirane.



Ažuriranja operativnog sustava Wear OS

Aplikacija Wear OS na vašem satu glavna je aplikacija za operativni sustav i ažurira se češće. Wear OS ažurira se automatski dok se vaš sat puni, povezan je na mrežu Wifi i omogućen Auto-update apps .

Ažuriranja aplikacije Suunto Wear

Aplikacija Suunto Wear i popratne usluge automatski se ažuriraju dok se vaš sat puni, kada je povezan na mrežu Wifi i omogućen Auto-update apps .

Provjerite svoju inačicu aplikacije Suunto Wear

1. Pritisnite gornji desni gumb za otvaranje aplikacije **Suunto Wear** .
2. Krećite se prema dolje i dodirnite **General options**  » **About**.

Namještanje alarma

Možete upotrebljavati Suunto 7 kao tihi alarm koji samo vibrira da bi vas probudio bez ometanja vašeg partnera ili sustanara.

1. Za otvaranje popisa aplikacija pritisnite gumb Power.
2. Dodirnite aplikaciju **Alarm** 📌.
3. Odaberite vrijeme koje želite.
4. Potvrdite odabir dodirrom ✓.

📌 **NAPOMENA:** Aplikacija Alarm nema dostupan zvuk.

Uključivanje i isključivanje sata



Uključivanje sata

Pritisnite i držite **gumb Power** dok sat ne počne vibrirati.



Isključivanje sata

Za isključivanje sata možete upotrijebiti gumb Power:

1. Pritisnite i držite gumb Power dok se ne pojavi zaslon **Power off/Restart** .

2. Dodirnite **Power off** za isključivanje sata.

Ili idete na postavke:



1. Dok ste na brojačniku sata, kliznite prstom od vrha zaslona prema dolje.
2. Dodirnite **Settings**  » **System** » **Power off**.
3. Potvrdite odabir dodiranjem .

Ponovno pokretanje sata

Za ponovno pokretanje sata možete pritisnuti gumb Power.

1. Pritisnite i držite gumb Power dok se ne pojavi **Power off/Restart** zaslon.
2. Dodirnite **Restart**.

Ili idete na postavke:


1. Dok ste na brojačniku sata, kliznite prstom od vrha zaslona prema dolje.
2. Dodirnite **Settings**  » **System** » **Restart**.
3. Potvrdite odabir dodiranjem .

Vraćanje sata na tvorničke postavke



Ako imate problema sa satom, možda ga trebate vratiti na izvorne postavke.

Kada vratite sat na tvorničke postavke, automatski se događa sljedeće:

- Podatci spremljeni na satu se **brišu**. (Uključujući vaše vježbanje)
- Instalirane aplikacije i njihovi podatci **brišu** se.
- Postavke sustava i željeni načini rada **brišu** se.
- Uparivanje vašeg sata s vašim telefonom poništava se. Ponovno morate upariti sat s telefonom.


 **NAPOMENA:** Obavezno ne zaboravite sinkronizirati (i spremiti) svoje vježbanje na [Mobilna aplikacija Suunto na telefonu](#). Ako trebate ponovno postaviti svoj sat, sve nesinkronizirane vježbe u Dnevniku nestaju.

Vraćanje sata na tvorničke postavke

1. Dok ste na brojačniku sata, kliznite prstom od vrha zaslona prema dolje.
2. Dodirnite **Settings**  » **System** » **Disconnect and reset**.
3. Potvrdite svoj odabir dodiranjem .

Namještanje i uparivanje nakon vraćanja na tvorničke postavke

Ako uparujete sat s telefonom iPhone, trebate ručno ukloniti Suunto 7 s popisa uparenih uređaja Bluetooth u postavkama za značajku Bluetooth na svojem telefonu nakon vraćanja na tvorničke postavke. Zatim možete postaviti i upariti sat s aplikacijom Wear OS by Google na telefonu.

 **NAPOMENA:** Za ponovno povezivanje sata s mobilnom aplikacijom Suunto na vašem telefonu, prvo trebate zaboraviti sat u mobilnoj aplikaciji Suunto, a zatim se ponovno povezati.



3. WEAR OS BY GOOGLE

Vaš se sat pokreće operativnim sustavom Wear OS by Google kako biste mogli uživati u najnovijim pametnim značajkama i ostati povezani. Operativnim vam se sustavom Wear OS by Google pružaju funkcije navedene u nastavku kao standardna oprema:

- Diktiranje i glasovne naredbe
- Slanje poruka i obavijesti o dolaznom telefonskom pozivu
- Google Fit™, Timer, Agenda, Translate i ostale standardne aplikacije sustava Wear OS by Google
- Preuzimanje i instalacija novih aplikacija i brojčanika sata korištenjem trgovinom Google Play Store na satu
- Postavke aplikacije Wear OS by Google

Za više detalja o sustavu Wear OS by Google posjetite:

[Wear OS by Google Help](#)

Google Pay



Google Pay™ je brz i jednostavan način plaćanja u trgovinama pomoću vašeg sata s operativnim sustavom Wear OS by Google. Sada možete kupiti kavu bez traženja novčanika ili mobitela.

Za uporabu mogućnosti Google Pay na satu trebate:

- nalaziti se u Australija, Belgija, Brazil, Kanada, Čile, Hrvatska, Češka, Danska, Finska, Francuska, Njemačka, Hong Kong, Irska, Italija, Novi Zeland, Norveška, Poljska, Rusija, Slovačka, Španjolska, Švedska, Švicarska, Tajvan, Ukrajina, Ujedinjeni Arapski Emirati, Ujedinjenom Kraljevstvu ili SAD-u.
- koristiti se karticom kojom se [podržava](#) .



NAPOMENA: Satovima se ne podržava uporaba usluge PayPal u aplikaciji Google Pay.

Kako plaćati satom u trgovinama

Google Pay funkcionira u onim trgovinama u kojima se prihvaća beskontaktno plaćanje. Samo otvorite aplikaciju Google Pay, okrenite zglob i držite brojčanik sata uz terminal dok ne začujete zvuk ili osjetite vibraciju. Ako se zatraže podatci o vrsti kartice, odaberite kreditnu, čak i ako upotrebljavate debitnu karticu.

Sigurna kupnja u trgovinama

Kad upotrebljavate sat za plaćanje u trgovinama, uslugom se Google Pay ne šalje vaš stvarni broj kreditne ili debitne kartice uz plaćanje. Umjesto toga, upotrebljava se šifrirani virtualni broj računa za predstavljanje vaših podataka, kako bi se podatci o pravoj kartici zaštitili.

Ako izgubite sat ili vam ga ukradu, zaključajte ga i obrišite primjenom mogućnosti [Find My Device](#).

Za dodatnu pomoć za aplikaciju Google Pay posjetite:

[Wear OS by Google Help](#)

[Google Pay Help](#)

Google Fit



Google Fit™ je alat za praćenje aktivnosti kojim se poučavate o zdravijem i aktivnijem životu uz postizanje ciljeva aktivnosti kao što su Heart Points — osmišljene na temelju preporuka Svjetske zdravstvene organizacije i Američkog kardiološkog udruženja.

Uporabom aplikacije Google Fit možete:

- Postavite ciljeve vezane uz osobnu tjelesnu formu
- Pratite svakodnevne aktivnosti i napredak aplikacijom Heart Points
- Imajte detaljni uvid u svoje vježbanje (kad se povezani s aplikacijom Suunto Wear)
- Pogledajte svoj broj koraka i potrošenih kalorija
- Pratite svakodnevni broj otkucaja srca i povijesne podatke
- Opustite se i postignite oštrinu duha vježbama disanja
- Primajte podsjetnike, prilagođene savjete i trening radi održavanja motivacije
- Razmjenjujte podatke o tjelesnoj formi s drugim aplikacijama i uređajima koji se upotrebljavaju za održavanje zdravlja

Za dodatnu pomoć za aplikaciju Google Fit posjetite:

[Google Fit Help](#)

Početak uporabe aplikacije Google Fit



Vaš Suunto 7 dolazi s prethodno instaliranom aplikacijom Google Fit. Otvorite aplikaciju Google Fit na satu i prijavite se svojim računom za Google za početak upotrebe.

Kako biste pratili svakodnevni napredak aktivnosti na satu:

- Kliznite prstom ulijevo da biste provjerili dnevne mjerne podatke aplikacijom Fit Tile.
- Dodirnite Fit Tile kako biste otvorili aplikaciju Google Fit za više detalja poput dnevnog broja otkucaja srca.
- Dodajte ciljeve aktivnosti ili dnevne mjerne podatke poput koraka ili kalorija na brojčanik sata kako biste mogli pratiti napredak.

Povezivanje sata Suunto 7 s aplikacijom Google Fit

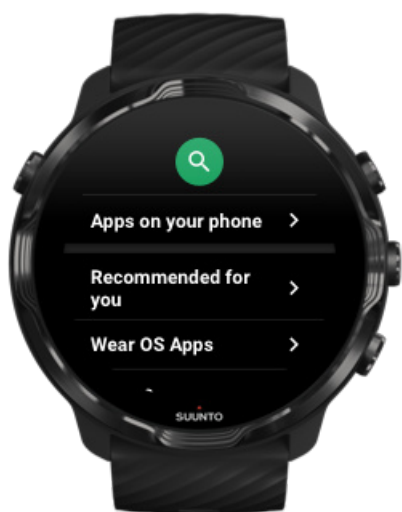
Suunto 7 možete povezati i s aplikacijom Google Fit na svojem satu kako biste vidjeli kako vaše vježbe, spavanje i otkucaji srca zabilježeni u aplikaciji Suunto Wear utječu na ciljeve vaših dnevnih aktivnosti.

[Povezivanje sata Suunto s aplikacijom Google Fit](#)

Instaliranje aplikacije Google Fit na telefon

Idite u trgovinu Google Play Store ili App Store kako biste preuzeli aplikaciju Google Fit na telefon radi praćenja zdravlja i pregledavanja mjesečnog, tjednog i dnevnog napretka u vašim ciljevima aktivnosti.

Google Play Store



Pronađite i preuzmite sve svoje omiljene aplikacije te ih ažurirajte u trgovini Google Play™ Store na satu.

Za upotrebu trgovine Play Store na satu trebate:

- račun za Google na satu
- internetsku vezu na satu preko mreže Wifi ili telefona

[Preuzmite dodatne aplikacije u trgovini Google Play Store](#)
[Ažurirajte sat Suunto 7](#)

Uporaba i upravljanje aplikacijama

Vaš Suunto 7 isporučuje se s odabranim aplikacijama kojima lakše možete postići ravnotežu između svakodnevnog života i sporta.

[Otvaranje aplikacija na satu](#)

[Preuzmite dodatne aplikacije u trgovini Google Play Store](#)

[Uklanjanje aplikacija](#)

[Ažuriranje aplikacija](#)

Otvaranje aplikacija na satu

1. Za otvaranje popisa aplikacija pritisnite **gumb Power**.



2. Krećite se po popisu kako biste pronašli aplikaciju koju želite upotrijebiti. Nedavno dodane aplikacije su na vrhu.








3. Dodirnite aplikaciju kako biste je otvorili.

Preuzmite dodatne aplikacije u trgovini Google Play Store




Za preuzimanje dodatnih aplikacija u trgovini Google Play Store na sat trebat vam:

- Račun za Google na satu
- [Internetska veza](#) na satu putem mreže Wifi ili telefona



1. Za otvaranje popisa aplikacija pritisnite **gumb Power**.
2. Dodirnite aplikaciju **Play Store** .
(Ako je potrebno, pratite upute za povezivanje na mrežu Wifi i dodavanje računa za Google).
3. Dodirnite ikonu za pretraživanje .
4. Možete i izgovoriti svoju pretragu dodirivanjem mikrofona  ili je upisati tipkovnicom .
5. Za preuzimanje aplikacije na sat dodirnite ikonu za instaliranje aplikacije .

Uklanjanje aplikacija

Uklonite aplikacije putem trgovine Google Play Store:

1. Za otvaranje popisa aplikacija pritisnite gumb Power.
2. Dodirnite **Play Store** aplikaciju .
(Ako je potrebno, pratite upute za povezivanje na mrežu Wifi i dodavanje računa za Google.)
3. Krećite se prema dolje i dodirnite **My apps** .
4. Dodirnite aplikaciju koju želite ukloniti i dodirnite **Uninstall** .

Uklanjanje aplikacija kroz postavke:

1. Dok ste na brojčaniku sata, kliznite prstom od vrha brojčanika prema dolje.
2. Dodirnite **Settings**  » **Apps & notifications** » **App info**.
3. Dodirnite aplikaciju koju želite ukloniti.
4. Dodirnite **Uninstall** .

Ažuriranje aplikacija

Ako imate aktivan **Auto-update apps**, vaše se aplikacije automatski ažuriraju dok se vaš sat puni i povezan je na mrežu Wifi. Ako se ne želite koristiti funkcijom automatskog ažuriranja, možete ručno ažurirati aplikacije.

[Upravljanje automatskim ažuriranjem aplikacija](#)

[Ručno preuzimanje ažuriranja sustava](#)

Primanje obavijesti na vaš sat

Na vašem se satu mogu prikazivati i poruke, pozivi i obavijesti koje primete na telefon.

[Pregled novih obavijesti](#)

[Upravljanje obavijestima](#)

[Javljanje na pozive ili odbijanje poziva](#)

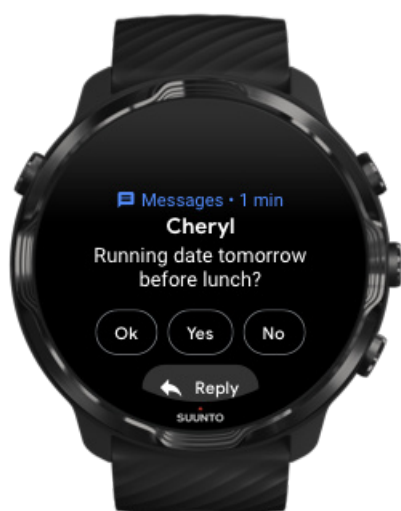
[Odgovaranje na poruku u sustavu Android](#)

[Odaberite koje obavijesti želite da se prikazuju na satu](#)

[Privremeno isključivanje zvuka obavijesti](#)

[Imate li poteškoća s primanjem obavijesti?](#)

Pregled novih obavijesti



Kada primite novu obavijest, vaš sat vibrira i na njemu se prikazuje obavijest nekoliko sekundi.

- Dodirnite obavijest i krećite se prema dolje za čitanje cijele poruke.
- Kliznite prstom udesno kako biste zanemarili obavijest.

Upravljanje obavijestima



Ako ne želite reagirati na upravo primljenu obavijest, poruka se sprema u vaš slijed obavijesti. Malim prstenom na dnu brojačnika označava se nova obavijest.

- Dok ste na brojačniku sata, kliznite prstom prema gore kako biste se kretali kroz obavijesti.
- Dodirnite za proširivanje poruke kako biste je pročitali i reagirali na nju.
- Kliznite prstom ulijevo ili udesno da biste zanemarili obavijest.
- Za brisanje svih obavijesti kliznite prstom prema dnu slijeda obavijesti i odaberite Clear all.

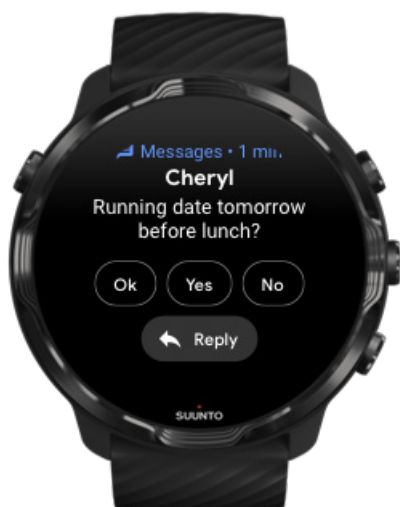
Javljanje na pozive ili odbijanje poziva




Ako primite poziv na telefon, na satu se prikazuje obavijest o dolaznom pozivu. Možete reagirati na poziv pomoću sata, ali za razgovor morate upotrijebiti telefon.

- Kliznite prstom ulijevo ili dodirnite zeleni telefon za **javljanje na poziv**.
- Kliznite prstom udesno ili dodirnite crveni telefon za **odbijanje poziva**.
- Za odbijanje poziva tekstualnom porukom dodirnite **More » Send message**, a zatim odaberite neku od unaprijed napisanih poruka.

Odgovaranje na poruku u sustavu Android




Ako je vaš sat uparen s telefonom Android, isto možete odgovarati na poruke uporabom sata.

1. Krećite se prema dolje do dna poruke.
2. Dodirnite **Reply** .
3. Mogućnosti: Dodirnite mikrofon kako biste izgovorili poruku, odaberite tipkovnicu ili emotikon ili se krećite prema dolje za mogućnost unaprijed napisanih poruka.
4. Nakon slanja poruke na satu prikazuje se potvrdna kvačica.

Odaberite koje obavijesti želite da se prikazuju na satu


Ako želite, možete prestati dobivati obavijesti određenih aplikacija.

1. Na brojčaniku sata prijedite prstom od vrha zaslona prema dolje.
2. Idite u **Settings**  » **Apps & notifications**.
3. Dodirnite **App notifications**.
4. Odaberite aplikacije čije obavijesti želite primati.



NAPOMENA: *Možete prilagoditi i postavke obavijesti u aplikaciji Wear OS by Google na telefonu.*

Privremeno isključivanje zvuka obavijesti

1. Na brojčaniku sata prijedite prstom od vrha zaslona prema dolje.
2. Dodirnite **Do not disturb** .

Kada uključite Do not disturb, vaš sat ne vibrira niti prikazuje obavijesti kada one stignu, no možete ih i dalje pregledavati u slijedu obavijesti.

Imate li poteškoća s primanjem obavijesti?

- Provjerite je li vaš sat povezan na operativni sustav Wear OS by Google na vašem telefonu.
- Provjerite je li vaš telefon povezan na internet.
- Provjerite je li Do not disturb aktivan na vašem satu.
- Provjerite jeste li isključili obavijesti za određene aplikacije.
- Provjerite dobivate li obavijesti na svoj telefon.
- Provjerite je li vaš sat uparen s vašim telefonom.

Prikazivanje i upravljanje aplikacijom Tiles

Aplikacija Tiles predstavlja brz način pristupanja najvažnijim podacima neovisno je li riječ o provjeri vašeg statusa vježbanja, vremenske prognoze ili napretka svakodnevnih ciljeva aktivnosti.

Suunto 7 isporučuje se sa šest unaprijed odabranih pločica – Heart rate, Today, Resources, Sleep, Overview i This week tvrtke Suunto.

[Pregled i uređivanje pločica \(Tiles\)](#)

[Dodavanje nove pločice \(Tile\)](#)

[Provjerite povijest vježbanja i dnevnu aktivnost uređajem Suunto](#)

Pregled i uređivanje pločica (Tiles)

1. Dok ste na brojačniku sata, kliznite prstom ulijevo po zaslonu da biste pregledali pločice (Tiles).
2. Dodirnite i držite svaku pločicu (Tile), a zatim dodirnite strelice za promjenu rasporeda.

Možete urediti pločice (Tiles) u aplikaciji Wear OS by Google na telefonu.

Dodavanje nove pločice (Tile)


1. Dok ste na brojačniku sata, kliznite prstom ulijevo po zaslonu da biste pregledali pločice (Tiles).
2. Dodirnite i držite bilo koju pločicu (Tile).
3. Prijedite prstom kroz pločice (Tiles) i dodirnite + za dodavanje dodatnih pločica (Tiles).
4. Pregledajte popis i dodirnite pločicu (Tile) kako biste je odabrali.

Možete dodavati i nove pločice (Tiles) u aplikaciji Wear OS by Google na telefonu.

Provjerite povijest vježbanja i dnevnu aktivnost uređajem Suunto

Suunto 7 isporučuje se sa šest pločica tvrtke Suunto – Heart rate, Today, Resources, Sleep, This week i Overview – kako biste lakše pratili svoje vježbanje i zadržali motivaciju.

Kliznite prstom ulijevo za prikaz mjernih podataka o dnevnoj aktivnosti. Ponovno kliznite prstom ulijevo za brzi pregled opsega vježbanja ovaj tjedan ili tijekom protekla četiri tjedna, vrsta sportova kojima ste se bavili i u koje vrijeme. Ponovno kliznite prstom ulijevo da biste brzo pregledali koliko ste vježbali, jeste li imali dovoljno regenerativnog sna i oporavljate li se dovoljno. Dodirnite za otvaranje aplikacije Suunto Wear za pregled dnevnika.

 **NAPOMENA:** Dodirnite i držite svaku pločicu (Tile), a zatim dodirnite strelice za promjenu rasporeda.



Heart rate

Pločica Heart rate pruža brzi način provjere vaših trenutačnih otkucaja srca, a grafikon u 24-satnom formatu prikazuje kretanje vaših otkucaja srca tijekom dana – kada se odmarate i kada ste aktivni. Dok se grafikon ažurira svakih 10 minuta, vaši trenutačni otkucaji srca mjere se svake sekunde kako biste imali najnovije povratne informacije.



Today


Provjeravajte svoje napredak u dnevnim aktivnostima kao što je broj koraka ili potrošnja kalorija.

Ukupan iznos kalorija koje sagorite po danu zasniva se na dvama čimbenicima: vašoj stopi bazalnog metabolizma (BMR) i vašoj fizičkoj aktivnosti.


BMR predstavlja količinu kalorija koji vaše tijelo sagorijeva tijekom mirovanja. To su kalorije potrebne vašem tijelu za regulaciju tjelesne temperature i obavljanje osnovnih funkcija kako što su treptanje ili otkucaji srca. Ovaj se broj zasniva na vašem osobnom profilu, uključujući čimbenike poput dobi i spola.

Prsten oko ikone kalorija popunjava se u skladu s količinom aktivnih kalorija koje sagorite tijekom dana u usporedbi s vašim ciljem. Prstenom oko ikone koraka ukazuje se na broj koraka napravili tijekom dana u odnosu na vaš cilj.

Svoje ciljeve dnevno prijeđenih koraka i potrošenih kalorija možete urediti u aplikaciji Suunto na mobitelu.

 **NAPOMENA:** Tijekom vježbanja Suunto 7 prati ukupnu potrošnju energije za vrijeme aktivnosti (BMR + aktivne kalorije).

 **NAPOMENA:** Broj koraka u aplikacijama Google Fit i Suunto Wear može se razlikovati zbog različitih algoritama.

 **NAPOMENA:** U nekim načinima sportskih aktivnosti onemogućeno je brojanje koraka čime se također utječe na dnevni broj napravljenih koraka. Na pločici Google Fit prikazuju se koraci za aktivnost zabilježenu tijekom uporabe jednog od tih načina sportskih aktivnosti, a pločica Suunto Today ne sadrži te podatke.



Resources

Pločica Resources pruža brz način pregleda vaše trenutačne razine energije ili kvalitete sna, dnevne aktivnosti i napora koji utječu na vašu tjelesnu energiju na grafikonu u 24-satnom formatu. Dok se grafikon ažurira svakih 30 minuta, vaša trenutačna razina energije ažurira se češće.



Sleep

Uredan raspored spavanja često je povezan s poboljšanom kvalitetom sna i oporavkom. Pločica Sleep (San) pomaže vam u praćenju kontinuiteta vašeg vremena spavanja. Grafikon prikazuje koliko dugo spavate, početak spavanja i vremena buđenja u proteklim tjednima.

Istaknuto područje na grafikonu spavanja prikazuje proteklih 7 dana vašeg praćenog spavanja. To vam pomaže u dugoročnom praćenju dovoljne količine sna.

Ova pločica također pokazuje trajanje vašeg prethodnog spavanja i regenerirane tjelesne energije tijekom proteklog spavanja.




This week

Zadržite dobar ritam treninga na tjednoj razini i ostanite motivirani.



Overview (protekla četiri tjedna)

Održite ravnotežu između vježbanja i oporavka i unaprijed isplanirajte ili prema potrebi obavite prilagodbe.

 **NAPOMENA:** Aplikacijom se Tiles by Suunto prikazuje samo vježbanje zabilježeno aplikacijom Suunto Wear na satu.

4. PRILAGODITE SVOJ SAT SVOJIM POTREBAMA

Mnogo je načina za prilagodbu vašeg sata Suunto 7 kako bi u potpunost bio jedinstveno vaš. Promijenite izgled sata izmjenjivim remenima i brojčanicima. Ili preuzmite aplikacije, dodajte važne podatke brojčaniku sata i namjestite gumbе za prečace do vaših omiljenih aplikacija.

Prilagodba brojčanika na satu

Suunto 7 isporučuje se s kompletom unaprijed instaliranih brojčanika za sat od kojih možete odabrati jedan. Možete preuzeti i druge u trgovini Google Play Store.

Svi brojčanici za sat koje je dizajnirao Suunto optimizirani su za potrošnju minimalne količine baterije kako biste imali najbolje moguće svakodnevno iskustvo upotrebom sata.

[Brojčanici Suunto](#)

[Promjena brojčanika na satu](#)

[Dodavanje funkcija \(ili dodataka\) vašem brojčaniku.](#)

[Dodavanje novog brojčanika](#)

[Sakrivanje brojčanika sata](#)

[Brisanje brojčanika koji ste pronašli u trgovini Play Store](#)

Brojčanici Suunto

Suunto 7 isporučuje se s četiri brojčanika Suunto – Heatmap, Original, Marine i Rose – za proslavu povijesti marke Suunto i zajednice strastvenih sportaša i avanturista širom svijeta.

Toplinska karta



Za nadahnuće i poticaj na istraživanje eksterijera oko vas na brojčaniku se Heatmap prikazuje gdje su ostali strastveni sportaši koji imaju Suunto vježbali u vašem području.

Prema zadanim postavkama na toplinskoj se karti prikazuju popularne staze za trčanje u vašem području. Ako vas trčanje ne zanima previše, možete otići u postavke brojčanika i odabrati neku drugu sportsku aktivnost za vašu toplinsku kartu. Suunto 7 ima 15 različitih toplinskih karata za odabir.

Toplinska karta na vašem brojčaniku automatski se ažurira na temelju vašeg položaja. Ako ne vidite toplinsku kartu ili se karta ne ažurira na temelju vašeg položaja, provjerite sljedeće:

- Na telefonu dopustite dijeljenje položaja za Wear OS by Google.
- Na satu dopustite dijeljenje položaja u postavkama Povezanosti te u postavkama za dopuštenje primjene brojčanika Suunto.
- Provjerite je li vaš sat povezan na internet.
- Pomaknuli ste se više od dva kilometra (1,25 milje) od vašeg prethodnog položaja.
- Probajte neku drugu toplinsku kartu – možda za sportsku aktivnost koju ste odabrali još nema zanimanja.

Original



Godine 1936. Tuomas Vohlonen osnovao je poduzeće Suunto za masovnu proizvodnju postojanih i preciznih kompasu nakon što ga je dugo vremena mučila nepreciznost i nedostatak stabilnih igli na tradicionalnim suhim kompasima. Od tada su kompasu Suunto i povezana metoda Suunto postali neophodan alat za navigaciju za entuzijaste na otvorenom, sportaše i profesionalce. Dizajn bročtanika Original nadahnut je prvim Suuntovim kompasom M-311 za hodaanje.

Marine



Od 1953. do 2011. Suunto je bio prisutan na tržištu morskih kompasa. Brojčanik sata Marine nadahnut je popularnim morskim kompasom Suunto K-14 koji je postao standard na velikom broju jedrilica i motornih plovila u čitavom svijetu zahvaljujući postojanoj i jednostavno čitljivoj karti za kompas i njezinoj pametnoj ugradnji u plovilo.

Rose



Brojčanik sata Rose nadahnut je džepnim kompasom Suunto TK-3 koji je nastao na temelju starih morskih kompasa s ružom. Kompasom se TK-3 odaje počast pothvatima istraživača koji su ispunjavali bjeline na atlasu svijeta pomoću kompasa, zvijezda i užeta kao glavnih sredstava za pronalazak položaja.

Promjena brojčanika na satu

U svakom trenutku možete promijeniti brojčanik na satu kako bi on odgovarao vašim ciljevima, potrebama i stilu.



1. Dok ste na brojčaniku sata, dodirnite i držite sredinu zaslona kako biste vidjeli popis brojčanika sata.
2. Kliznite prstom ulijevo ili udesno kako biste pregledali brojčanike za sat.
3. Dodirnite za odabir brojčanika koji želite upotrijebiti.

 **NAPOMENA:** Možete i otići u **Settings** » **Display** » **Change watch face** ili promijeniti brojčanik za sat u aplikaciji **Wear OS by Google** na telefonu.

Dodavanje funkcija (ili dodataka) vašem brojčaniku.

Većini brojčanika možete dodati neke dodatne funkcije, poput prečaca do aplikacija, informacija o vremenu ili dnevnog broja koraka. Različiti brojčanici mogu imati različit komplet dostupnih dodataka.

1. Dok ste na brojčaniku sata, dodirnite i držite sredinu zaslona kako biste vidjeli popis brojčanika sata.
2. Dodirnite **Settings** na dnu brojčanika.



3. Dodirnite dodatak na dizajnu brojačnika koji želite promijeniti.



4. Pregledajte popis i dodirnite kako biste odabrali dodatak koji želite vidjeti na brojačniku. (Za dodavanje prečaca dodirnite **General** » **App shortcut**.)


Dodavanje novog brojačnika

Svi brojačnici koje je dizajnirao Suunto optimizirani su za minimalnu potrošnju baterije kako bi vam se zajamčilo najbolje svakodnevno iskustvo korištenja satom. Kada dodate novi brojačnik iz trgovine Google Play Store, *napominjemo vam da ostali brojačnici možda nisu optimizirani na isti način.*



1. Dok ste na brojčaniku sata, dodirnite i držite sredinu zaslona kako biste vidjeli popis brojčanika sata.
2. Kliznite prstom ulijevo i dodirnite mogućnost za dodavanje dodatnih brojčanika.
3. Krećite se prema dolje i dodirnite **Get more watch faces**. (Ako je potrebno, pridržavajte se smjernica za povezivanje na mrežu Wifi i dodavanje računa za Google.)


Sakrivanje brojčanika sata

1. Dok ste na brojčaniku sata, dodirnite i držite sredinu zaslona kako biste vidjeli popis brojčanika sata.
2. Kliznite prstom prema gore na brojčaniku sata koji želite sakriti.

 **NAPOMENA:** Kad se brojčanik sata skriva, on se nalazi u aplikaciji Wear OS by Google na telefonu, ali ne i na satu.

Brisanje brojčanika koji ste pronašli u trgovini Play Store


1. Za otvaranje popisa aplikacija pritisnite **gumb Power**.
2. Dodirnite **Play Store** aplikaciju .
(Ako je potrebno, pratite upute za povezivanje na mrežu Wifi i dodavanje računa za Google..)
3. Krećite se prema dolje i dodirnite **My apps** .
4. Krećite se prema dolje do brojčanika koji želite ukloniti i odaberite **Uninstall**.

 **NAPOMENA:** Brojčanicima možete upravljati i u aplikaciji Wear OS by Google na telefonu. Ispod slike vašeg sata, pokraj brojčanika za sat, dodirnite **More**.

Prilagodite gumbе za prečace

Neke od hardverskih tipki na Suunto 7 možete upotrebljavati kao prečace za brže otvaranje svojih omiljenih aplikacija.

Uporaba hardverskih gumba kao prečaca do aplikacija

1. Dok ste na brojčaniku sata, kliznite prstom od vrha zaslona prema dolje.
2. Dodirnite **Settings**  » **Personalization** » **Customize hardware buttons**.
3. Dodirnite gumb koji želite prilagoditi i odaberite aplikaciju koju želite da se pritiskom tog gumba otvara.

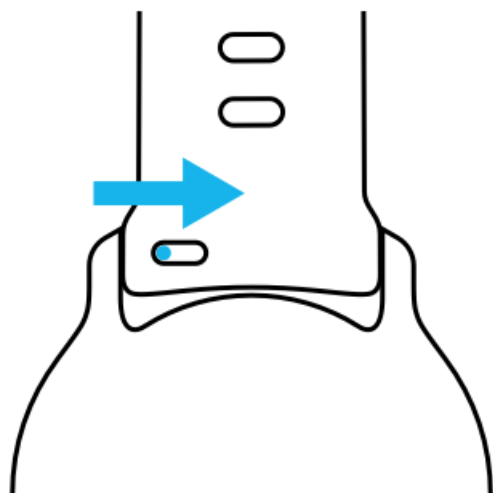
Zamjena remena za sat

Suunto 7 ima remen za brzo skidanje izrađen od izdržljivog silikona. Remen za brzo skidanje udoban je za nošenje i lako se mijenja bez dodatnih alata.

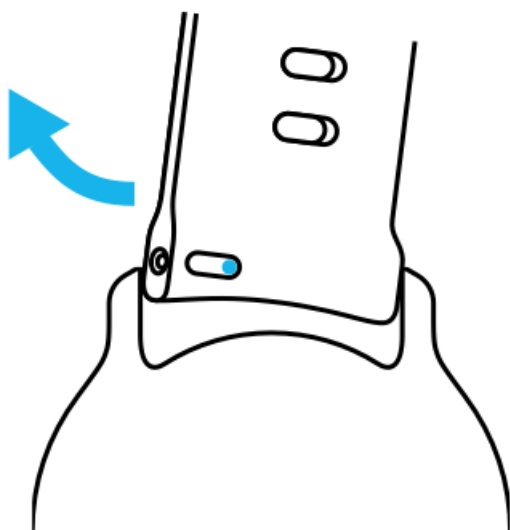
 **NAPOMENA:** Svi se remeni od 24 mm koji se brzo skidaju prodaju na stranici [suunto.com](https://www.suunto.com) kompatibilni s Suunto 7.

Skidanje remena sa sata

1. Okrenite sat naopačke.
2. Povucite malu iglu u opruzi za pričvršćivanje prema sredini remena kako biste oslobodili oprugu iz utora.

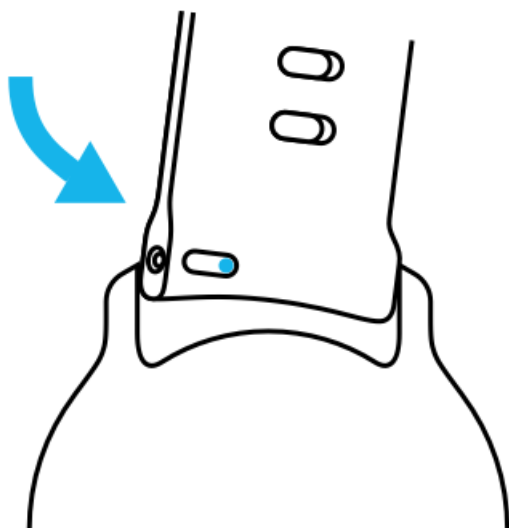


3. Skinite remen.



Pričvrščivanje novog remena

1. Umetnite iglu u suprotnu stranu opružnog mehanizma u njezin utor na satu.
2. Povucite iglu prema sredini remena kako biste uvukli slobodan kraj opruge za pričvršćenje.
3. Gurnite remen na njegovo mjesto i pustite iglicu.



Provjerite je li remen ulegao na svoje mjesto provjerom je li igla posve ulazi u otvor za iglu i laganim povlačenjem remena.

5. SPORT UZ SUUNTO

Aplikacija Suunto Wear na vašem satu



Suunto 7 dolazi uz aplikaciju Suunto Wear – pratiteljem za sportove i avanture na vašem satu. Aplikacija Suunto Wear ima više od 70 sportskih načina rada za praćenje svih vaših sportova, besplatne karte i toplinske karte Suunto za istraživanje prirode, čak i kad niste povezani na internet.


Uz aplikaciju Suunto Wear na vašem satu možete:

- Bilježiti svoje vježbe – trčanje, plivanje, vožnju biciklom, planinarenje, jogu – što god želite
- Pratiti svoje vježbe s pomoću statističkih podataka prilagođenih vašem sportu
- Primati točne i praktične sportske mjerne podatke pomoću GPS-a, barometra i mjerenja broja otkucaja srca na zapešću
- Pratiti vježbanje, dnevne aktivnosti, spavanje i tjelesnu energiju kako biste održavali dobru ravnotežu između aktivnosti i dovoljnog oporavka
- Uživati u jednostavnom pristupu kartama tijekom vježbe kako biste na karti vidjeli svoju stazu
- Kretati se rutama i istraživati nova mjesta s pomoću toplinskih karata
- Preuzimati izvanmrežne karte Suunto na sat i upotrebljavati ih bez internetske veze
- Pristupati dnevniku vježbanja na satu
- Upravljeti vježbom gumbima kada nosite rukavice ili kada ste u vodi

Početak uporabe



Aplikacija Suunto Wear namijenjena je za sportove i aktivnosti na otvorenom. Ako je potrebno, umjesto zaslona na dodir možete upotrebljavati gumbе. Ako nosite rukavice ili ste pod vodom, možete upotrebljavati tri gumba s desne strane za kretanje kroz aplikaciju Suunto Wear, praćenje vježbanja i uvećavanje karte.

1. Pritisnite gornji desni gumb da biste otvorili aplikaciju **Suunto Wear** .
2. Pri prvom otvaranju aplikacije pridržavajte se uputa na zaslonu za postavljanje osobnog profila radi preciznih i personaliziranih mjerenja tijekom vježbanja. Koristite se zaslonom na dodir ili gumbima.

Pomicanje gore i dolje: upotrijebite gornji desni i donji desni gumb ili kliznite prstom prema gore i dolje

Odabir: pritisnite srednji gumb ili dodirnite

Povratak: kliznite prstom udesno

3. Upotrebljavajte aplikaciju Suunto Wear u sljedeće svrhe:


[Bilježenje vježbanja](#)

[Pregled karte](#)

[Prilagođavanje mogućnosti](#)

[Pregled dnevnika](#)



 **NAPOMENA:** Za naknadno uređivanje vaših podataka u profilu otvorite aplikaciju Suunto Wear kliznite prstom prema gore i idite na General options.

Mobilna aplikacija Suunto na telefonu



Za potpuno sportsko iskustvo Suunto 7 potrebna vam je mobilna aplikacija Suunto na telefonu.

Uporabom aplikacije Suunto na telefonu možete:

- Sinkronizirati i spremati vježbe sa sata
- Dobivati detaljne uvide u vježbanje
- Pratiti trendove i povijest dnevnih aktivnosti
- Pratiti trendove i povijest vježbanja
- Pregledavati staze za vježbanje na otvorenom na karti
- Istraživati toplinske karte da biste vidjeli gdje su ostali vježbali
- Izrađivati vlastite rute ili upotrebljavati popularne rute i sinkronizirati ih na satu
- Dijeliti najbolje trenutke s prijateljima
- Povezivati s drugim sportskim uslugama kao što su Strava i Relive

[Početak uporabe](#)

[Povezivanje s vašim omiljenim sportskim aplikacijama](#)

[Upotreba više satova s mobilnom aplikacijom Suunto](#)

Početak uporabe

Mobilna aplikacija Suunto radi s mobilnim uređajima sa sustavom Android 6.0 i Bluetooth 4.0 ili novijima te iOS 11.0 ili novijim. Podržane značajke mogu se razlikovati ovisno o satu, telefonu i zemlji.

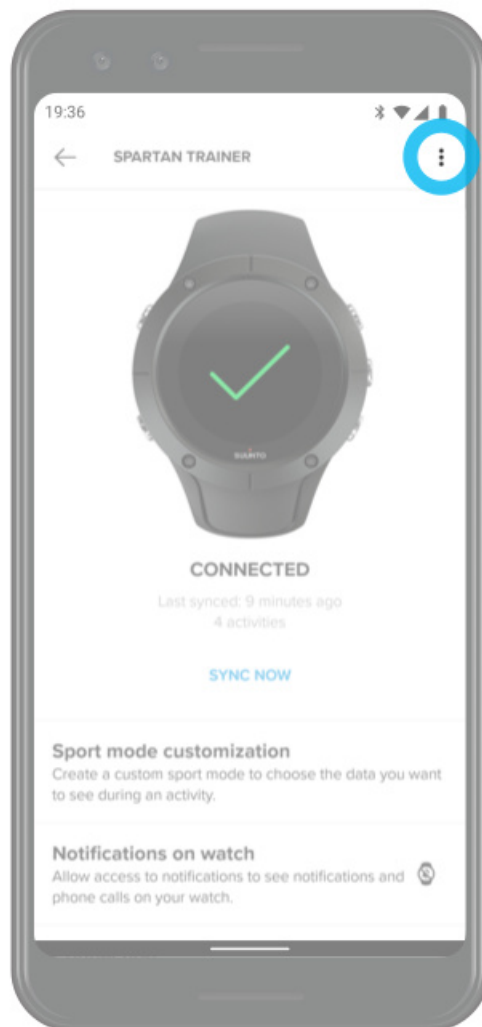
Novosti vezane uz sat Suunto

1. Ako već niste, uparite svoj sat s aplikacijom Wear OS by Google na telefonu.
[Saznajte više](#)
2. Preuzmite i instalirajte aplikaciju Suunto u trgovini Google Play Store ili App store.
3. Provjerite imate li uključen Bluetooth *na satu i telefonu*.
4. Otvorite aplikaciju Suunto na telefonu.
5. Prijavite se na željeni način.
6. Pridržavajte se uputa na zaslonu.
7. Nakon prijave preusmjeravate se na prikaz sata.
8. Kad ugledate svoj sat, dodirnite "Connect".
9. Nakon povezivanja sata pogledajte brzi uvod kako biste saznali osnove o novom satu.

Već ste korisnik aplikacijom Suunto

1. Ako već niste, uparite svoj sat s aplikacijom Wear OS by Google na telefonu.
[Saznajte više](#)
2. Provjerite imate li uključen Bluetooth *na satu i telefonu*.

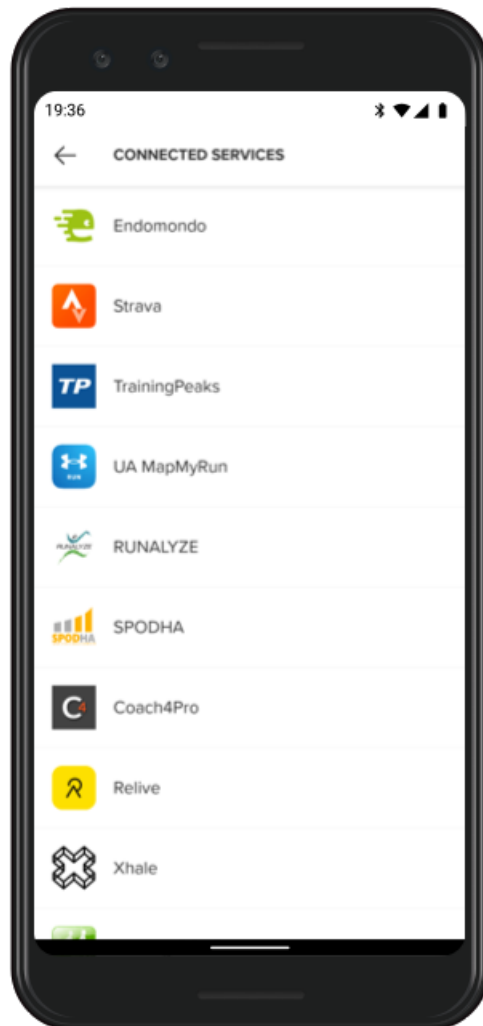
3. Otvorite aplikaciju Suunto na telefonu.
4. Ako se automatski ne preusmjerite na prikaz sata, dodirnite ikonu sata u gornjem lijevom kutu.
5.
 - a. Kad ugledate svoj novi sat na zaslonu, dodirnite **“Connect”**.
 - b. Ako već imate neki drugi uređaj Suunto povezan s aplikacijom Suunto, prvo poništite uparivanje starog uređaja, a zatim nastavite povezivanje Suunto 7 s aplikacijom.



6. Nakon povezivanja sata pogledajte brzi uvod kako biste saznali osnove o novom satu.

Povezivanje s vašim omiljenim sportskim aplikacijama

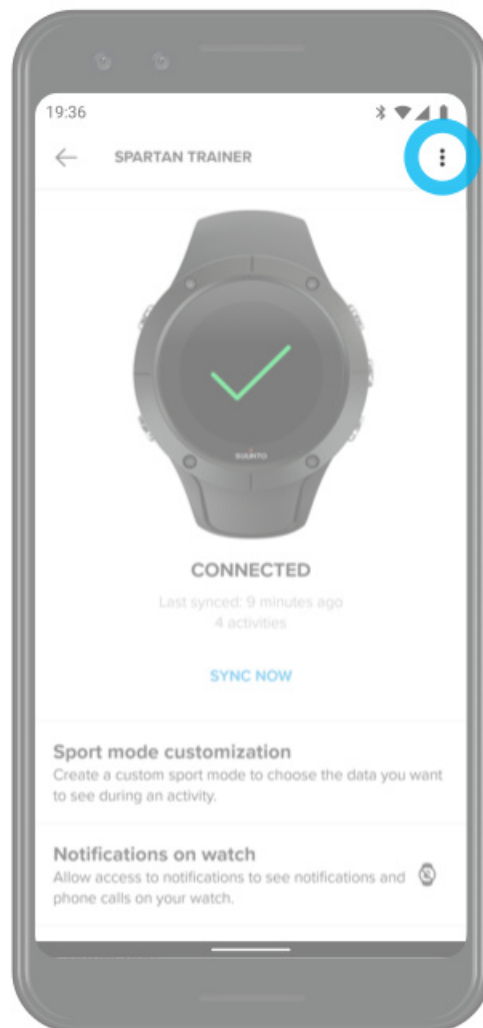
Uporabom aplikacije Suunto možete se povezati sa svojim aktivnostima i sinkronizirati ih sa svojim omiljenim sportskim aplikacijama kao što su Strava i Relive.



1. Otvorite aplikaciju Suunto na telefonu.
2. Dodirnite karticu „Profile” .
3. Dodirnite „Connect to other services” i odaberite koje aplikacije želite povezati i pridržavajte se uputa na zaslonu.
4. Za cjeloviti popis partnera poduzeća Suunto idite na mrežno mjesto suunto.com/partners

Upotreba više satova s mobilnom aplikacijom Suunto

Istodobno možete povezati samo jedan uređaj s aplikacijom Suunto. Kada uparite sat s aplikacijom Wear OS by Google na telefonu, poništite uparivanje drugog uređaja s mobilne aplikacije Suunto, a zatim povežite Suunto 7 s aplikacijom.



Karte Suunto



Aplikacija Suunto Wear ima besplatne karte eksterijera i 15 toplinskih karti specifičnih za određenu sportsku aktivnost koje možete istražiti, čak i kad niste povezani na internet. Budući da su optimizirane za eksterijere, kartama se Suunto naglašavaju razlike u nadmorskoj visini preciznim obrisnim crtama i prikazuju popularne biciklističke i skijaške staze uz osnovne staze. Toplinskim se kartama vizualiziraju mjesta na kojima su drugi trenirali kako biste mogli pratiti najpopularnije puteve.

Uz karte Suunto možete:

- Vidjeti lokaciju i smjer
- Istraživati okolinu pomoću karata otvorenog prostora
- Kretati se rutama i istraživati nova mjesta pomoću toplinskih karata
- Jednostavno pristupati kartama tijekom vježbi
- Pratiti stazu na karti tijekom vježbe
- Preuzimati prilagođene izvanmrežne karte na svoj sat i upotrebljavati ih bez internetske veze
- Automatski dohvaćati lokalne izvanmrežne karte preuzete na sat kada ste spojeni na Wi-Fi tijekom punjenja

[Početak uporabe](#)

[Pokreti za rukovanje kartom](#)

[Prikaz karte](#)

[Stilovi karte](#)

[Toplinske karte](#)

[Karte za koje nije potreban internet](#)

[Ne vidite kartu?](#)

[Vježbanje s kartama](#)

[Kretanje rutom](#)

Početak uporabe

Za uporabu karata Suunto trebate se [povezati na internet](#) ili [preuzeti karte za koje nije potreban internet](#) na sat.

1. Pritisnite gornji desni gumb za otvaranje aplikacije **Suunto Wear** 📍.
2. Pritisnite gornji desni gumb ili kliznite prstom prema dolje za pregled karte. *Budite strpljivi jer aktivacija karte traje nekoliko sekundi.*



3. Pretražite kartu kako biste istražili okolno područje.
4. Za povratak na početak držite pritisnutim donji desni gumb ili kliznite prstom s dna zaslona prema gore kako biste zatvorili kartu.



5. Za izlaz iz aplikacije Suunto Wear pritisnite gumb Power ili kliznite prstom udesno.

Pokreti za rukovanje kartom



Uvećavanje i smanjivanje


Upotrijebite gornji i donji desni gumb.

Zakretanje karte

Dodirnite i povucite kartu.

Centriranje karte

Dok je karta zakrenuta, dodirnite je.

 **NAPOMENA:** Tijekom vježbanja karta se automatski centrira nekoliko sekundi nakon što se počnete kretati.

Prikaz karte



Položaj

Crni krug označava vaš trenutni položaj na karti. Krug je siv ako sat trenutno ne raspolaže s točnim položajem.

Usmjerena strelica

Usmjerenom se strelicom unutar pokazatelja položaja prikazuje smjer u kojem se krećete.

Mjerilo karte

Numeričkom se vrijednošću na dnu zaslona karte prikazuje udaljenost od vaše trenutne lokacije do mjesta oko vas. Udaljenost se mjeri od sredine zaslona do tankog kruga na vanjskom rubu (promjeru).

Stilovi karte



Aplikacija Suunto Wear ima nekoliko stilova karte od kojih možete odabrati jedan – vanjsku kartu, zimsku kartu i 15 vrsta toplinskih karti za različite sportove poput trčanja, trčanja po stazama, vožnje bicikla i plivanja. Prema zadanim postavkama prikazuje se karta eksterijera Suunto.

[Promjena stila karte](#)

Toplinske karte


Na toplinskim se kartama prikazuju najpopularnije staze koje je istražila zajednica korisnika sata Suunto po svijetu na temelju milijuna vježbanja. Otkrijte nova mjesta za vježbanje u susjedstvu ili pronađite gdje lokalno stanovništvo vježba kad ste na nekom novom mjestu. Možete istražiti toplinske karte i izravno u mobilnoj aplikaciji Suunto.



Aplikacija Suunto Wear ima toplinske karte za:

- trčanje
- planinsko trčanje
- vožnju biciklom
- brdsku vožnju biciklom
- sve staze
- sve aktivnosti hodanja
- planinarenje
- plivanje
- surfanje i aktivnosti na plaži
- sve aktivnosti veslanja
- skijaško trčanje
- spust
- skijaški obilazak
- rolanje/klizanje
- golf

Istraživanje toplinskih karti

 **NAPOMENA:** Toplinske karte izrađene su na temelju vježbanja koja su javno podijeljena.

Popularne početne točke



Kada se krećete prema novom mjestu na karti ili ruti, često je teško odrediti gdje započeti. Pogledajte popularne početne točke u aplikaciji Suunto Wear ili u mobilnoj aplikaciji Suunto. Popularne početne točke vidljive su na toplinskoj karti kao točkice.

Karte za koje nije potreban internet



Aplikacijom Suunto Wear možete preuzeti karte Suunto na sat, ostaviti telefon sa strane i koristiti se kartama bez internetske veze. Aplikacijom Suunto Wear automatski se preuzimaju i ažuriraju lokalne karte za koje nije potreban internet sa toplinskim kartama za vas dok se vaš sat puni i povezan je na mrežu Wi-Fi. Možete izraditi i prilagođene karte za koje nije potreban internet za vaša putovanja i pustolovine daleko od kuće.

Uz karte za koje nije potreban internet možete:

- upotrebljavati karte i toplinske karte Suunto bez telefona ili internetske veze
- uživati u bržem pregledavanju karata
- izbjegavati troškove roaminga i prijenosa podataka



NAPOMENA: Svi su stilovi toplinskih karti uključeni u preuzimanje karti za koje nije potreban internet.

[Preuzimanje prilagođene izvanmrežne karte](#)

[Preuzimanje izvanmrežnih karata za rute](#)

[Povezivanje s mrežom Wi-Fi](#)

Automatsko preuzimanje lokalnih karti za koje nije potreban internet

Lokalne karte za koje nije potreban internet i toplinske karte automatski se ažuriraju i preuzimaju iz okolnog područja dok se vaš sat puni i povezan je na mrežu Wifi na temelju vaše zadnjeg poznatog položaja. Područje preuzete karte razlikuje se od 35 km × 35 km do 50 km × 50 km (od 22 mi × 22 mi do 31 mi × 31 mi) ovisno o mjestu na kojem se nalazite.

Kad se preuzimanje karte završi, obavijest se prikazuje na satu.



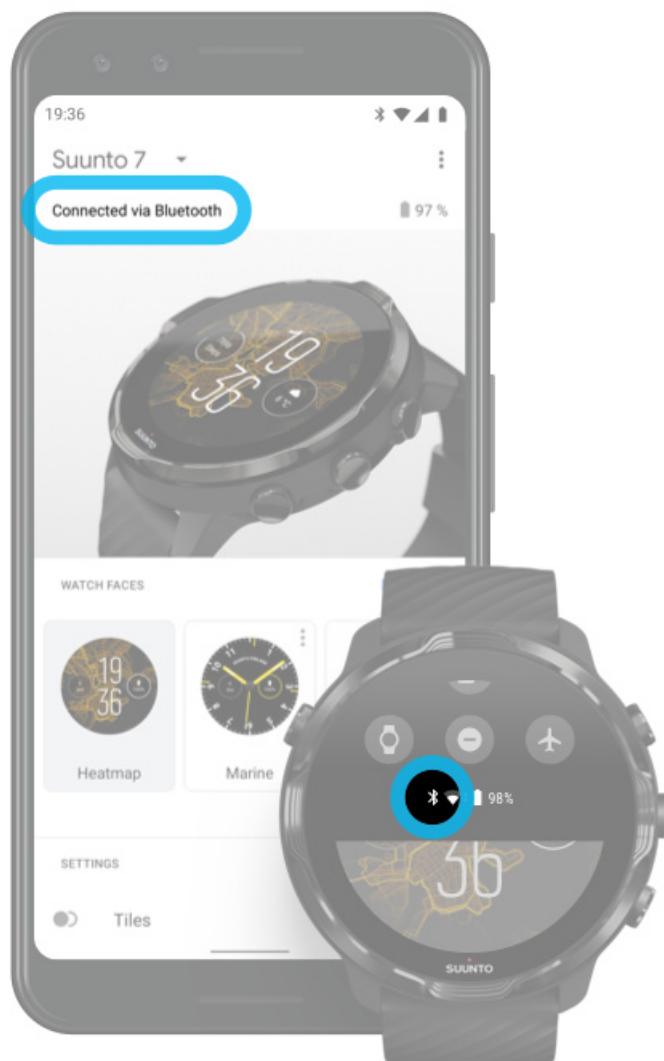
Ne vidite kartu?

Budite strpljivi, pokretanje karte može potrajati nekoliko sekundi. Ako i nakon čekanja još uvijek ne vidite kartu:

- 1. Provjerite je li vaš sat povezan na internet.**

Ako nemate dostupnu mrežu Wifi, provjerite je li vaš sat povezan s partnerskom aplikacijom Wear OS na vašem telefonu te ima li vaš telefon internetsku vezu.

[Saznajte više](#)



2. **Provjerite je li se vašim satom pronašao signal GPS-a.**

Aplikacijom se Suunto Wear treba očitati vaš položaj kako bi vam se prikazala odgovarajuća karta. Ako se vašim satom i dalje traži položaj, pobrinite se da ste vani na otvorenome prostoru.

[Saznajte više](#)



3. Preuzmite karte za koje nije potreban internet.

Uz karte za koje nije potreban internet možete brže i lakše uživati u kartama bez povezanosti s vašim telefonom ili interneta.

[Saznajte više](#)

Različiti sportovi i mjerenja

Aplikacijom Suunto Wear omogućavaju se precizna i detaljna sportska mjerenja ugrađenim GPS-om, barometrom i zglobnim senzorom za mjerenje broja otkucaja srca. Bilježi se način na koji vježbate – ono što vidite na zaslonu tijekom vježbanja i podatci koje možete vidjeti poslije ovisе o načinu izvođenja odabrane sportske aktivnosti.

[Sportski načini rada](#)

[Otkucaji srca tijekom vježbanja](#)

[Pratite svoj napredak u etapama](#)

[GPS: brzina, udaljenost i položaj](#)

[Nadmorska visina, uspon i spust](#)

[Barometar](#)

Sportski načini rada



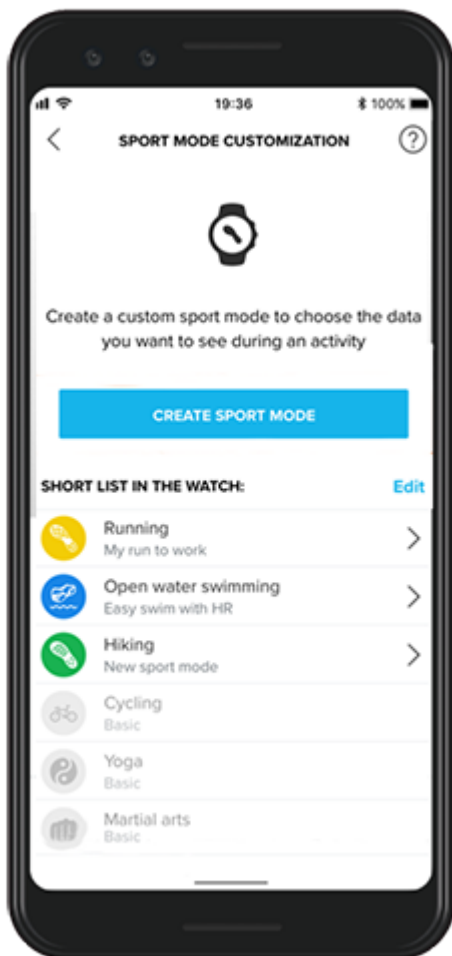
Aplikacija Suunto Wear ima preko **70 sportskih načina rada** (različiti sportovi), spremnih za praćenje svih vaših sportskih aktivnosti – trčanje, vožnja biciklom, plivanje, pješaćenje – vi samo trebate odabrati. Svaki sportski način rada ima dva do četiri pregleda vježbanja radi prikazivanja najvažnije statistike tijekom vježbanja i kartu kada vježbate na otvorenome.



Na primjer, ako idete trčati, možete pratiti svoj napredak svaki kilometar ili milju automatskim ažuriranjem etape, pogledati tempo trčanja i pregledati stazu na karti. Ako odaberete plivanje u bazenu, automatski se prate intervali plivanja i cjelokupni napredak. Jednostavno!



Prilagodba načina sportskih aktivnosti



Zahvaljujući velikom rasponu unaprijed određenih načina sportskih aktivnosti na Suunto 7 tijekom vježbanja uvijek se prikazuju najrelevantniji podatci. Primjenom unaprijed određenih načina sportskih aktivnosti pomoću aplikacije Suunto možete izraditi i prilagođene načine sportskih aktivnosti.

Saznajte kako [izraditi prilagođene načine sportskih aktivnosti \(Android\)](#).

Saznajte kako [izraditi prilagođene načine sportskih aktivnosti \(iOS\)](#).

Otkucaji srca tijekom vježbanja

Praćenjem otkucaja srca tijekom vježbanja precizno vam se ukazuje koliko ste opteretili ili niste opteretili srce. Mjerenjem otkucaja srca možete izbjeći jednu od najčešćih pogrešaka – prečesto prenaporno vježbanje kojim se izlažete opasnosti od ozljede i iscrpljenosti.

Sportski načini rada u aplikaciji Suunto Wear prilagođeni su kako bi prikazali otkucaje srca na smislen način za svaku aktivnost. Ovisno o sportskom načinu rada koji odaberete, možete, na primjer, pratiti trenutačni broj otkucaja srca, prosječan broj otkucaja srca, broj otkucaja srca tijekom određenih etapa ili zonu otkucaja srca u kojoj vježbate.



Nakon vježbanja možete pogledati detaljne informacije o naporu i intenzitetu vježbanja, kao, npr., koji vam je bio prosječan broj otkucaja srca, koji je bio maksimalni učinak vježbanja (PTE, peak training effect) ili procijenjeno vrijeme oporavka. Ako ne poznajete sve ove izraze, možete saznati više u [Objašnjenje pojmova](#).



Kako nositi sat za poboljšano mjerenje otkucaja srca

HR zone



Aplikacija Suunto Wear ima pet različitih zona otkucaja srca, od jedan (najniži) do pet (najviši), definiranih kao postotni raspon na temelju vašeg maksimalnog broja otkucaja srca (maks. HR).

Razumijevanjem se zona otkucaja srca tijekom vježbanja olakšava usmjeravanje vašeg razvoja tjelesne forme. Svakom se zonom na drugačiji način napreže vaše tijelo čime se postiže drugačiji učinak na vašu tjelesnu formu.

PRVA ZONA: LAGANA



Vježbanje u prvo je zoni relativno lagano za vaše tijelo. Kada je riječ o vježbanju radi postizanja tjelesne forme, ovako nizak intenzitet značajan je većinom kod ponovnog početka vježbanja i poboljšanja osnovne tjelesne forme kad tek počinjete vježbati ili nakon duge pauze. Svakodnevno vježbanje – hodanje, penjanje stepenicama, vožnja biciklom do posla, itd. – obično se izvodi u ovoj zoni intenziteta.

DRUGA ZONA: UMJERENA



Vježbanjem u drugoj zoni učinkovito se poboljšava vaša osnovna razina tjelesne forme. Vježbanje je ovim intenzitetom lagano, ali vježbama se dužeg trajanja može

imati vrlo snažan učinak vježbanja. Većinu srčanožilnog kondicijskog vježbanja treba izvoditi unutar ove zone. Poboljšanje osnovne tjelesne forme predstavlja temelj za ostale vježbe i priprema vaš sustav za energičniju aktivnost. Vježbama se dugog trajanja u ovoj zoni troši mnogo energije, pogotovo iz zaliha masti u vašem tijelu.

TREĆA ZONA: TEŠKA



Vježbanje u trećoj zoni počinje biti prilično energično i postiže se osjećaj iscrpljenosti. Poboljšava se vaša sposobnost brzog i ekonomičnog kretanja. U ovoj se zoni u vašem sustavu počinje stvarati mliječna kiselina, no tijelo je još uvijek može u potpunosti izbaciti. Na ovoj razini intenziteta trebate vježbati najviše nekoliko puta tjedno jer se vaše tijelo izlaže velikoj količini napora.

ČETVRTA ZONA: VRLO TEŠKA



Vježbanjem u četvrtoj zoni priprema se vaš sustav za natjecateljska događanja i velike brzine. Vježbanje u ovoj zoni može se provoditi ili pri ustaljenoj brzini ili kao vježbanje u intervalima (kombinacija kraćih faza vježbanja s naizmjeničnim pauzama). Vježbanjem se pri visokom intenzitetu brzo i učinkovito razvija vaša razina tjelesne forme, ali ako vježbate prečesto ili pri prevelikom intenzitetu, može doći do pretreniranosti nakon koje trebate napraviti dugačku pauzu od programa vježbanja.

PETA ZONA: MAKSIMALNA



Kada se vašim brojem otkucaja srca tijekom vježbanja dosegne peta zona, vježbanje postaje iznimno teško. Mliječna se kiselina nakuplja se u vašem sustavu mnogo brže nego što se može izbaciti i stoga morate stati nakon najviše nekoliko minuta. Sportaši uključuju ove vježbe pri maksimalnom intenzitetu u svoj program vježbanja na vrlo kontroliran način, a zaljubljenicima u vježbanje one uopće nisu potrebne.

Kako se izračunavaju zone otkucaja srca?

Zone otkucaja srca određuju se kao postotni raspon na temelju vašeg maksimalnog broja otkucaja srca (maks. HR). Vaš maks. HR izračunava se primjenom standardne jednadžbe: $220 - \text{vaša dob}$.

Zadane zone koje se upotrebljavaju u aplikaciji Suunto Wear na temelju postotaka vašeg maksimalnog broja otkucaja srca, su:

Zona 5: 87 do 100 %

Četvrta zona: 82 do 86 %

Treća zona: 77 do 81 %

Druga zona: 72 do 76 %

Prva zona: < 71 %

Za prilagođavanje vašeg maksimalnog broja otkucaja srca proučite [Postavke profila](#).

Pratite svoj napredak u etapama

Etape su sjajan način za praćenje napretka tijekom vježbanja i detaljniju analizu truda nakon vježbanja. Aplikacijom Suunto Wear možete ručno izraditi oznake etape ili odabrati sportski način rada kojim se automatski izrađuju etape za vas.

Automatske etape

Sportski načini rada, poput trčanja, vožnje biciklom i veslanja u zatvorenom imaju automatsko ažuriranje etape radi praćenja napretka na temelju određene udaljenosti ili vremena. Na primjer, kod sportskog načina rada za trčanje, satom vas se upozorava na svaki kilometar ili milju i na zaslonu se prikazuje prosječan tempo i otkucaji srca tijekom posljednjeg kilometra.



Za praćenje i usporedbu vašeg napora u stvarnom vremenu u različitim etapama idite na tablični prikaz odnose etape. U većini sportskih načina rada to je drugi zaslon s vježbanjem.




Ručno označavanje etapa tijekom vježbanja



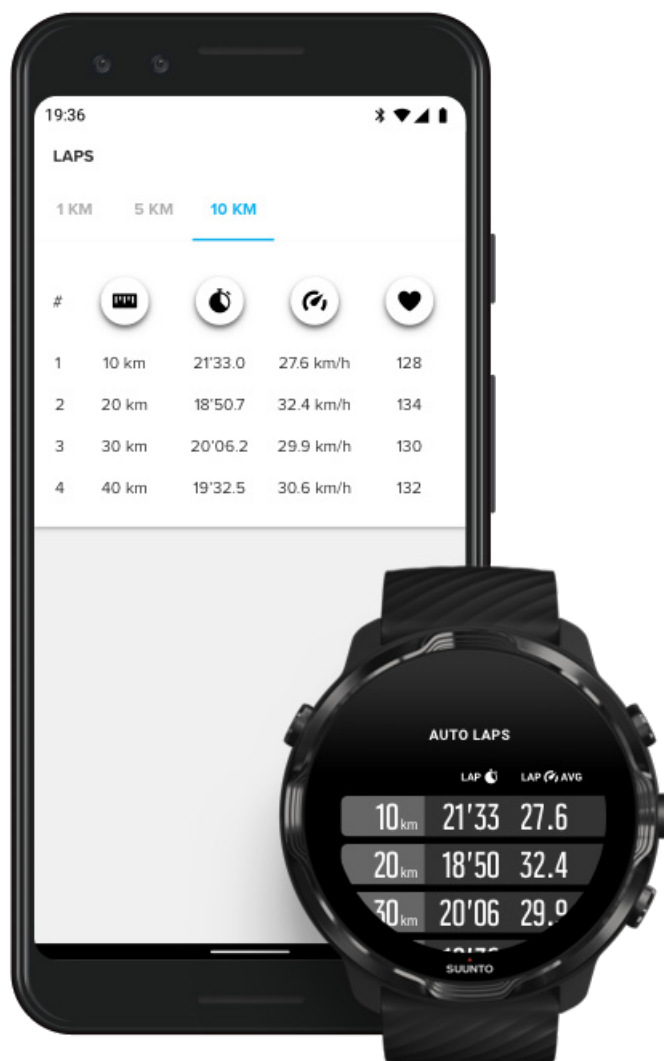
Uz automatsko označavanje etapa možete ručno označiti etape radi praćenja različitih odsječaka vježbanja. Na primjer, tijekom razdoblja intervala možete izraditi oznaku etape za intervale i razdoblja odmora kao biste poslije lakše analizirali svoje vježbanje ili možete označiti etapu do vremena dostizanja ključne točke ili prekretnice na svojoj redovnoj stazi za vježbanje.

Za označavanje etape pritisnite donji desni gumb dok ste u prikazu vježbanja. Nakratko se prikazuje ključna statistika za taj odsječak vježbanja.



 **NAPOMENA:** Kod nekih sportskih načina rada, kao što je Track and field, možete usporediti svoje ručno označene etape u stvarnom vremenu u tabličnom prikazu etapa.

Pregled statistike etapa nakon vježbanja



Kako biste nakon vježbanja proučili statistiku etape, krećite se prema dolje u sažetku vježbanja i odaberite **Laps**.

Sinkronizirajte vježbanje s mobilnom aplikacijom Suunto na vašem telefonu radi detaljnije analize vaših etapa.

GPS: brzina, udaljenost i položaj



Suunto 7 upotrebljava GPS (podatke o položaju) tijekom vježbanja za crtanje staze na karti i, zajedno s podacima mjerača ubrzanja, za mjerenja poput brzine i udaljenosti.

 **NAPOMENA:** Suunto 7 može upotrebljavati i Glonass i BeiDou za podatke o položaju.

Kako poboljšati preciznost GPS-a

Da bi osigurao najveću točnost statističkih podataka za vašu vježbu, Suunto 7 prema zadanom upotrebljava fiksnu stopu prijema GPS-a od 1 sekunde za ažuriranje podataka GPS-a o lokaciji. No postoji nekoliko drugih čimbenika koji isto utječu na snagu signala i preciznost GPS-a.

Pogledajte odjeljak [Promjena točnosti lokacije](#) za promjenu točnosti GPS-a.

Ako uočite poteškoće s preciznosti GPS-a, pokušajte ove savjete:

1. Pričekajte signal GPS-a prije početka izvođenja vježbe



Prije početka bilježenja vašeg vježbanja izađite van i pričekajte da se satom pronade signal GPS. Dok se satom traži signal GPS, ikona je strelice u početnom prikazu sive boje. Nakon pronalaska signala ikona strelice postaje bijela.

Kada plivate na otvorenom ili vježbate na zahtjevnom terenu, preporučujemo da pričekate još nekoliko minuta nakon pronalaska signala kako biste omogućili satu preuzimanje svih potrebnih podataka putem GPS-a za preciznije praćenje.

2. Izađite na otvoreno

Na jačinu signala GPS može utjecati okruženje i teren poput:

- stabala
- vode
- zgrada
- mostova
- metalnih konstrukcija
- planina
- močvarnih područja ili klanaca
- gustih, vlažnih oblaka

Ako je moguće, kad počnete vježbati, pokušajte se pomaknuti u otvorenije područje i pričekajte nekoliko minuta nakon pronalaska signala GPS kako biste omogućili satu preuzimanje svih potrebnih podataka putem GPS-a radi dobivanja preciznije statistike vježbanja.

3. Držite sat povezan s mrežom Wi-Fi



Povežite sat na mrežu Wi-Fi radi optimizacije GPS-a najnovijim podacima orbite satelita. Vašim se satom može brže uhvatiti signal GPS-a ako su podatci o GPS-u ažurirani.

 **NAPOMENA:** Ako se ne možete povezati na mrežu Wi-Fi, jednom tjedno primete ažuriranja GPS-a Bluetoothom.

4. Upotrebljavajte najnoviji softver za svoj sat



Neprestano poboljšavamo softver naših satova i ispravljamo moguće pogreške. Provjerite imate li na satu instaliran najnoviji softver.

[Saznajte kako ažurirati sat](#)

Nadmorska visina, uspon i spust

Aplikacija Suunto Wear koristi se značajkom FusedAlti™ – kombinacijom GPS-a i barometarske nadmorske visine – za očitavanje nadmorske visine i izvedene vrijednosti uspona i spusta tijekom vježbanja.



Barometar

Suunto 7 ima ugrađen senzor tlaka kojim se mjeri apsolutni tlak zraka. Aplikacijom se Suunto Wear koriste GPS i podatci o tlaku zraka (FusedAlti™) za preciznije očitavanje nadmorske visine.



⚠ OPREZ: Pazite da se na području oko otvora na senzoru tlaka zraka na lijevoj strani vašeg sata ne nakuplja prljavština i pijesak. Nikada ne umećite neke predmete u otvore jer možete oštetiti senzor.

Početak vježbanja

[Prije početka uporabe](#)

[Početak vježbanja](#)

[Čekanje na početak](#)

[Izbjegnite nehotečno dodirivanje i radnje gumbima tijekom vježbanja](#)

Prije početka uporabe

- Načinom nošenja sata snažno utječete na preciznost otkucaja srca tijekom vježbanja.
[Saznajte kako nositi sat kako biste poboljšali mjerenje otkucaja srca](#)
- Preciznost GPS-a važna je za mjerenja poput brzine i udaljenosti. Prije nego počnete vježbate trebate biti na otvorenom kako biste imali dobar prijam signala GPS-a.
[Doznajte kako poboljšati preciznost signala GPS-a](#)
- Suunto 7 je idealan za sve vrste vježbanja, no uporaba se baterije razlikuje se ovisno o sportskoj aktivnosti kojim se bavite i načinu rukovanja vašim satom tijekom vježbanja.
[Saznajte kako najviše produjiti vijek trajanja baterije tijekom vježbanja](#)

Početak vježbanja

1. Pritisnite **gornji desni gumb** za otvaranje aplikacije Suunto Wear.



2. Dodirnite aktivnost ispod gumba za pokretanje za otvaranje popisa načina rada za sportske aktivnosti.



3. Pregledajte popis i **odaberite način rada za sportsku aktivnost** koji želite upotrebljavati. [Saznajte više o sportskim načinima rada.](#)



4. **Neobavezno:** Promijenite Location accuracy i postavke zaslona za odabrani način rada za sportsku aktivnost. [Najveće produljenje trajanja baterije tijekom vježbanja](#)



5. Kada ste spremni krenuti, **pritisnite srednji gumb** ili **prijedite prstom ulijevo na gumbu za pokretanje** za početak izvođenja vježbe.



Kako biste dobili najpreciznija mjerenja otkucaja srca i podatke GPS-a od samog početka, pričekajte dok ikona strelice (položaj) i ikona srca (otkucaji srca) iznad tipke za početak ne postanu bijele prije nego počnete vježbanje.



Ako ikona za otkucaje srca ostane sive boje, pokušajte pomaknuti sat na zglobu oko dva prsta prema gore, dalje od zglobne kosti. Ako ikona strelice ostane siva, prijedite u otvoreno područje i pričekajte bolji signal GPS-a.

Čekanje na početak

Ako nakratko ostanete u prikazu početka, na primjer dok čekate da se na sat preuzme položaj GPS-a ili se spremate za početak utrke, zamjećujete da je zaslon prešao u

način rada za uštedu baterije. Ne brinite, možete početi bilježiti svoje vježbanje odmah nakon pritiska srednjeg gumba.



Izbjegnite nehotično dodirivanje i radnje gumbima tijekom vježbanja



Mokrim se uvjetima ili, na primjer, opremom koju nosite ponekad može nehotično prekinuti bilježenje vježbanja. Kako biste izbjegli slučajno dodirivanje i pritiskivanje gumba tijekom vježbanja, možete zaključati zaslon osjetljiv na dodir i radnje gumbima.



NAPOMENA: Neželjenim se reakcijama poput kapljica kiše ili mokrog rukava može brže isprazniti baterija nego što je predviđeno ponovljenom aktivacijom zaslona, a da to i ne primijetite.

Zaključajte zaslon na dodir i gumbе aktivnosti

1. Za zaključavanje zaslona i gumba aktivnosti držite pritisnutim srednji gumb.
2. Za otključavanje ponovo držite pritisnutim srednji gumb.

Kad su zaslon i gumbi aktivnosti zaključani, **možete:**

- promijeniti prikaz vježbanja uporabom srednjeg gumba
- vratiti se na brojčanik sata gumbom Power
- uvećati kartu gornjim desnim i donjim desnim gumbom

Kad su zaslon i gumbi zaključani, **ne možete:**

- pauzirati ili završiti vježbanje
- ručno izraditi etape
- pristupiti mogućnostima vježbanja ili karte
- prijeći prstom po zaslonu ili zakrenuti kartu
- dodirrom aktivirati zaslon

Kontrola sata tijekom vježbanja

[Aktivacija zaslona](#)

[Promjena prikaza vježbanja](#)

[Otvaranje drugih aplikacija tijekom vježbanja](#)

[Uporaba gumba i zaslona osjetljivog na dodir tijekom vježbanja](#)

Aktivacija zaslona

Dok bilježite vježbanje aplikacijom Suunto Wear, zaslon i dodiri za interakciju s vašim satom optimizirani su za sportske aktivnosti i duži vijek trajanja baterije.

Tijekom vježbe vaši će statistički podaci uvijek biti vidljivi, ali za aktiviranje zaslona, možete:

- Pritisnuti gumb Power


- Dodirnuti zaslom



Tijekom vježbe, za aktiviranje zaslona kada je u prikazu karte, možete:

- Okrenuti zapešće
- Pritisnuti gumb Power
- Dodirnuti zaslom



 **NAPOMENA:** Tijekom bavljenja vodenim spotovima, poput plivanja ili vožnje kajakom, zaslon osjetljiv na dodir za aplikaciju Suunto Wear onemogućen je kako bi se izbjegli mokri uvjeti i posljedične neželjene radnje izazvane dodir.

Ako izađete iz aplikacije Suunto Wear tijekom bilo koje vrste vježbanja (uključujući plivanje), aktivira se zaslon na dodir.

Promjena prikaza vježbanja



Statistika koju možete pratiti tijekom vježbanja ovisi o sportskom načinu rada koji odaberete. Većina sportskih načina rada ima dva do četiri različita prikaza vježbanja kojima se prikazuju najvažniji podatci o vježbanju za svaku sportsku aktivnost. Kad se bavite sportskom aktivnošću na otvorenome, možete vidjeti i svoju stazu na karti.

Za promjenu prikaza:


- Pritisnite srednji gumb
- Kliznite prstom ulijevo ili udesno

Otvaranje drugih aplikacija tijekom vježbanja



Ako tijekom vježbanja trebate upotrebljavati drugu aplikaciju, na primjer, preskočiti neku pjesmu ili provjeriti vrijeme, možete izaći iz aplikacije Suunto Wear i nastaviti bilježenje vježbanja.

1. Pritisnite gumb Power ili dodirnite zaslon za aktiviranje zaslona.
2. Pritisnite gumb Power za prebacivanje na brojčanik sata.
3. Sat upotrebljavajte onako kako želite.
4. Pritisnite gumb Power za vraćanje natrag na brojčanik sata.
5. Pritisnite gornji desni gumb za vraćanje natrag na vježbu.

 **NAPOMENA:** Napominjemo vam da neke radnje i aplikacije troše mnogo baterije čime se utjecati na duljinu bilježenja vježbanja.

Uporaba gumba i zaslona osjetljivog na dodir tijekom vježbanja

Možete početi vježbati i prilagoditi sat tijekom vježbanja, čak i kada nosite rukavice ili pod vodom. Sve sportske značajke optimizirane su za rad s gumbima samo u slučaju potrebe.

Promjena prikaza

Pritisnite srednji gumb ili kliznite prstom ulijevo ili udesno kako biste vidjeli različite mjerne podatke ili provjerili kartu.

Pauziranje

Pritisnite gornji desni gumb. Pritisnite ponovo za nastavak.

Kraj

Pritisnite gornji desni gumb, a zatim pritisnite donji desni gumb.

Označavanje etape

Pritisnite donji desni gumb.

Zaključavanje gumba

Držite pritisnutim srednji gumb.

Upravljanje kartom

Dok ste u prikazu karte, koristite se gornjim desnim i donjim desnim gumbom za povećavanje i smanjivanje karte.

Prilagodba mogućnosti vježbe

Za otvaranje izbornika, držite pritisnut gornji desni gumb ili prijedite prstom od dna zaslona prema gore.

Promjena stila karte

Za otvaranje izbornika, držite pritisnut gornji desni gumb ili prijedite prstom od dna zaslona prema gore.

Pauziranje i nastavak vježbanja

1. Provjerite jeste li u prikazu vježbanja.



2. Pritisnite gornji desni gumb za pauziranje vježbanja.



3. Dok je vježbanje pauzirano, možete pregledati svoje podatke i promijeniti prikaz srednjim gumbom ili klizanjem prstom ulijevo ili udesno.



4. Za nastavak vježbanja pritisnite gornji desni gumb.



Provjerite svoj položaj tijekom pauziranja

1. Tijekom pauziranja pritisnite srednji gumb dok ne prijedete u prikaz karte.



2. Dok ste u prikazu karte, možete povećati kartu gornjim desnim i donjim desnim gumbom te dodirnuti i povući kartu kako biste je pomicali.



3. **Za nastavak vježbanja** pritisnite srednji gumb za povratak u prikaz vježbanja, a zatim pritisnite gornji desni gumb.



Završetak i pregled vježbanja

[Završetak vježbanja](#)

[Pregled sažetka vježbanja](#)

[Brisanje vježbanja](#)

[Pregledavanje pojedinosti o vježbanju u mobilnoj aplikaciji Suunto](#)

[Pristupite svojem dnevniku vježbanja na satu](#)

Završetak vježbanja

Kada ste gotovi i spremni završiti vježbanje:

1. Provjerite jeste li u prikazu vježbanja.
2. Pritisnite gornji desni gumb.



3. Zatim pritisnite donji gumb za završetak i spremanje vježbanja.



Pregled sažetka vježbanja



Kad završite vježbanje, prikazuje se sažetak vježbanja kako biste vidjeli kako ste vježbali. Krećite se prema dolje kako biste vidjeli detaljne informacije o vašem trudu i intenzitetu vježbanja poput prosječnog broja otkucaja srca, maksimalnog učinka vježbanja (PTE) ili procijenjenog vremena oporavka. Ako ne poznajete sve ove izraze, možete saznati više u [Objašnjenje pojmova](#).

Za izlaz iz sažetka vježbanja možete:

- Kliznuti prstom udesno
- Kretati se prema dolje i odabrati Close.

 **NAPOMENA:** Sadržaj sažetka ovisi o sportskom načinu i izmjerenim vrijednostima.

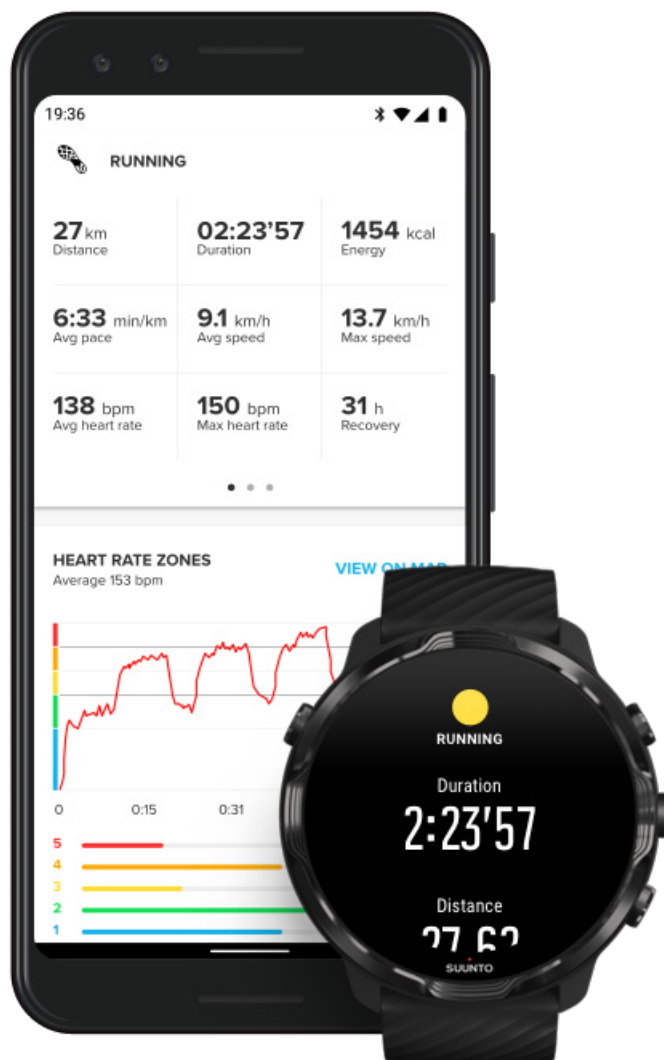
Brisanje vježbanja

Ako ne želite spremiti upravo zabilježeno vježbanje, možete ga izbrisati sa sata prije izlaska iz sažetka.

1. Krećite se prema dolje do dna sažetka vježbanja.
2. Dodirnite Delete.



Pregledavanje pojedinosti o vježbanju u mobilnoj aplikaciji Suunto



Kad se vaš sat poveže s mobilnom aplikacijom Suunto, vaše se vježbanje automatski sinkronizira i sprema u aplikaciju na vašem mobitelu. U mobilnoj aplikaciji Suunto možete detaljnije pregledati i analizirati svoje vježbanje, dodati slike i videozapise, sinkronizirati ih sa svojim omiljenom sportskom aplikacijom kao što je Strava i Relive i podijeliti svoje najbolje trenutke s prijateljima.


[Povezivanje s mobilnom aplikacijom Suunto](#)

NAPOMENA: Mobilna aplikacija Suunto sinkronizira vježbanje Bluetoothom kako biste mogli sinkronizirati svoje vježbanje, čak i ako nema dostupne mreže Wifi.

Pristupite svojem dnevniku vježbanja na satu



Za brzu provjeru prethodnih vježbanja otvorite aplikaciju Suunto Wear na satu i kliznite prstom po izborniku. Pomaknite se prema dolje i dodirnite **Diary** za prikaz prethodnih vježbi, dnevne aktivnosti i spavanja. Možete pristupiti i svojem Diary tako da dodirnete jednu od sljedećih pločica Suunto: Heart rate, Resources, Today ili Sleep.


 **NAPOMENA:** Ne zaboravite sinkronizirati (i spremiti) svoje vježbanje u mobilnu aplikaciju Suunto. Ako ikada trebate ponovno postaviti svoj sat, sve nesinkronizirane vježbe u Dnevniku nestaju.

Plivanje sa satom Suunto 7

Suunto 7 je sjajan pratitelj za plivanje uz prilagođene sportske načine za plivanje u bazenu ili na otvorenome. Ako nosite sat, možete bezbrižno roniti, a možete i pritiskivati gumbе – vaš je sat vodootporan do 50 m.

[Plivanje u bazenu](#)

[Plivanje u otvorenim vodama](#)

 **NAPOMENA:** Kako bi se izbjegle neželjene radnje dodirom prouzrokovane mokrim uvjetima, zaslon se osjetljiv na dodir deaktivira u zadanim postavkama prilikom primjene sportskog načina rada koji se odnosi na plivanje.

Plivanje u bazenu



U sportskom načinu rada za plivanje u bazenu jednostavno je pratiti čitavi napredak kao i intervale plivanja. Kad god stanete da biste se odmorili uz rub bazena, vašim se satom označava interval plivanja i prikazuje ga u stvarnom vremenu u tabličnom prikazu etape.

Vaš se sat oslanja na dužinu bazena za određivanje intervala plivanja, mjerenja tempa i udaljenosti plivanja. Možete jednostavno postaviti dužinu bazena u mogućnostima vježbanja prije nego počnete plivati.

Saznajte kako [postaviti dužinu bazena](#).

 **NAPOMENA:** Kasnije možete analizirati etape u sažetku vježbanja na satu ili u mobilnoj aplikaciji Suunto na telefonu.

Plivanje u otvorenim vodama



Kod načina plivanja u otvorenim vodama možete pratiti svoj tempo plivanja i udaljenost te vidjeti svoju stazu plivanja na karti. Kako biste pronašli najbolje područje na plivanje u otvorenim vodama u blizini, provjerite toplinsku kartu plivanja na satu ili istražite toplinske karte u mobilnoj aplikaciji Suunto.



Plivanje u otvorenim vodama ovisi o GPS-u za izračun udaljenosti. Budući da se signali GPS-a ne prenose pod vodom, satom je povremeno potrebno izroniti iz vode, kao kod slobodnog načina plivanja, kako bi se signal GPS-a uskladio.

Ovo su izazovni uvjeti za GPS pa je važno imati snažan signal GPS-a prije nego uskočite u vodu. Za jamčenje dobrog signala GPS-a trebate:

- Povežite sat na mrežu Wifi radi optimizacije GPS-a najnovijim podacima orbite satelita.
- Pričekajte najmanje tri minute prije početka plivanja nakon odabira sportskog načina rada za plivanje na otvorenome i dohvaćanja signala GPS-a. Ovime dajete GPS-u dovoljno vremena za uspostavljanje snažnog određivanja položaja.

Vježbanje s kartama



Uporabom aplikacije Suunto Wear imate jednostavan pristup kartama eksterijera i toplinskim kartama dok vježbate na otvorenome. Na karti možete vidjeti svoju stazu, upotrijebiti vlastitu rutu ili druge popularne rute za kretanje, upotrebljavati toplinske karte za istraživanje novih ruta ili slijediti svoju stazu da pronađete put natrag do polazišta.

Za uporabu karata Suunto trebate se [povezati na internet](#) ili [preuzeti karte za koje nije potreban internet](#) na sat.

[Početak vježbanja s kartama](#)

[Izađite iz karte kako biste završili vježbanje.](#)


[Istraživanje toplinskih karti](#)

[Pregled staze na karti](#)

[Vratite se kući](#)

[Kretanje rutom](#)

[Najveće produljenje trajanja baterije tijekom vježbanja](#)

 **SAVJET:** Svaki put kad se vaš sat poveže na mrežu Wi-Fi tijekom punjenja, lokalne se karte s toplinskim kartama automatski preuzimaju na sat. [Saznajte više](#)

Početak vježbanja s kartama

1. Pritisnite gornji desni gumb za otvaranje aplikacije Suunto Wear.



2. **Odaberite sportski način rada** za neku aktivnost na otvorenome **uz uporabu funkcije GPS** poput trčanja, vožnje biciklom ili planinarenja.



3. Za promjenu stila karte kliznite prstom prema gore po izborniku i idite na **Map options » Map style**.



4. Pretražite popis kako biste pronašli stil karte ili toplinsku kartu koju želite upotrijebiti.
Možete se kretati gumbima ili dodirrom.
5. Pritisnite srednji gumb ili dodirnite za odabir novog stila karte.
6. Kliznite prstom udesno za izlazak iz izbornika i krećite se prema gore natrag do početka.
7. Pritisnite srednji gumb ili kliznite prstom ulijevo na gumbu za početak kako biste počeli vježbanje.



8. Za praćenje napretka na karti pritisnite srednji gumb ili kliznite prstom ulijevo ili udesno dok ne ugledate prikaz karte.



Ne vidite kartu?

[Pokreti za rukovanje kartom](#)

Izađite iz karte kako biste završili vježbanje.

Kada ste gotovi i spremni završiti vježbanje:

1. Pritisnite srednji gumb ili kliznite prstom ulijevo ili udesno za izlaz iz karte.



2. Dok ste u prikazu vježbanja, pritisnite gornji desni gumb za pauziranje.



3. Pritisnite donji desni gumb za završetak i spremanje vježbanja.

Istraživanje toplinskih karti



Toplinskim se kartama Suunto olakšava pronalazak novih staza dok ste na putu. Uključite toplinsku kartu i saznajte gdje su ostali strastveni korisnici sata Suunto vježbali te sigurnije istražite eksterijer.

[Promjena stila karte tijekom vježbanja](#)

Pregled staze na karti



Dok se bavite sportskom aktivnošću na otvorenom, možete pogledati svoju stazu i pratiti napredak na karti u stvarnom vremenu. Upotrijebite karte eksterijera Suunto za odabir smjera kretanja – provjerite gdje vodi šumski put ili gdje se nalaze najveći brežuljci.

Vratite se kući



Tijekom vježbanja aplikacijom se Suunto Wear bilježi početna točka i iscrtava put koji ste prešli sve dok imate dostupan GPS, čak i ako se karta još ne učita. Ako vam je

potrebna pomoć za povratak, idite na prikaz karte i uvećajte je kako biste vidjeli čitav put i put kojim trebate ići.

Kretanje rutom

Suunto 7 omogućuje vam lako izvanmrežno kretanje rutom pomoću karata za otvoreni prostor. Možete izrađivati vlastite rute ili upotrebljavati druge popularne rute iz zajednice Suunto, kao i usluge drugih partnera putem mobilne aplikacije Suunto. Rute se sinkroniziraju na vašem uređaju Suunto 7 putem Bluetootha, a kretanje rutom dobro funkcionira za sve načine rada za sportske aktivnosti na otvorenom prostoru u kojima su karte dostupne, a GPS je omogućen.

[Sinkroniziranje ruta sa satom](#)

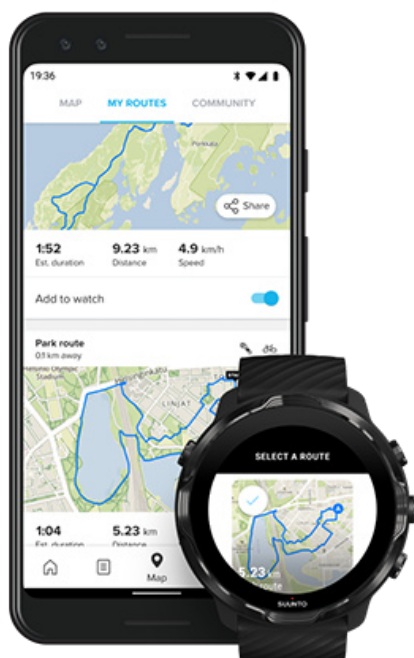
[Dohvaćanje izvanmrežnih karata za rute](#)

[Odabir rute](#)

[Kretanje rutom](#)

[Brisanje rute](#)

Sinkroniziranje ruta sa satom



Možete izrađivati vlastite rute ili upotrebljavati druge popularne rute iz zajednice Suunto, kao i usluge drugih partnera putem aplikacije Suunto.

Za sinkroniziranje rute sa satom, pazite da je on povezan s mobilnom aplikacijom Suunto i da na telefonu imate prateću aplikaciju Wear OS.

Saznajte kako [izrađivati rute u aplikaciji Suunto \(Android\)](#).

Saznajte kako [izrađivati rute u aplikaciji Suunto \(iOS\)](#).

 **NAPOMENA:** na sat možete pohraniti najviše 15 ruta.

Dohvaćanje izvanmrežnih karata za rute



Dok se sat puni i povezan je s mrežom Wi-Fi, izvanmrežna karta automatski se preuzima na sat za svaku rutu. Preuzimanje uključuje osnovne karte za otvoreni prostor (bez toplinskih karata).

Odabir rute



Ako odabirete način rada za sportsku aktivnost koji upotrebljava GPS, prečac za odabir rute vidljiv je točno ispod odabranog načina rada za sportsku aktivnost.



Možete i otići na **Map options » Select a route** za pronalazak popisa svojih ruta. Za odabir rute dodirnite ili pritisnite srednji gumb.

Pretpregled karte prikazuje se za rutu ako za nju postoji preuzeta izvanmrežna karta.



Prikaz rute prije vježbe

Odabranu rutu možete pregledati na karti prije nego što započnete vježbu.

Na početnom prikazu pritisnite gornji desni gumb ili prijedite prstom prema dolje za prikaz karte s pretpregledom duljine rute. Dodirnite kartu za uvećani prikaz uz udaljenost (ptičja perspektiva) do početne točke.

Odabir rute tijekom vježbe

1. Za otvaranje izbornika tijekom vježbe, držite pritisnut donji gumb ili prijedite prstom od dna zaslona prema gore.



2. Odaberite **Select a route**
3. Odaberite rutu koju želite upotrebljavati.
4. Za izlazak iz izbornika pritisnite gornji desni gumb ili prstom prijedite prema dolje.

Kretanje rutom

Ako odabrani način rada za sportsku aktivnost ima dostupnu kartu i ako je GPS omogućen, odabrana ruta automatski je vidljiva na karti tijekom vježbe. Ovisno o odabranom načinu rada za sportsku aktivnost i dok ste na ruti, možete vidjeti preostalu udaljenost, ETA (procijenjeno vrijeme dolaska) i preostalo uspinjanje ili ETE (procijenjeno vrijeme na putu) do kraja rute.

Ako upotrebljavate međutočke, udaljenost, ETA, preostalo uspinjanje i ETE odnose se na sljedeću međutočku, a ne na kraj rute.



Dodirnite kartu da biste vidjeli pregled rute i udaljenost do kraja rute. Sat se nakon nekog vremena automatski vraća na zadani prikaz.



Svi podaci o ruti nisu vidljivi u načinu rada male potrošnje baterije.



Okrenite zapešće, dodirnite zaslon ili pritisnite gumb Power za aktiviranje zaslona.

Tijekom kretanja po ruti vaš sat pomaže vam ostati na točnom putu pružajući dodatne obavijesti tijekom vašeg napretka na ruti.

Na primjer, ako skrenete s rute, sat vas obavještava da niste na pravom putu i daje informacije kad se ponovno na njega vratite.



Nakon što dosegnete međutočku na ruti, prikazuje se informativni skočni prozor kojim se prikazuje udaljenost do sljedeće međutočke.

 **NAPOMENA:** Ako ste promijenili [Location accuracy](#) na Good može doći do male odgode obavijesti.

Brisanje rute

Ako sa sata želite ukloniti neku rutu, ali je svejedno zadržati u mobilnoj aplikaciji Suunto, u aplikaciji na telefonu odaberite rutu i poništite odabir mogućnosti Add to watch.

Pobrinite se da je sat povezan s mobilnom aplikacijom Suunto i da ga nakon promjena sinkronizirate.

Za cjelovito brisanje rute sa sata i iz mobilne aplikacije Suunto, odaberite rutu u mobilnoj aplikaciji Suunto, a zatim odaberite mogućnost brisanja.

Vježbanje uz glazbu

Uporabom Suunto 7 slušajte glazbu i druge zvukove tijekom sportske aktivnosti, čak i kada nosite rukavice ili u mokrim uvjetima.

[Automatske medijske komande](#)
[Otvaranje medijskih komandi tijekom vježbanja](#)

[Pauziranje i preskakivanje pjesmi uporabom gumba](#)
[Slušajte glazbu bez telefona](#)

Automatske medijske komande



Ako počnete puštati glazbu na telefonu tijekom vježbanja, medijske komande mogu se prikazati na vrhu prikaza vježbanja.

Za izlaz iz prikaza medijskih komandi kliznite prstom udesno.

[Upravljanje medijskim komandama](#)

Otvaranje medijskih komandi tijekom vježbanja

Ako trebate pauzirati ili preskočiti pjesmu tijekom vježbanja, prvo trebate izaći iz aplikacije Suunto Wear, a zatim otvoriti medijske komande.

[Gumbima za prečac](#) ovo možete jednostavno učiniti, čak i kada nosite rukavice ili u mokrim uvjetima:

1. Pritisnite gumb Power kako biste izašli iz aplikacije Suunto Wear tijekom vježbanja.



2. Dok ste na brojčaniku sata, pritisnite srednji gumb za otvaranje prikaza s medijskim komandama.



3. Prilagodite glazbu kako želite, dodiranjem ili gumbima.



4. Pritisnite gumb Power za povratak na brojčanik sata.
5. Pritisnite gornji desni gumb za povratak na bilježenje vježbanja.

 **NAPOMENA:** Vaše se vježbanje nastavlja bilježiti, čak i ako izađete iz aplikacije Suunto Wear.

Pauziranje i preskakivanje pjesmi uporabom gumba

Aplikacijom za medijske komande podržava se uporaba gumba uz pokrete dodirnom. Gumbima možete upravljati glazbom, čak i ako su vam ruke znojne ili ako nosite rukavice.



Pauziranje i puštanje glazbe

Pritisnite srednji gumb za pauziranje, pritisnite ponovno za puštanje glazbe.

Sljedeća pjesma

Pritisnite gornji desni gumb.

Prethodna pjesma

Pritisnite donji desni gumb.

Mogućnosti vježbanja

[Upravljanje zvukovima i vibracijom tijekom vježbanja](#)



[Dužina bazena](#)

[Ušteda energije](#)



Upravljanje zvukovima i vibracijom tijekom vježbanja

Aplikacija se Suunto Wear koristi zvukom i vibracijom za obavijesti tijekom vježbanja kako biste mogli pratiti napredak bez provjeravanja zaslona čitavo vrijeme. Na primjer, reproducira se zvuk i osjećate vibriranje sata kad dobijete automatsko ažuriranje etape kako ne biste propustili nijednu ključnu statistiku.

Upravljanje zvukovima

1. Pritisnite gornji desni gumb za otvaranje **aplikacije Suunto Wear** .
2. Kliznite prstom prema gore po izborniku i idite na **Exercise options**  » **Tones & vibration**.
3. Uključite ili isključite Tones .


Upravljanje vibracijom

1. Pritisnite gornji desni gumb za otvaranje **aplikacije Suunto Wear** .
2. Kliznite prstom prema gore po izborniku i idite na **Exercise options**  » **Tones & vibration**.
3. Uključite ili isključite Vibration .

Dužina bazena

Vaš se sat oslanja na dužinu bazena za određivanje intervala plivanja, mjerenja tempa i udaljenosti plivanja. Možete jednostavno postaviti dužinu bazena u mogućnostima vježbanja prije nego počnete plivati.

Postavljanje dužine bazena

1. Pritisnite gornji desni gumb za otvaranje aplikacije **Suunto Wear** .
2. Dodirnite aktivnost ispod gumba za početak.



3. Odaberite Pool swimming sportski način rada.



4. Kliznite prstom prema gore po izborniku i idite na **Exercise options** » **Pool length**.



5. Postavite točnu dužinu bazena.
6. Vratite se na početni prikaz i počnite vježbati.



Ušteda energije

[Promjena točnosti lokacije](#)

[Promjena postavki zaslona](#)

Promjena točnosti lokacije

Kada snimate vježbu, Suunto 7 svake sekunde ažurira vašu lokaciju. Za uštedu baterije, točnost GPS-a možete promijeniti prije ili tijekom vježbe.

Mogućnosti Location accuracy jesu sljedeće:

- Best: ~ fiksni interval GPS-a od 1 s, najveća potrošnja energije
- Good: ~ fiksni interval GPS-a od 10 s, umjerena potrošnja energije


Ako odaberete Good Location accuracy baterija će dulje trajati tijekom vježbi na otvorenom. U nekim načinima rada za sportske aktivnosti, poput trčanja ili vožnje bicikla, upotrebljava se tehnologija FusedTrack™ radi poboljšanja kvalitete praćenja. FusedTrack™ upotrebljava senzore kretanja za zapisivanje pokreta između različitih očitavanja GPS-a, čime se osigurava bolje praćenje vaše vježbe.

Kako promijeniti Location accuracy prije vježbe:

1. Odaberite način rada za sportske aktivnosti, za sportsku aktivnost na otvorenom prostoru uz GPS, poput trčanja, vožnje bicikla ili hodanja.
2. Pomaknite se prema dolje i odaberite **Power saving** » **Location accuracy**.
3. Promijenite Location accuracy u **Good**.

Kako promijeniti Location accuracy tijekom vježbe:

1. Za otvaranje izbornika, držite pritisnut donji gumb ili prijedite prstom od dna zaslona prema gore.
2. Pomaknite se prema dolje i odaberite **Power saving** » **Location accuracy**.
3. Promijenite Location accuracy u **Good**.

 **NAPOMENA:** Postavke uštede energije koje odaberete spremaju se u način rada za sportsku aktivnost. Odabir istog načina rada za sportsku aktivnost (npr. trčanja) drugi put automatski će se služiti prethodno upotrijebljenom konfiguracijom uštede energije (Location accuracy, postavke zaslona itd.).

Promjena postavki zaslona

Zadano je da se postavke Display tijekom vježbe postavljaju kao isključene radi optimiziranja vijeka trajanja baterije.

Uvijek uključena karta

Upravljanje mogućnošću „Uvijek uključena karta“ tijekom vježbe

Uvijek uključena karta

Ako izvodite vježbu u kojoj trebate cijelo vrijeme imati prikaz karte, možete odabrati zadržavanje karte tijekom vježbe.


Dobro je upamtiti:


- Držanjem zaslona stalno uključenim tijekom vježbanja značajno se smanjuje vijek trajanja baterije.
- Budući da je zadržavanje tragova slike ili izgaranje zaslona normalno ponašanje na zaslonima OLED, dugotrajnijim se držanjem zaslona uključenim utječe na vijek trajanja zaslona.

Omogućite značajku „Uvijek uključena karta“ prije vježbe

Aktivirajte **Always-on map** kako biste stalno vidjeli kartu bez potrebe za uzastopnim okretanjem zapešća ili pritiskanjem gumba za uključivanje:

1. **Odaberite način rada za sportsku aktivnost** koji želite upotrebljavati.
2. Pomaknite se prema dolje i odaberite **Power saving » Display » Always-on map**
3. Aktivirajte **Always-on map**.

 **NAPOMENA:** Aktiviranjem mogućnosti „Uvijek uključena karta“ povećat će se potrošnja baterije.

 **NAPOMENA:** Postavke *Power saving* koje odaberete spremaju se u način rada za sportsku aktivnost. Odabir istog načina rada za sportsku aktivnost (npr. trčanja) drugi put automatski će se služiti prethodno upotrijebljenom konfiguracijom *Power saving* (*Always-on map*, *Location accuracy*, itd.).

Upravljanje mogućnošću „Uvijek uključena karta“ tijekom vježbe

1. Za otvaranje izbornika, držite pritisnut donji gumb ili prijedite prstom od dna zaslona prema gore.



2. Odaberite **Power saving** » **Display** » **Always-on map**
3. Aktivirajte **Always-on map**.
4. Za izlazak iz izbornika pritisnite gornji desni gumb ili prstom prijedite prema dolje.

Mogućnosti karte

[Promjena stila karte](#)

[Preuzmite prilagođenu kartu za koju nije potreban internet](#)



[Odabir rute](#)

[Promjena točnosti lokacije](#)

[Uvijek uključena karta](#)

Promjena stila karte

Aplikacija Suunto Wear ima različite stilove karte. Za promjenu stila karte:

1. Pritisnite gornji desni gumb za otvaranje **aplikacije Suunto Wear** .
2. Kliznite prstom prema gore po izborniku i idite na **Map options**  » **Map style**.
3. Pretražite popis i odaberite željeni stil karte.

Promjena stila karte tijekom vježbanja

1. Za promjenu stila karte, držite pritisnut donji gumb ili prijedite prstom od dna zaslona prema gore.



2. Pregledajte popis kako biste pronašli stil karte ili toplinsku kartu koju želite upotrebljavati. Pomicati se možete gumbom ili dodirrom.
3. Za odabir novog stila karte pritisnite srednji gumb ili dodirnite.
4. Nastavite istraživati; izbornik će se automatski zatvoriti nakon vašeg odabira!

Preuzmite prilagođenu kartu za koju nije potreban internet



Uz [automatski preuzete lokalne karte](#), aplikacijom Suunto Wear omogućuje vam se preuzimanje prilagođene karte za koju nije potreban internet za vaše pustolovine daleko od kuće. Na primjer, ako niste sigurni ima li na vašem odredištu dostupna mreža Wi-Fi, možete unaprijed preuzeti kartu dotičnog područja.

1. Pobrinite se da je sat spojen na mrežu Wi-Fi.



2. Pritisnite gornji desni gumb za otvaranje **aplikacije Suunto Wear**.
3. Kliznite prstom prema gore po izborniku i idite na **Map options** » **Offline map**.
4. Zumirajte kartu pomoću gornjeg desnog i donjeg desnog gumba, a dodirnom i povlačenjem pomaknite kartu kako biste definirali područje na karti koje će se preuzeti.




5. Dodirnite kvačicu ili pritisnite srednji gumb za odabir područja.



6. Karta će se početi preuzimati dok se sat puni i dok je spojen na mrežu Wi-Fi.
7. Na satu će se prikazati obavijest kada je preuzimanje karte završeno.



 **NAPOMENA:** Za lokalne i prilagođene izvanmrežne karte u preuzimanje su uključeni su svi stilovi toplinskih karata.

 **NAPOMENA:** Možete spremiti po jednu prilagođenu kartu na svoj sat.

Opće mogućnosti

[Postavke profila](#)



[Jedinice](#)

[Google Fit](#)

[Provjerite svoju inačicu aplikacije Suunto Wear](#)



Postavke profila

U osobnim postavkama možete provjeriti svoju težinu, visinu, godinu rođenja, spol, otkucaje srca u mirovanju i maksimalne otkucaje srca. Za prilagođavanje postavki:

1. Pritisnite gornji desni gumb za otvaranje **aplikacije Suunto Wear** .
2. Kliznite prstom prema gore po izborniku i idite na **General options**  » **Profile**.
3. Odaberite postavku koju trebate prilagoditi.
4. Prilagodite postavku.
5. Za potvrdu dodirnite kvačicu ili pritisnite srednji gumb.

Jedinice

Aplikacijom Suunto Wear podržavaju se i sustavi metričkih jedinica (kg, km) i sustave imperijalnih jedinica (mi., lbs) za prilagođavanje vaših osobnih podataka i pregled statistike vježbanja.

1. Pritisnite gornji desni gumb za otvaranje **aplikacije Suunto Wear** .
2. Kliznite prstom prema gore po izborniku i idite na **General options**  » **Units**.
3. Prilagodite postavku.
4. Za potvrdu dodirnite kvačicu ili pritisnite srednji gumb.



Google Fit

Ako upotrebljavate aplikaciju Google Fit za praćenje svojih dnevnih aktivnosti i želite vidjeti kako vaše vježbe, dnevne aktivnosti i spavanje zabilježeni u aplikaciji Suunto Wear utječu na vaše svakodnevne ciljeve aktivnosti, povežite aplikaciju Suunto Wear s aplikacijom Google Fit. Kad ste povezani, uvidima s treninga koji se bilježe aplikacijom Suunto Wear može se pristupati iz aplikacije Google Fit.

Povezivanje s aplikacijom Google Fit

1. Na satu otvorite aplikaciju Google Fit.



2. Prijavite se u aplikaciju Google Fit svojim računom za Google.
3. Idite na **aplikaciju Suunto Wear** .
4. Kliznite prstom prema gore po izborniku i idite na **General options**  » **Google Fit**.





5. Dodirnite Connect.
6. Odaberite isti račun za Google koji ste upotrijebili za prijavu u aplikaciju Google Fit.
7. Pomaknite se prema dolje i dodirnite kvačicu kako biste omogućili poduzeću Suunto sinkroniziranje podataka zabilježenih tijekom svoje aktivnosti s aplikacijom Google Fit.


Dnevnik



U dnevniku možete pronaći svoje prethodne vježbe i vidjeti statistiku današnjih aktivnosti i proteklo spavanje.

Da biste pregledali svoj Diary na satu:

1. Pritisnite gornji desni gumb da biste otvorili aplikaciju **Suunto Wear** .
2. Kliznite prstom po izborniku i dodirnite **Diary**  da biste otvorili popis sažetaka vježbe.
3. Dodirnite vježbu za koju biste htjeli vidjeti pojedinosti.

 **NAPOMENA:** Ne zaboravite sinkronizirati (i spremiti) svoje vježbanje u mobilnu aplikaciju Suunto. Ako ikada trebate ponovno postaviti svoj sat, sve nesinkronizirane vježbe u Dnevniku nestaju.

6. BRZINA OTKUCAJA SRCA

Pratite broj otkucaja srca uz Suunto 7



Suunto 7 upotrebljava tehnologiju mjerenja otkucaja srca na zapešću (WHR), poznatu i kao optički otkucaji srca, kojom se mjeri broj otkucaja srca LED-lampicama za praćenje protoka krvi u vašem zapešću. To znači da možete vidjeti svoje podatke o broju otkucaja srca tijekom vježbanja ili u svakodnevnoj upotrebu, a da pritom ne trebate nositi traku za mjerenje otkucaja srca na prsima.

[Čimbenici kojima se utječe na mjerenje otkucaja srca na ručnom zglobu](#)

[Kako nositi sat za poboljšano mjerenje otkucaja srca](#)

[Otkucaji srca tijekom vježbanja](#)

[Svakodnevni otkucaji srca](#)

 **NAPOMENA:** Aplikacijom se Suunto Wear ne podržava uporaba vanjskog pojasa za otkucaje srca.

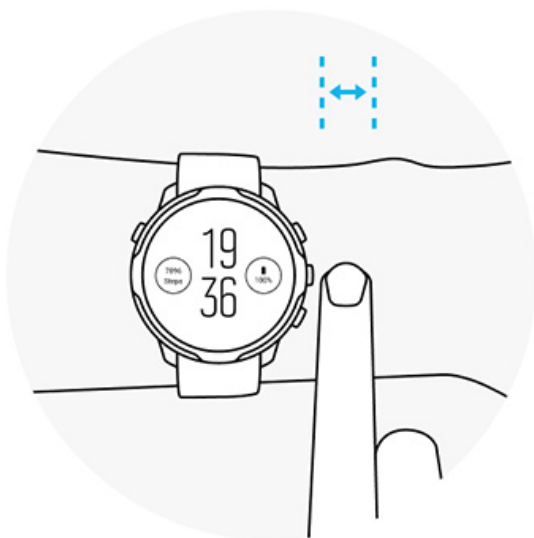
Čimbenici kojima se utječe na mjerenje otkucaja srca na ručnom zglobu

- Sat se mora nositi da naliježe na kožu. Nikakva odjeća, čak ni tanka, ne smije biti između senzora i kože.

- Sat možda treba nositi na višem dijelu ruke nego što je slučaj s običnim satovima. Senzorom se očitava protok krvi kroz tkivo pa se i prikazuje bolji rezultat ako može očitati više tkiva.
- Kretnjama se ruke i savijanjem mišića, kao u slučaju hvatanja teniskog reketa, može utjecati na točnost mjerenja senzora.
- Ako imate nizak broj otkucaja, senzorom se možda neće ostvariti stabilni rezultati. Korisno je kratko zagrijavanje nekoliko minuta prije početka mjerenja.
- Pigmentacijom se kože i tetovažama sprečava prolazak svjetla i onemogućava pouzdana mjerenja optičkog senzora.
- Optičkim senzorom možda se neće točno mjeriti broj otkucaja srca pri plivanju.

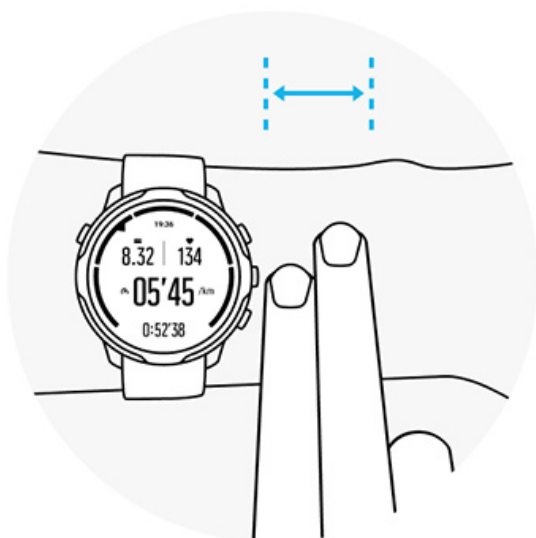
Kako nositi sat za poboljšano mjerenje otkucaja srca

Preciznost je optičkog mjerenja otkucaja srca pod utjecajem raznih čimbenika i može se razlikovati od osobe do osobe. Jedan od najvažnijih čimbenika predstavlja način nošenja sata. Odgovarajućim pristajanjem može se poboljšati točnost očitavanja otkucaja srca. Primijenite sljedeće savjete, a zatim provjerite i poboljšate pristajanje sata dok ne pronađete osobno optimalno mjesto.



Tijekom svakodnevne uporabe

Nosite svoj sat Suunto najmanje **jedan prst iznad zglobne kosti** i pazite da se priljubi uz vaš zglob. Vaš sat uvijek treba dodirivati kožu pri čemu ne smijete vidjeti svjetlost koja se isijava iz senzora.



Tijekom vježbanja

Provjerite prianjanje – ključno je nositi sat što je više moguće na zglobu te onemogućiti njegovo klizanje tijekom vježbanja. Dobar je pokazatelj nositi ga **oko dva prsta iznad zglobne kosti**. Ponovno, provjerite je li sat dobro priljubljen dok ga nosite te da se naslanja na kožu no da nije prejako stegnut kako se ne bi prekinula cirkulacija krvi.

Prepušten



Taman



⚠ UPOZORENJE: Značajka optičkih otkucaja srca ne mora biti precizna kod svih korisnika tijekom svih aktivnosti. Optički otkucaji srca mogu ovisi o jedinstvenoj anatomiji i pigmentaciji kože pojedinca. Stvarni broj otkucaja srca može biti viši ili niži od onog koji se registrira optičkim senzorom.

⚠ UPOZORENJE: Samo za rekreacijsku uporabu; značajka optičkih otkucaja srca nije namijenjena u medicinske svrhe.

⚠ UPOZORENJE: Uvijek se obratite liječniku prije početka programa vježbanja. Prenaprežanjem se može prouzrokovati ozbiljne ozljede.

⚠ UPOZORENJE: Ako proizvodi dođu u doticaj s kožom, mogu se pojaviti alergijske reakcije ili nadraživanje kože, iako su naši proizvodi u skladu s industrijskim standardima. U tom slučaju odmah prekinite uporabu i potražite savjet liječnika.

7. DNEVNA AKTIVNOST

Osim praćenja sportskih aktivnosti, Suunto 7 vam može poslužiti za praćenje dnevne aktivnosti i oporavka. Možete pratiti dnevni broj koraka, kalorija, otkucaja srca, tjelesne energije i spavanje na svojem satu te slijediti trendove s mobilnom aplikacijom tvrtke Suunto.

[Koraci](#)

[Kalorije](#)

[Svakodnevni otkucaji srca](#)

[Tjelesna energija](#)

[San](#)

[Google Fit](#)

Svakodnevni otkucaji srca

Vaš sat mjeri vaše otkucaje srca tijekom dana kako biste imali pregled svojih aktivnosti i razine oporavka.

Pločica Heart rate pruža brzi način provjere vaših trenutačnih otkucaja srca, a grafikon u 24-satnom formatu prikazuje kretanje vaših otkucaja srca tijekom dana – kada se odmarate i kada ste aktivni. Dok se grafikon ažurira svakih 10 minuta, vaši trenutačni otkucaji srca mjere se svake sekunde kako biste imali najnovije povratne informacije.

Isto tako, možete otvoriti i **Diary > Daily activity** da biste vidjeli informacije o otkucajima srca.

Tjelesna energija

Vaš sat može mjeriti napore kojima ste izloženi i oporavak tijekom dana kako biste imali pomoćnika koji će vam javljati imati li dovoljno energije za dnevne aktivnosti te kako biste održavali zdravu ravnotežu između aktivnosti, napora i oporavka.

Pločica Resources pruža brz način pregleda vaše trenutačne razine energije ili kvalitete sna, dnevne aktivnosti i napora koji utječu na vašu tjelesnu energiju na grafikonu u 24-satnom formatu. Dok se grafikon ažurira svakih 30 minuta, vaša trenutačna razina energije ažurira se češće. Zelene crte pokazuju razdoblja u kojima ste se oporavljali.

Ako pratite spavanje na satu Suunto 7, također možete pratiti količinu tjelesne energije koju ste akumulirali tijekom noći te razinu ukupne tjelesne energije kada se probudite.

Informacije o tjelesnoj energiji također se navode u aplikaciji Suunto Wear na **Diary > Daily activity**.


Uključite Dnevne otkucaje srca i energiju


Da biste uključili **Daily heart rate & resources** na pločicama:

1. Dok ste na brojačniku sata, kliznite prstom ulijevo po zaslonu da biste pregledali pločice.
2. Pronađite pločicu Heart rate ili pločicu Resources.
3. Dodirnite Turn on i slijedite upute na zaslonu da biste nastavili.

Da biste uključili **Daily heart rate & resources** u mobilnoj aplikaciji Suunto Wear:

1. Pritisnite gornji desni gumb za otvaranje aplikacije Suunto Wear.
2. Pomaknite se prema dolje u izborniku i otvorite **Diary > Daily activity**.
3. Uključite **Daily heart rate & resources** i slijedite upute na zaslonu da biste nastavili.

 **NAPOMENA:** Praćenje *Daily heart rate & resources* malo povećava iskorištavanje baterije.

 **NAPOMENA:** Praćenje spavanja zahtijeva podatke o otkucajima srca. Ako ste uključili praćenje spavanja, uključeni su i *Daily heart rate & resources*.

8. SAN

Suunto 7 vam omogućuje praćenje kvalitete sna. Jedna od općeprihvaćenih pretpostavki o spavanju je da nam je odmor potreban za oporavak, što se najbolje postiže spavanjem. Želite li poboljšati svoju uspješnost, ključ uspjeha je kvalitetan i regenerirajući san.

Za maksimalnu iskoristivost sna potrebno je:

1. Dovoljno sna.
2. Održavanje redovitog ritma spavanja.

Rješenje praćenja spavanja tvrtke Suunto temelji se na ova dva načela.

[Uključivanje praćenja spavanja](#)

[Pločica Sleep \(San\)](#)

[Izvešće o spavanju](#)

[Način rada Kino](#)

[Informacije o spavanju u mobilnoj aplikaciji tvrtke Suunto](#)

Uključivanje praćenja spavanja

Praćenje spavanja nije aktivirano prema zadanim postavkama, pa je za praćenje spavanja potrebno najprije aktivirati ovu značajku. Praćenje spavanja aktivira se na dva načina.

Možete aktivirati značajke praćenja spavanja koristeći Suunto pločicu [Sleep \(San\)](#):

1. Na brojčaniku sata kliznite prstom udesno za pristup pločicama
2. Pronađite pločicu Sleep (San) i pritisnite Turn on
3. Slijedite upute na zaslonu.

Značajku se također može aktivirati u aplikaciji Suunto Wear:

1. Pritisnite gornji desni gumb da biste otvorili aplikaciju Suunto Wear
2. Pomaknite se prema dolje u izborniku i otvorite **Diary > Sleep > Sleep tracking**
3. Slijedite upute na zaslonu.

Izvešće o spavanju



Izvešće o spavanju pruža vam više informacija o vašem snu. Izvešće o spavanju sažetim informacijama opisuje kvalitetu sna i razne faze sna. Ono također pokazuje otkucaje vašeg srca tijekom spavanja i tjelesnu energiju u trenutku buđenja.

Za pristup izvješću o spavanju na pločici Sleep (San):

1. Dok ste na bročanicu sata, kliznite prstom ulijevo po zaslonu da biste pregledali pločice.
2. Pronađite pločicu Sleep (San) i dotaknite je.

Izvešće o spavanju također je dostupno u mobilnoj aplikaciji Suunto Wear:

1. Pritisnite gornji desni gumb za otvaranje aplikacije Suunto Wear
2. Pomaknite se prema dolje u izborniku i otvorite **Diary > Sleep**.


Način rada Kino



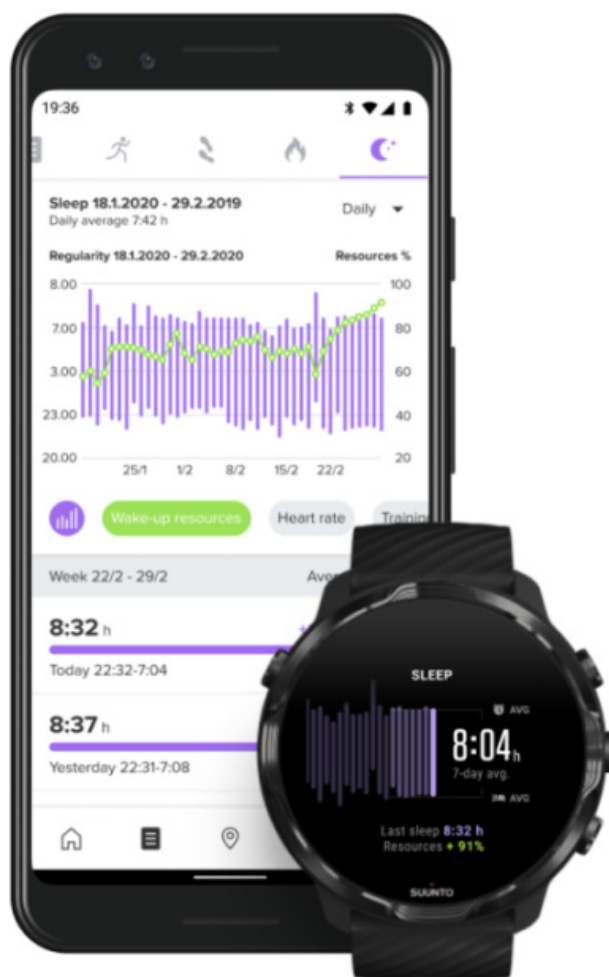
Da biste utišali sat tijekom spavanja, uključite način rada Kino u postavkama sustava sata. Način rada Kino isključuje zaslon kako vas ne bi ometao tijekom spavanja ili kada trebate zaspati.

U načinu rada Kino na satu su utišane i sve obavijesti osim alarma.

Za aktiviranje načina rada Kino:

1. Dok ste na brojčaniku sata, kliznite prstom od vrha zaslona prema dolje.
2. Dodirnite ikonu načina rada Kino 

Informacije o spavanju u mobilnoj aplikaciji tvrtke Suunto



Mobilna aplikacija tvrtke Suunto pruža detaljnije informacije o vašem spavanju. Mobilna aplikacija tvrtke Suunto omogućava vam provjeru zapisa povijesti vašeg spavanja i dugoročnu analizu.

Detaljni zapisi analize i povijesti vašeg spavanja mogu se pregledati u prikazima dana i dnevnika.

9. GLAZBA

Slušajte motivirajuću glazbu – priključite slušalice na telefon i upravljajte glazbom sa zgloba ili preuzmite omiljene pjesme na svoj sat i ostavite telefon sa strane.

Upravljanje glazbom ručnim zglobom

Povežite slušalice na telefon i upravljajte glazbom i drugim zvukovima – prilagodite glasnoću, pauzirajte i preskočite pjesme – izravno na zglobu bez vađenja telefona iz džepa.

[Automatske medijske komande](#)

[Prečac gumbom za medijske komande](#)

[Preuzimanje aplikacije za vašu glazbu](#)

[Vježbanje uz glazbu](#)

Automatske medijske komande



Medijske se komande automatski pojavljuju na satu kad počnete puštati glazbu ili druge zvukove na telefonu.

Za izlaz iz medijskih komandi kliznite prstom udesno ili pritisnite gumb Power.

Za povratak u medijske komande dok ste u brojčaniku sata, kliznite prstom s vrha zaslona prema dolje ili upotrijebite gumb za prečac (pritisnite srednji gumb).

Upravljanje medijskim komandama

1. Na brojčaniku sata prijedite prstom od vrha zaslona prema dolje.
2. Dodirnite **Settings** ⚙️ » **General**.
3. Uključite ili isključite **Autolaunch media controls** .

Ako se medijske komande ne prikazuju na satu

Ako ne vidite medijske komande automatski na satu kad počnete puštati glazbu na telefonu:

1. Provjerite je li vaš [sat povezan s aplikacijom Wear OS by Google](#) na telefonu na kojem puštate glazbu, a zatim pokušajte ponovno.
2. Idite na **Settings** » **General** » **Autolaunch media controls** i provjerite je li uključen.

Prečac gumbom za medijske komande

Prema zadanim postavkama, Suunto 7 ima [gumb za prečac](#) do medijskih komandi za lakši pristup vašoj glazbi i ostalim zvukovima – i tijekom vježbanja.

1. Dok ste na brojčaniku sata, **pritisnite srednji gumb** s desne strane za otvaranje medijskih komandi.



2. Koristite se dodirrom ili gumbima za upravljanje glazbom ili drugim zvukovima.



3. Za izlaz iz medijskih komandi kliznite prstom udesno ili pritisnite gumb Power.



[Saznajte više o prečacima gumbima](#)

Preuzimanje aplikacije za vašu glazbu

Nekim se glazbenim uslugama kao što su Spotify i Pandora nudi aplikaciju za upravljanje vašom glazbom uporabom sata. Uporabom aplikacije za glazbu možete, na primjer, vidjeti nedavno puštane pjesme ili spremiti omiljene pjesme korištenjem satom. Možete pronaći i preuzeti aplikacije u trgovini Google Play Store na sat.

Slušajte glazbu bez telefona

Suunto 7 može spremi tisuće pjesama kako biste mogli slušati svoje omiljene pjesme ili druge zvukove dok ste u pokretu – bez telefona.

Za slušanje glazbe na satu bez telefona trebate:

- aplikaciju za glazbu na satu kojom se podržava uporaba bez interneta
- Slušalice Bluetooth povezane s vašim satom


[Povežite slušalice sa satom](#)

[Dugo vježbanje i glazba](#)

Povežite slušalice sa satom

Slušalice Bluetooth trebaju vam za slušanje glazbe i drugih zvukova na satu.

Za povezivanje slušalica sa satom:

1. Pridržavajte se koraka koji se odnose na slušalice Bluetooth kako biste ih postavili u način rada za uparivanje.
2. Na brojčaniku sata prijedite prstom od vrha zaslona prema dolje i dodirnite **Settings** .
3. Idite u **Connectivity** » **Bluetooth** » **Available devices**.
4. Vašim se satom pretražuju uređaji koji se nalaze u blizini. Kada se prikaže naziv vaših slušalica, **dodirnite naziv za povezivanje**. Vaš se sat zatim povezuje sa slušalicama.

Dugo vježbanje i glazba

Slušanje glazbe izravno sa sata uporabom slušalica Bluetooth troši mnogo baterije koja se brže prazni. Ovo je korisno upamtiti ako planirate duže vježbanje.

[Saznajte kako najviše produljiti trajanje baterije tijekom vježbanja](#)

10. VIJEK TRAJANJA BATERIJE

Suunto 7 je prepun korisnih značajki za vaše sportske aktivnosti i svakodnevni život i optimiziran je za uštedu baterije kad god je to moguće. Stvaran vijek trajanja baterije ovisi o značajkama i aplikacijama koje upotrebljavate kao i o načinu na koji ih upotrebljavate. Ujedno, sportske aktivnosti kojima se bavite mogu imati veliki utjecaj na cjelokupni vijek trajanja baterije budući da se sportovima na otvorenome uz uporabu GPS-a troši više baterije od treninga u dvorani.

[Najveće produljenje trajanja baterije u svakodnevnoj upotrebi](#)

[Najveće produljenje trajanja baterije tijekom vježbanja](#)

[Provjera vijeka trajanja baterije i njezine upotrebe](#)

[Punjenje sata](#)

Najveće produljenje trajanja baterije u svakodnevnoj upotrebi

Značajkama se, aplikacijama i brojčanicima sata koje upotrebljavate, kao i način na koji ih upotrebljavate, utječe na trajanje baterije. Isto tako, što ste koristite satom – provjeravate i krećete se kroz obavijesti, pregledavate karte i upotrebljavate značajke kojima se zahtijeva internetska veza – troši se više baterije.

Za najveće produljenje trajanja baterije na satu u svakodnevnoj upotrebi isprobajte rješenja navedena u nastavku.

Uporaba brojčanika za sat Suunto



Svi brojčanici satova koje je osmislio Suunto imaju optimiziranu potrošnju baterije kako bi se na njima prikazivalo vrijeme u načinu rada s niskom potrošnjom baterije bez aktivacije zaslona i sata. *Napominjemo vam da ostali brojčanici sata možda nisu optimizirani na isti način.*

Ako ste nedavno dodali novi brojčanik sata i primjećujete da se baterija troši brže nego uobičajeno, pokušajte deinstalirati taj brojčanik sata.

[Promjena brojčanika na satu](#)

[Obrišite brojčanik sata](#)

Uporaba zadanih postavki za Zaslone i Pokrete

Prema zadanim postavkama zaslon i geste radi interakcije s vašim Suunto 7 namješteni su kako bi se koristila najmanja količina baterije u svakodnevnoj upotrebi. Za najbolje iskustvo primjenjujte zadane postavke za sat Suunto s optimiziranom potrošnjom baterije.

- **Dok držite Power saver tilt uključenim**
Uz Power saver tilt, možete okrenuti zglob za provjeru vremena bez aktivacije sata.
[Prilagodba pokreta](#)

 **NAPOMENA:** Trebate koristiti se brojčanikom sata s optimiziranom potrošnjom baterije za upotrebu Power saver tilt.


- **Držite Tilt-to-wake isključenim**
Ako uključite Tilt-to-wake , zaslom se aktivira kao i vaš sat svaki put kad okrenete zglob. Za duži vijek trajanja baterije pritisnite gumb Power ili dodirnom aktivirajte zaslon. [Prilagođavanje postavki zaslona](#)
- **Držite Always-on screen isključenim**
Pustite zaslon da se ugasi kad se ne koristite satom radi uštede energije. [Prilagođavanje postavki zaslona](#)

Uporaba načina rada za uštedu baterije



Kad se baterija na vašem satu gotovo isprazni ili, na primjer, ako putujete, možete uključiti Battery Saver kako biste mogli duže koristiti se satom. Kad se Battery Saver uključi, vaš Suunto 7 radi kao i običan sat – možete provjeriti vrijeme i datum i vidjeti procjenu preostale razine baterije.

Ako uključite Battery Saver dok je baterija puna, možete upotrebljavati Suunto 7 kao običan sat do 40 dana.

 **NAPOMENA:** Battery Saver automatski se uključuje kad razina baterije postane kritično niska.

Uključivanje Battery Saver

1. Na brojčanicu sata prijedite prstom od vrha zaslona prema dolje.
2. Dodirnite Battery Saver.



Kad se Battery Saver uključi, provjerite vrijeme pritiskom gumba Power.

Ponovno pokrenite svoj sat kako biste isključili Battery Saver



1. Držite gumb Power pritisnutim 12 sekundi kako biste ponovno pokrenuli sat.

2. Priključite sat na punjač i on se automatski ponovno pokreće.

Isključivanje obavijesti koje ne želite na satu

Isključivanjem manje važnih obavijesti smanjuje se nepotrebna uporaba sata kako biste istovremeno ostali usredotočeni i uštedjeli bateriju.

[Odaberite koje obavijesti želite da se prikazuju na satu](#)

Uklanjanje aplikacija

Ako ste nedavno instalirali neku aplikaciju i primjećujete da se baterija troši brže nego uobičajeno, pokušajte je deinstalirati. Možete ukloniti i aplikacije koje ne upotrebljavate kako biste izbjegli nepotrebne podatkovne veze s vašim telefonom ili internetom.

[Uklanjanje aplikacija](#)

Uključivanje zrakoplovnog načina rada



Kada je vaš sat uključen, čak i ako se zaslom isključi, on i dalje pretražuje i održava podatkovne veze. Kad ne trebate biti povezani, možete uštedjeti bateriju isključivanjem veza s vašim telefonom i interneta uporabom zrakoplovnog načina rada.

1. Dok ste na brojčaniku sata, kliznite prstom od vrha zaslona prema dolje.

2. Dodirnite  za uključivanje Airplane mode .

Što se događa kad skinete sat

Nakon 30 minuta neaktivnosti vašim se satom očitava da nije na zglobu i prelazi u način rada za uštedu baterije.

Najveće produljenje trajanja baterije tijekom vježbanja

Suunto 7 idealan je za sve vrste aktivnosti. Potrošnja baterije varira ovisno o vašem izboru sportova – vježbanje na otvorenom prostoru uz GPS ima veću potrošnju baterije od vježbanja u zatvorenom prostoru. Nadalje, način na koji stupate u interakciju sa satom tijekom vježbe – provjera statističkih podataka, pregledavanje karata ili upotreba drugih značajki na satu – također će utjecati na potrošnju baterije.

Za najveće produljenje trajanja baterije na satu tijekom vježbanja isprobajte rješenja navedena u nastavku.

Promjena točnosti lokacije

Ako odaberete Good Location accuracy, baterija će dulje trajati tijekom vježbi na otvorenom. Za neke načine sportskih aktivnosti, poput trčanja ili vožnje bicikla, upotrebljava se tehnologija FusedTrack™ radi poboljšanja kvalitete praćenja.

[Promjena točnosti lokacije](#)


Ostanite u načinu rada male potrošnje baterije



Tijekom vježbe, aplikacija Suunto Wear automatski prebacuje prikaz na način rada male potrošnje baterije nakon 10 sekundi neaktivnosti radi veće uštede energije. U ovom načinu rada aplikacija Suunto Wear i dalje će bilježiti i prikazivati trenutne statističke podatke o vježbi.

Za dodatnu uštedu baterije, provjerite da značajka [Uvijek uključena karta](#) nije omogućena.

 **NAPOMENA:** Načinom se rada male potrošnje baterije ne utječe na preciznost vaših podataka o vježbanju.

 **NAPOMENA:** Upotreba načina rada male potrošnje baterije s omogućenom značajkom Always-on map povećat će potrošnju baterije.

Izbjegnite nehotečno dodirivanje i radnje gumbima tijekom vježbanja



Nekim pokretima i mokri uvjeti poput kapljica kiše ili mokrog rukava ponekad može se u više navrata aktivirati vaš zaslom, a da to ne primijetite uslijed čega se baterija troši brže od očekivanog. Kako biste izbjegli slučajno dodirivanje i pritiskivanje gumba tijekom vježbanja, možete zaključati zaslom osjetljiv na dodir i radnje gumbima.

[Zaključajte zaslom na dodir i gumbke aktivnosti](#)

Ostanite u aplikaciji Suunto Wear tijekom bilježenja vježbanja

Aplikacijom se Suunto Wear podržava način rada male potrošnje baterije tijekom vježbanja. Ako izađete iz aplikacije Suunto Wear tijekom vježbanja, napominjemo vam da neke radnje i aplikacije troše mnogo baterije čime se utjecati na duljinu bilježenja vježbanja.

Upotrebljavajte sat za upravljanje glazbom na telefonu

Slušanje glazbe izravno sa sata uporabom slušalica Bluetooth troši mnogo baterije koja se brže prazni. Kada planirate duže vježbati i želite slušati glazbu, koristite se satom za upravljanje glazbom koja svira na vašem telefonu.

Provjera vijeka trajanja baterije i njezine upotrebe



Za podatke o uporabi baterije na vašem satu otvorite aplikaciju Wear OS by Google na telefonu i idite u Advanced settings » Watch battery.

NAPOMENA: Podatci o vašoj bateriji poništavaju se svaki put kad se sat napuni do kraja. Upotreba baterije za aplikacije i bročjanike sata procijenjena je vrijednost i ne jamči se njezina preciznost. Bročjanici sata mogu potrošiti više baterije nego što je procijenjeno.

11. ČESTO POSTAVLJANA PITANJA

Proučite naša [Često postavljana pitanja](#) za Suunto 7.

12. POUČNI VIDEOZAPISI

Pogledajte naše poučne videozapise [na](#) u aplikaciji Youtube.

13. BRIGA I PODRŠKA

Smjernice za rukovanje

Pažljivo rukujte uređajem – ne udarajte ga ni ne ispuštajte.

U normalnim se okolnostima sat ne treba servisirati. Redovito ga isperite svježom vodom, blagim sapunom i pažljivo očistite kućište vlažnom, mekom krpom ili krpicom od semiš-kože.

Upotrebljavajte samo originalnu dodatnu opremu marke Suunto – jamstvom se ne pokrивaju oštećenja nastala uporabom neoriginalne dodatne opreme.

Odlaganje u otpad

Uređaj odložite u skladu s lokalnim propisima o elektroničkom otpadu i baterijama. Ne bacajte ga u smeće.

Ako želite, uređaj možete vratiti najbližem distributeru uređaja Suunto.



Pružanje podrške

Za dodatnu pomoć u svezi s aplikacijom Wear OS by Google posjetite:

[Wear OS by Google Help](#)

[Google Help](#)

Za dodatnu pomoć u svezi sa sportskim značajkama sata Suunto posjetite:

[Podrška za proizvode Suunto](#)

U našoj se mrežnoj podršci nalazi sveobuhvatan niz materijala za podršku, uključujući korisnički vodič, česta pitanja, videozapise s uputama, mogućnosti servisa i popravka,

lokator servisnih centara, odredbe i uvjete jamstva kao i podatke o kontaktu za korisničku podršku.

Ako u mrežnoj podršci ne možete pronaći odgovore na svoja pitanja, obratite se našoj korisničkoj podršci. Rado ćemo vam pomoći.

14. OBJAŠNENJE POJMOVA

EPOC

Pretjerana potrošnja kisika nakon vježbanja – Excess Post-exercise Oxygen Consumption (EPOC)

Ako želite podatke o intenzitetu, tu je EPOC! Što je vaš broj EPOC viši, intenzitet je vašeg vježbanja veći – trošite veću količinu energije oporavljajući se od vašeg (pretpostavimo teškog) vježbanja.

Beidou

Beidou je kineski navigacijski satelitski sustav.

Aplikacijom se **FusedAlti™**

FusedAlti™ prikazuje očitavanje nadmorske visine koje je kombinacija GPS-a i podataka barometarskog visinomjera. Time se smanjuje učinak privremenih ili pogreška odstupanja u konačnom očitavanju nadmorske visine.

FusedTrack™

Tehnologija FusedTrack™ kombinira podatke o kretanju s podacima GPS-a kako bi se osiguralo točno praćenje.

Glonass

Global Navigation Satellite System (GLONASS) je alternativni sustav pozicioniranja sustavu GPS.

Sustavom se GPS

The Global Positioning System (GPS) šalju podatci o položaju i vremenu u svim vremenskim uvjetima putem satelita koji kruže oko Zemlje.

Popularne početne točke

Popularne početne točke generiraju se iz vježbi koje je provela zajednica Suunto i vidljive su kao točkice na toplinskim kartama za aplikaciju Suunto Wear i aplikaciju Suunto.

PTE

Peak Training Effect (PTE) = maksimalni učinak vježbanja

Provjerite PTE kad želite saznati koliki je učinak vašeg vježbanja na vašu ukupnu aerobnu tjelesnu formu. Promatranje je ljestvice PTE ljestvice najjednostavniji način za shvaćanje korisnosti ove funkcije: 1-2: Poboljšava se osnovna izdržljivost, izgrađuju se dobri temelji za napredak 3-4: Vježbanjem na ovaj način jedan do dva puta tjedno učinkovito se poboljšava aerobna tjelesna forma 5: Stvarno se naprežete i ne biste smjeli to činiti često.

Vrijeme oporavka

Vrijeme oporavka jasno je prema nazivu: daje se procjena vremena koje vam je potrebno da se oporavite od vježbanja na temelju statističkih podataka poput trajanja i intenziteta. Oporavak je ključan element vježbanja i sveukupne dobrobiti. Vrijeme koje tijelo dobije za odmor kad mu je to potrebno jednako je važno kao i vaše aktivnosti jer ćete se lakše pripremiti se za nadolazeće pustolovine.

Aplikacija Suunto Wear

Ugrađena aplikacija na vašem Suunto 7 za praćenje vaših sportskih aktivnosti i pustolovina s preciznim podacima u stvarnom vremenu i besplatnim kartama i toplinskim kartama za koje nije potreban internet.

Aplikacija Suunto

Prateća mobilna aplikacija za sinkroniziranje i spremanje vježbanja sa sata u vaš sportski dnevnik na vašem telefonu.

SWOLF

SWOLF nije pretjerano pamtljiv način izražavanja „koliko učinkovito plivate” (“how efficiently you swim”). U načelu njime se mjeri koliko vam je zamaha potrebno kako biste prešli određenu udaljenost dok plivate. Zato niži broj SWOLF ukazuje na učinkovitiju tehniku plivanja.

Prateća aplikacija Wear OS by Google

Prateća mobilna aplikacija koja povezuje vaš Suunto 7 s vašim telefonom kako biste mogli upotrebljavati pametne značajke poput obavijesti, Google Pay i ostale.

15. REFERENCA

Podatci o proizvođaču

Proizvođač

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINSKA

Datum proizvodnje

Datum proizvodnje može se utvrditi prema serijskom broju uređaja. Serijski broj uvijek ima 12 znakova: YYWWXXXXXXXXXX.

U serijskom broju prve dvije znamenke (YY) predstavljaju godinu, a sljedeće dvije znamenke (WW) predstavljaju tjedan u godini kada je uređaj proizveden.

Tehničke specifikacije

Za detaljne tehničke specifikacije o Suunto 7 pogledajte „Sigurnost proizvoda i regulatorne informacije” koje se isporučuju zajedno s vašim proizvodom ili su dostupne na www.suunto.com/Suunto7Safety.

Sukladnost

Za informacije o sukladnosti posjetite „Sigurnost proizvoda i regulatorne informacije” koji se isporučuju zajedno s vašim Suunto 7 ili su dostupni na www.suunto.com/Suunto7Safety

Zaštitni znak

Suunto 7, njegovi logotipi i drugi zaštitni trgovački znakovi Suunto registrirani su ili neregistrirani zaštitni znakovi poduzeća Suunto Oy. Sva prava pridržana.

Google, Wear OS by Google, Google Play, Google Pay, Google Fit i ostali povezani znakovi i logotipi zaštitni su trgovački znakovi poduzeća Google LLC.

App Store i iPhone zaštitni su znakovi poduzeća Apple Inc., registrirani u SAD-u i drugim zemljama.

Ostali zaštitni znakovi i trgovački nazivi pripadaju njihovim pripadajućim vlasnicima.

Obavijest o patentu

Ovaj je proizvod zaštićen patentnim prijavama i odgovarajućim državnim pravima. Za popis mjerodavnih patenata posjetite:

www.suunto.com/patents

Prijavljene su dodatne patentne prijave.

Autorsko pravo

© Suunto Oy 01/2020. Sva prava pridržana. Suunto, nazivi proizvoda Suunto, logotipi, ostali zaštitni znakovi marke Suunto i nazivi registrirani su ili neregistrirani trgovački znakovi poduzeća Suunto Oy. Ovaj dokument i njegov sadržaj u vlasništvu poduzeća Suunto Oy namijenjeni su isključivo klijentima za upoznavanje proizvoda Suunto i objašnjavanje njihovog rada. Sadržaj se ne smije upotrebljavati niti distribuirati u druge svrhe niti na drugi način prenositi, otkrivati ili reproducirati bez prethodnog pisanog odobrenja poduzeća Suunto Oy. Premda smo posvetili dužnu pažnju kako bismo zajamčili točnost i sveobuhvatnost informacija u ovom dokumentu, ne dajemo nikakva izričita niti podrazumijevana jamstva. Sadržaj se dokumenta može promijeniti u bilo kojem trenutku bez prethodne obavijesti. Posljednja inačica ove dokumentacije može se preuzeti na mrežnom mjestu www.suunto.com.

©Mapbox, ©OpenStreetMap

Reprodukcijama se koriste podatci o kartama iz aplikacija Mapbox i OpenStreetMap i njihovih izvora podataka. Za dodatne informacije posjetite mrežno mjesto <https://www.mapbox.com/about/maps/> i <http://www.openstreetmap.org/copyright>.

Ograničeno međunarodno jamstvo

Suunto jamči da će tijekom jamstvenog razdoblja Suunto ili ovlaštenu servisni centar za Suunto (u daljnjem tekstu: servisni centar) prema vlastitom nađenju besplatno popraviti nedostatke u materijalu ili izradi a) popravkom ili b) zamjenom ili c) povratom novaca, ovisno o odredbama i uvjetima ovog ograničenog međunarodnog jamstva. Ograničeno međunarodno jamstvo vrijedi neovisno o zemlji u kojoj je proizvod kupljen. Ograničeno međunarodno jamstvo ne utječe na vaša zakonska prava koja imate prema obaveznim državnim zakonima primjenjivima na prodaju potrošačke robe.

Trajanje jamstva

Trajanje jamstva. Ograničeno međunarodno jamstvo počinje trajati od datuma originalne kupnje.

Trajanje je jamstva dvije (2) godine za satove, pametne satove, ronilačka računala, monitore rada srca, ronilačke mehaničke instrumente i mehaničke instrumente za precizna mjerenja, osim ako se drugačije ne navodi.

Trajanje je jamstva jednu (1) godinu za dodatke koji, između ostalog, uključuju prsne trake Suunto, remene satova, punjače, kabele, punjive baterije, narukvice i cijevi.

Radi kvarova koji se mogu pripisati senzoru za mjerenje dubine (tlaka) na računalima Suunto Dive jamstveno razdoblje iznosi pet (5) godina.

Izuzeci i ograničenja

Ograničeno međunarodno jamstvo ne pokriva:

1. a. uobičajeno trošenje i habanje kao što su ogrebotine, guljenja ili promjene boje i/ili materijala traka koje nisu od metala, b) oštećenja uzrokovana grubim rukovanjem, ili c) nedostatke ili oštećenja do kojih dolazi uslijed upotrebe koja nije preporučena, neprikladnog održavanja, nemara i nezgoda poput padanja ili drobljenja;

2. tiskane materijale i ambalažu;
3. nedostatke ili navodne nedostatke do kojih dolazi uslijed upotrebe proizvoda, dodatka, softvera i/ili servisa koje ne isporučuje Suunto;
4. nepunjive baterije.

Suunto ne jamči da će rad proizvoda ili dodatka biti bez smetnji ili pogrešaka niti da će proizvod ili dodatak raditi s bilo kojim hardverom ili softverom treće strane.

Ograničeno međunarodno jamstvo ne može se iskoristiti ako je proizvod ili dodatak:

1. otvoren za nenamjensku upotrebu;
2. popravljen upotrebom neodobrenih rezervnih dijelova; izmijenjen ili popravljen u neovlaštenom servisnom centru;
3. ako je serijski broj uklonjen, izmijenjen ili nečitak na bilo koji način, što utvrđuje Suunto prema vlastitom nahođenju; ili
4. izložen kemikalijama, uključujući, između ostalog, sredstva za zaštitu od sunca i komaraca.

Pristup jamstvenom servisu tvrtke Suunto

Da biste osigurali jamstveni servis tvrtke Suunto, morate dostaviti dokaz o kupnji. Također morate registrirati proizvod na internetu na www.suunto.com/register da biste dobili jamstveni servis diljem svijeta. Za upute o tome kako dobiti jamstveni servis posjetite web-stranicu www.suunto.com/warranty, obratite se lokalnom Suunto prodavaču ili se obratite Suuntovoj podršci na web-stranici www.suunto.com/support.


Ograničenje odgovornosti

U najvećoj mjeri koju dopuštaju obavezni primjenjivi zakoni, ograničeno međunarodno jamstvo vaš je jedini pravni lijek i u skladu je sa svim drugim jamstvima, izričitim ili podrazumijevanim. Suunto ne snosi odgovornost za posebna, slučajna, kaznena ili posljedična oštećenja, uključujući, između ostalog, gubitak očekivanih pogodnosti, gubitak podataka, gubitak upotrebe, trošak kapitala, trošak zamjenske opreme ili pogona, tužbe trećih strana, oštećenja imovine uslijed kupnje ili upotrebe predmeta ili kršenja jamstva, kršenja ugovora, nemara, delikta ili druge pravne ili druge pravične teorije čak i ako je tvrtka Suunto bila upoznata s vjerojatnošću takvih oštećenja. Suunto ne snosi odgovornost za kašnjenja u jamstvenom servisu.

16. SIGURNOST

Vrste mjera opreza


 **UPOZORENJE:** - koristi se u vezi s postupkom ili situacijom kojima se može prouzrokovati teška ozljeda ili smrt.


 **OPREZ:** - koristi se u vezi s postupkom ili situacijom kojim se prouzrokuje oštećenje proizvoda.

 **NAPOMENA:** - koristi se za naglašavanje važnih informacija.


 **SAVJET:** - koristi se za dodatne savjete o tome kako koristiti se značajkama i funkcijama uređaja.


Mjere opreza

 **UPOZORENJE:** Ako proizvod dođe u kontakt s kožom, može doći do alergijskih reakcije ili iritacije kože iako su naši proizvodi usklađeni sa standardima industrije. U tom slučaju odmah prekinite s upotrebom i potražite savjet liječnika.


 **UPOZORENJE:** Uvijek se posavjetujte s liječnikom prije nego što započnete program vježbanja. Izlaganjem prevelikim naporima mogu se prouzročiti ozbiljne ozljede.

 **UPOZORENJE:** Samo za rekreativnu upotrebu.


 **UPOZORENJE:** Ne pouzdajte se u potpunosti u GPS ili vijek trajanja baterije proizvoda. Uvijek se koristite kartama i drugim rezervnim materijalima radi vlastite sigurnosti.

 **OPREZ:** Ne nanosite nikakva otapala na proizvod jer bi se njima mogla oštetiti njegova površina.

 **OPREZ:** Ne nanosite sredstvo za zaštitu od kukaca na proizvod jer bi se njima mogla oštetiti njegova površina.

 **OPREZ:** Ne bacajte proizvod i rukujte njime kao elektroničkim otpadom kako biste zaštitili okoliš.

 **OPREZ:** Ne udarajte ili ne ispuštajte proizvod jer se može oštetiti.

 **NAPOMENA:** U poduzeću Suunto koristimo se naprednim sensorima i algoritmima za stvaranje metričkih podataka koji vam mogu pomoći u vašim aktivnostima i pustolovinama. Nastojimo biti što precizniji. No svi podatci koje naši proizvodi i usluge prikupljaju nisu savršeno pouzdani, niti su metrički podatci koje stvaraju potpuno precizni. Kalorije, otkucaji srca, položaj, detekcija pokreta, prepoznavanje slike, indikatori tjelesnog naprezanja i ostala mjerenja ne moraju odgovarati stvarnim podacima. Proizvodi i usluge Suunto namijenjeni su za rekreativnu uporabu i nisu namijenjeni u bilo kakve medicinske svrhe.



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support
www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 02/2024

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