

# **SUUNTO 7**

## MANUAL DO UTILIZADOR

1. Bem-vindo.....	5
2. Instruções de utilização.....	6
O seu Suunto 7.....	6
Configurar e emparelhar o seu Suunto 7.....	7
Alterar idioma.....	15
Carregar o seu dispositivo.....	16
Aprenda a navegar no seu Suunto 7.....	18
Acorde o seu ecrã.....	23
Ligar à Internet.....	27
Mantenha o seu Suunto 7 atualizado.....	32
Defina um alarme.....	34
Ligar e desligar o dispositivo.....	35
Reinicie o seu dispositivo.....	36
Repor as definições de fábrica do seu dispositivo.....	36
3. Wear OS by Google.....	39
Google Pay.....	39
Google Fit.....	41
Play Store.....	43
Utilizar e gerir aplicações.....	43
Receber notificações no seu dispositivo.....	46
Visualizar e gerir os seus Tiles.....	50
4. Personalize o seu relógio.....	57
Personalizar os mostradores do dispositivo.....	57
Personalizar atalhos de botões.....	63
Mudar as correias do seu dispositivo.....	64
5. Desportos da Suunto.....	66
A aplicação Suunto Wear no seu dispositivo.....	66
Aplicação móvel da Suunto no seu telefone.....	68
Mapas Suunto.....	73
Diferentes desportos e medições.....	83
Começar um exercício.....	100
Controlar o dispositivo durante o exercício.....	105

Pausar e retomar o exercício.....	109
Concluir e rever um exercício.....	113
Natação com o Suunto 7.....	118
Exercício com mapas.....	122
Navegação por percurso.....	128
Pratique exercício com música.....	135
Opções do exercício.....	139
Opções do mapa.....	144
Opções gerais.....	148
Diário.....	150
6. Frequência cardíaca.....	151
Monitorize a sua frequência cardíaca com o Suunto 7.....	151
7. Atividade diária.....	155
Frequência cardíaca diária.....	155
Recursos.....	155
Ativar frequência cardíaca diária e recursos .....	156
8. Sono.....	157
Ativar monitorização do sono.....	157
Relatório do sono.....	158
Modo Cinema.....	159
Indicações do sono na aplicação móvel Suunto.....	160
9. Música.....	161
Controlar música a partir do seu pulso.....	161
Ouvir música sem o seu telefone.....	164
10. Duração da bateria.....	166
Maximizar a duração da bateria diariamente.....	166
Maximizar a duração da bateria durante o exercício.....	171
Verificar a duração e utilização da bateria.....	174
11. FAQ.....	176
12. Vídeos tutoriais.....	177

13. Cuidados e assistência.....	178
Recomendações de manuseamento.....	178
Eliminação.....	178
Obter assistência.....	178
14. Glossário.....	180
15. Referência.....	182
Informações do fabricante.....	182
Conformidade.....	182
Marca comercial registada.....	183
Informação sobre patentes.....	183
Direitos de autor.....	183
Garantia Limitada Internacional.....	184
16. Segurança.....	187
Tipos de precauções de segurança.....	187
Precauções de segurança.....	187

# 1. BEM-VINDO



Suunto 7 combina a experiência da Suunto no campo do desporto com as mais recentes funcionalidades do smartwatch da aplicação Wear OS by Google™.

Saiba como tirar o melhor partido do seu novo dispositivo. Vamos a isso!

*A aplicação Wear OS by Google funciona em telefones com sistema Android 6.0+ (exceto a edição Go) ou iOS 10.0+. As funcionalidades suportadas podem variar consoante as plataformas e os países.*

[Alterar idioma](#)

## 2. INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO


### O seu Suunto 7

O Suunto 7 tem um ecrã tátil e quatro botões de hardware concebidos para lhe fornecerem uma experiência desportiva única – mesmo quando está a usar luvas ou debaixo de água.



1. **Botão para Ligar/Desligar**
2. **Aplicação Suunto Wear**/Navegue pela aplicação Suunto Wear e monitorize o seu exercício
3. Navegue pela aplicação Suunto Wear e monitorize o seu exercício
4. Navegue pela aplicação Suunto Wear e monitorize o seu exercício

No mostrador do dispositivo, pode utilizar os botões (3 e 4) à direita como atalhos para abrir aplicações.

 **NOTA:** Existem outras aplicações que também suportam ações através dos botões de hardware.



1. Tomada de carga
2. Microfone
3. Sensor de frequência cardíaca ótico
4. Sensor barométrico
5. Braceletes de remoção rápida

## Configurar e emparelhar o seu Suunto 7

Antes de começar, certifique-se de que tem:

- Cerca de 30 minutos (e talvez um café ou chá)
- [Um telefone compatível](#)
- Uma rede Wifi
- Bluetooth ativado no seu telefone
- Uma conta Google™ (recomendada)

1. Carregar e ligar
2. Descarregue e emparelhe com o Wear OS by Google.
3. Siga o tutorial do Wear OS no dispositivo
4. Comece a praticar desporto com a Suunto
5. Instale a aplicação móvel da Suunto no seu telefone

## 1. Carregar e ligar



1. Ligue o seu dispositivo à porta USB do modem para ligar o dispositivo. Tenha paciência, o seu dispositivo pode demorar alguns minutos a ligar.
2. Toque no ecrã para iniciar.
3. Selecione o seu idioma. Deslize o ecrã para cima para navegar pela lista e toque para seleccionar.
4. Aceite o [Acordo de Licença de Utilizador Final da Suunto](#).
5. Siga as instruções exibidas no ecrã para continuar a configuração no seu telefone.

 **NOTA:** Se precisar de voltar a passo anterior, deslize o ecrã para a direita.

[Como carregar o seu dispositivo](#)



## 2. Descarregue e emparelhe com o Wear OS by Google.



**A aplicação complementar *Wear OS by Google* liga o seu Suunto 7 ao seu telefone para que possa utilizar funcionalidades inteligentes como notificações, o Google Pay™ e outros.**

Suunto 7 pode ser emparelhado com o **Android** e o **iOS**.



1. No seu telefone, descarregue a aplicação complementar *Wear OS by Google* no Google Play™ ou na App Store.
2. Ative o Bluetooth no seu telefone e certifique-se de que o seu telefone está carregado.

3. Abra a aplicação *Wear OS by Google* e toque em **Iniciar configuração**.
4. No seu telefone, siga as instruções apresentadas no ecrã até encontrar o seu Suunto 7.  
(Verá o nome do seu dispositivo no ecrã do seu dispositivo. Se o nome do seu dispositivo não aparecer, deslize o ecrã para cima.)



5. No seu telefone, toque no nome do seu dispositivo que este for exibido.
6. Será exibido um código no seu telefone e no seu dispositivo.
  - a. Se os códigos forem iguais: No seu telefone, toque em **Emparelhar**. Isto pode demorar alguns minutos.
  - b. Se os códigos não forem iguais: [Reinicie o seu dispositivo](#) e tente novamente.
7. Siga as instruções exibidas no ecrã para continuar.
8. **Copiar (Ligar) a sua conta Google**  
Ser-lhe-á pedido que copie a sua conta Google para o seu dispositivo.  
Recomendamos que copie a sua conta Google, uma vez que lhe permitirá utilizar

funcionalidades inteligentes no seu dispositivo, e aceder à Play Store do Google a partir do seu dispositivo para descarregar aplicações e obter atualizações. Além disso, pode visualizar os dados da sua atividade, incluindo os passos diários e a frequência cardíaca a partir do Google Fit. Os dados de atividade diária também podem ser visualizados na aplicação Suunto no seu telemóvel.

[Crie uma conta Google](#)

[Saiba mais sobre como utilizar as contas Google no seu dispositivo](#)

9. **Ative os serviços de localização, as notificações e o acesso ao calendário** para concluir o processo. Pode configurar estes serviços mais tarde nas definições do dispositivo ou na aplicação *Wear OS by Google* no seu telefone.
10. Quando terminar, está pronto para começar a utilizar o seu novo dispositivo.



Para obter ajuda com o Wear OS by Google, consulte:


[Ajuda do Wear OS by Google](#)

### 3. Siga o tutorial do Wear OS no dispositivo

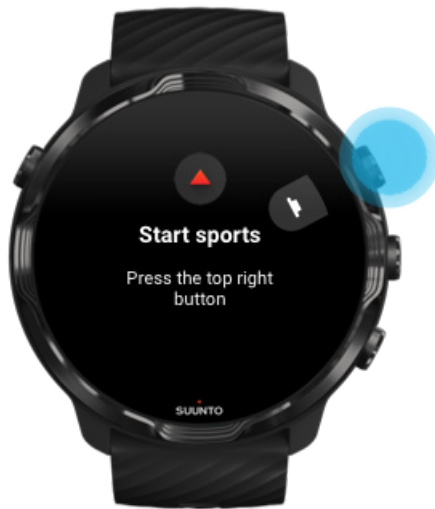


Depois da configuração inicial ter sido concluída, siga o tutorial no seu dispositivo para saber mais sobre o Wear OS by Google e sobre como navegar pelo seu Suunto 7.

#### [Saiba como navegar pelo seu dispositivo](#)

 **NOTA:** Se o seu dispositivo apresentar sinais de lentidão logo após começar a utilizá-lo, não se preocupe. O seu dispositivo está a descarregar as atualizações disponíveis em segundo plano para lhe oferecer o mais recente e melhor software desde o início. Depois de concluir as atualizações, a lentidão desaparece.

## 4. Comece a praticar desporto com a Suunto



A aplicação Suunto Wear é ideal para praticar desporto através do seu Suunto 7. Monitoriza todas as suas atividades diárias (passos e calorias), desportos e aventuras com dados precisos em tempo real e mapas e heatmaps offline gratuitos.

Para começar, **prima o botão superior à direita para abrir a aplicação Suunto Wear** no seu dispositivo. Siga as instruções exibidas no ecrã para configurar o seu perfil e monitorizar exercícios e atividades de forma precisa e personalizada. Depois de configurar o seu perfil, clique para descarregar a aplicação da Suunto para o seu telefone.

[Como utilizar a aplicação Suunto Wear](#)

## 5. Instale a aplicação móvel da Suunto no seu telefone



A aplicação móvel da Suunto no seu telefone é uma parte essencial da experiência desportiva com o seu novo dispositivo. Com a aplicação da Suunto, pode sincronizar e guardar os seus exercícios a partir do seu dispositivo no seu diário desportivo, obter informações detalhadas sobre o treino, sono e atividades diárias, partilhar os seus melhores momentos com amigos, ligar-se às suas aplicações desportivas preferidas, como o Strava ou o Relive, e muito mais.

**Instale a aplicação móvel da Suunto no seu telefone.** Depois de a instalar, abra a aplicação e ligue o seu dispositivo à aplicação. Siga as instruções exibidas no ecrã para começar.



Como utilizar a aplicação móvel da Suunto

## Alterar idioma

O idioma do seu dispositivo é o mesmo que está predefinido no seu telefone. Para alterar o idioma do seu dispositivo basta alterar o idioma do seu telefone.

A aplicação Suunto Wear suporta os seguintes idiomas:


- Chinês (simplificado)
- Chinês (tradicional)
- Checo
- Dinamarquês
- Neerlandês
- Inglês
- Finlandês
- Francês
- Alemão
- Hindi
- Indonésio
- Italiano
- Japonês
- Coreano
- Norueguês
- Polaco
- Português
- Russo
- Espanhol
- Sueco
- Tailandês
- Turco
- Vietnamita




**NOTA:** Se o idioma do seu telefone não for suportado pela aplicação Suunto Wear, o idioma de predefinição da aplicação será o inglês.

## Carregar o seu dispositivo

Carregar Suunto 7 é fácil e rápido. Ligue o cabo USB fornecido com os dispositivo a uma porta USB do seu computador ou a um adaptador de corrente e à tomada de corrente. Introduza a ponta magnética do cabo USB no conector de carga na parte de trás do seu dispositivo.

Quando o seu dispositivo estiver a carregar verá o símbolo  no mostrador do seu dispositivo.

 **NOTA:** Se a bateria estiver totalmente descarregada, o carregamento deve ser realizado com um adaptador USB e uma tomada de alimentação elétrica.

## É bom saber

O seu dispositivo - e o conector de carga - podem sujar-se com o uso, especialmente quando faz exercício. Para garantir que o seu dispositivo carrega adequadamente lave o corpo do dispositivo de vez em quando para retirar resíduos de suor ou de loção corporal que possa ter na pele. Utilize água morna e um detergente suave de mãos para lavar o corpo do dispositivo, enxague bem com água e seque com uma toalha.

[Tempo de carregamento](#)

[Verificar a bateria](#)

[Obtenha atualizações automáticas e descarregue mapas offline durante o carregamento](#)

## Tempo de carregamento

São necessários cerca de 100 minutos para carregar o Suunto 7 de 0 a 100% utilizando o cabo de alimentação incluído.



## Verificar a bateria



No mostrador do dispositivo deslize para baixo a partir do topo da margem superior para verificar a quantidade de bateria restante.

[Maximize o tempo de bateria do seu dispositivo](#)

## Obtenha atualizações automáticas e descarregue mapas offline durante o carregamento



Se estiver ligado a uma rede Wifi enquanto carrega o seu dispositivo, pode atualizar o dispositivo e as suas aplicações e descarregar automaticamente os mapas locais da Suunto para o seu dispositivo. Com os mapas offline, não necessita de utilizar o seu telefone e pode sair e utilizar a aplicação Suunto Wear com os mapas sem ter de estar ligado à Internet.

[Gerir atualizações automáticas de aplicações](#)

[Saber mais sobre os mapas offline](#)

## Aprenda a navegar no seu Suunto 7

Pode navegar e interagir com o seu Suunto 7 utilizando o ecrã tátil e os botões de hardware.

### Gestos de toque básicos

#### **Deslizar**

Mover o dedo para cima, para baixo, para a esquerda ou para a direita no ecrã.

#### **Tocar**

Toque no ecrã com um dedo.

#### **Tocar e premir**

Premir o dedo sobre o ecrã.

#### **Arrastar**

Mover o dedo através do ecrã sem levantar

### Explore o seu dispositivo

Saiba mais sobre o seu Suunto 7 e descubra onde encontrar as diferentes características e funcionalidades.



Pressione no botão superior esquerdo (o botão para Ligar/Desligar) para ligar o seu dispositivo e aceder a todas as suas aplicações através do Wear OS by Google.

- Prima o botão para Ligar/Desligar para abrir a sua lista de **aplicações**.
- Prima novamente o botão para Ligar/Desligar para **voltar ao mostrador do dispositivo**.
- Prima e mantenha premido o botão para Ligar/Desligar durante 4 segundos para **Desligar/Reiniciar** o seu dispositivo.

Prima o botão superior direito para abrir a aplicação Suunto Wear

Para voltar ao mostrador do dispositivo, deslize para a direita ou prima o botão para Ligar/Desligar.



Utilize o botão central e inferior à direita como atalhos

**Para abrir os controlos multimédia**, prima o botão central à direita.

**Para utilizar um cronómetro**, prima o botão central à direita.

Para voltar ao mostrador do dispositivo, deslize para a direita ou prima o botão para Ligar/Desligar.

[Personalizar atalhos de botões](#)



## Deslize para baixo para aceder rapidamente às funcionalidades úteis e aos atalhos.

- Verificar o estado da bateria
- Verificar a sua conectividade
- Efetuar pagamentos em loja com o Google Pay\*
- Desligar o ecrã
- Desligar/ligar o Não incomodar
- Desligar/ligar o Modo de avião
- Ligar o Poupança de bateria
- Encontrar meu telefone
- Desligar/ligar a lanterna
- Aceder ao menu principal das configurações

Para voltar ao mostrador do dispositivo, deslize para cima ou prima o botão para Ligar/Desligar.

\* O Google Pay está visível e disponível no dispositivo para os países selecionados. [Verifique quais os países suportados e saiba mais sobre o Google Pay.](#)

 **NOTA:** Alguns ícones variam de telefone para telefone.



## Deslize para cima para visualizar e gerir as suas notificações

Para voltar ao mostrador do dispositivo, deslize para baixo ou prima o botão para Ligar/Desligar.

[Receber notificações no seu dispositivo](#)



## Deslize para a esquerda para visualizar os seus Tiles

Para voltar ao mostrador do dispositivo, deslize para a direita ou prima o botão para Ligar/Desligar.

[Visualizar e gerir os seus Tiles](#)



## Deslize para a direita para sair das definições do dispositivo ou das aplicações

Pode também premir o botão para Ligar/Desligar para voltar ao mostrador do dispositivo a partir de qualquer vista ou aplicação.

## Acorde o seu ecrã

O ecrã do seu dispositivo entra em modo suspenso se não o utilizar durante alguns segundos. Por predefinição, o ecrã e os gestos de interação com o seu Suunto 7 estão definidos para utilizar uma quantidade mínima de energia diariamente. Para uma melhor experiência, utilize as configurações predefinidas para o Visualização e Gestos com os mostradores da Suunto otimizados para a poupança de energia.

Predefinições para Gestos em Suunto 7:

- Inclinar para ativar desligado
- Inclinação da poupança de energia ligado
- Inclinar para aumentar o brilho ligado

Predefinições para Visualização em Suunto 7:

- Ecrã sempre ligado desligado

[Consultar as horas](#)

[Ativar o ecrã](#)

[Desative o ecrã novamente](#)


[Ativar o ecrã durante os desportos](#)

[Ajustar as configurações do ecrã](#)

[Ajustar gestos](#)

## Consultar as horas

Com o Inclinação da poupança de energia, pode rodar o seu pulso para consultar as horas sem ter de ativar o seu dispositivo. Quando roda o seu pulso, o ecrã ilumina-se para facilitar a leitura das horas.

 **NOTA:** O Suunto 7 tem o *Inclinação da poupança de energia* ativo por predefinição. Opte por um mostrador otimizado para a poupança de tempo para utilizar o *Inclinação da poupança de energia*.

## Ativar o ecrã

Para ativar o seu ecrã e interagir com o seu dispositivo, pode:

- Tocar no ecrã
- Premir o botão para Ligar/Desligar
- Rodar o pulso (desligado por predefinição)



 **NOTA:** Para uma vida da bateria mais longa, o Suunto 7 tem *Inclinar para ativar* desligado por predefinição.

## Desative o ecrã novamente

Para desativar o ecrã novamente, pode:

- Afaste o pulso do seu tronco
- Tape o ecrã com a sua mão durante alguns segundos
- Aguarde alguns segundos. O ecrã escurece automaticamente quando não interage com ele.



## Ativar o ecrã durante os desportos

Sempre que um exercício está a ser registado com a aplicação Suunto Wear, o ecrã e os gestos para interagir com o seu dispositivo são otimizados para o desporto e para uma vida da bateria mais longa.

As suas estatísticas durante o exercício estão sempre visíveis mas, para despertar o dispositivo, é possível:


- Premir o botão para Ligar/Desligar
- Tocar no ecrã



Para ativar o ecrã durante o exercício na vista do mapa, pode:

- Rodar o seu pulso
- Prima o botão para Ligar/Desligar
- Tocar no ecrã





 **NOTA:** Durante a prática de desportos aquáticos, tais como a natação ou canoagem, o ecrã tátil da aplicação Suunto Wear fica desativado para evitar que a presença da água resulte em toques inadvertidos no ecrã e em ações não desejadas.

Se fechar a aplicação Suunto Wear durante um exercício (incluindo a natação), o ecrã tátil será ativado.

## Ajustar as configurações do ecrã


Todos os mostradores concebidos pela Suunto são otimizados para poupar energia, exibindo as horas num modo de baixo consumo sem ser necessário ativar o dispositivo. *Lembre-se de que há mostradores que podem não ser otimizados da mesma forma.*


1. No mostrador do dispositivo, deslize para baixo a partir da margem superior do seu ecrã.
2. Clique em **Definições**  » **Visualização**.
3. Ajuste as configurações de acordo com as suas preferências.

 **NOTA:** Para poupar mais bateria, o Suunto 7 desativa o Ecrã sempre ligado por predefinição.

## Ajustar gestos

A forma como interage com o seu relógio afeta a duração da sua bateria. Por predefinição, os gestos para interagir com o seu Suunto 7 estão configurados para utilizarem o mínimo de energia possível e para lhe fornecerem a melhor experiência diária possível com o seu dispositivo.

1. No mostrador do dispositivo, deslize para baixo a partir da margem superior do seu ecrã.
2. Clique em **Definições**  » **Gestos**.
3. Ajuste as configurações de acordo com as suas preferências.

 **NOTA:** Por predefinição o, Suunto 7 desativa o *Inclinar para ativar*, ativa o *Inclinação da poupança de energia* e o *Inclinar para aumentar o brilho*.

## Ligar à Internet

Quando o seu dispositivo está ligado à Internet, pode fazer mais coisas com ele - saber a última previsão meteorológica ou obter atualizações e descarregar novas aplicações.

O seu dispositivo pode ligar-se à Internet através da rede Wifi no seu telefone. A ligação através de Wifi é mais rápida do que através do seu telemóvel mas usa mais bateria. Se ambas as ligações estiverem disponíveis o seu dispositivo determinará automaticamente qual utilizar.

[Verificar a sua conectividade](#)

[Ligar a Internet através do seu telefone](#)

[Ligar à Internet através do Wifi](#)

[O que continua a trabalhar quando não está ligado à Internet.](#)

## Verificar a sua conectividade

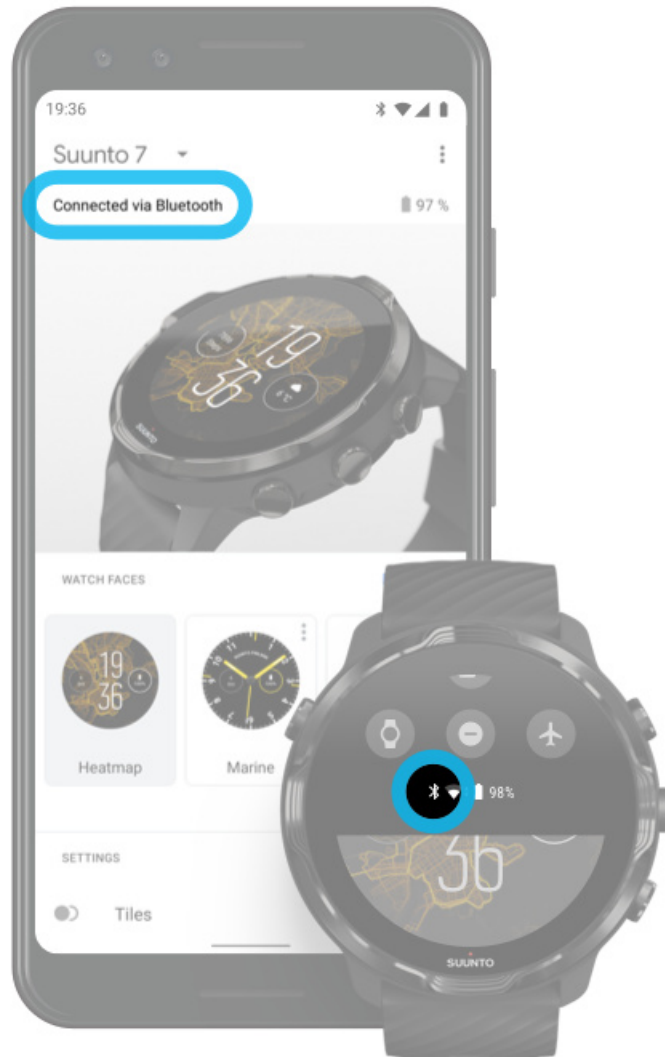
No mostrador do dispositivo, deslize o ecrã para baixo para verificar se o seu dispositivo está ligado à Internet.

 o seu dispositivo está ligado à Internet por Wifi.

 o seu dispositivo está ligado à Internet através do seu telefone.

🚫 o seu dispositivo não está ligado à Internet.

## Ligar a Internet através do seu telefone



Para utilizar a Internet através do seu telefone, o seu dispositivo precisa de estar ligado à aplicação Wear OS by Google. Suunto 7 liga automaticamente à Internet através do telefone a que está ligado, se o telefone tiver ligação à Internet através de:

- uma rede Wifi
- uma rede móvel

 **NOTA:** Lembre-se de que a transferência de dados pode ter custos adicionais.


## Voltar a ligar o seu dispositivo ao seu telefone

O seu dispositivo deve voltar a ligar-se automaticamente ao seu telefone quando:

- O seu dispositivo e o telefone estão bem perto um do outro.
- O Bluetooth do seu dispositivo e do telefone está ligado.
- A aplicação Wear OS by Google está aberta no seu telefone.

Se o seu dispositivo não se voltar a ligar automaticamente após um breve período, tente fazer o seguinte:

- Toque no ecrã do seu dispositivo ou pressione o botão ligar/desligar para garantir que o seu dispositivo está ativo.
- Toque na notificação no seu dispositivo para voltar a ligar. Se não a conseguir ver, deslize o ecrã para cima e verifique o seu fluxo de notificações.
- Assegure-se de que o modo de avião não está ligado no seu dispositivo ou telefone.
- Tente desligar o Bluetooth do seu dispositivo e depois volte a ligá-lo.
- Tente desligar o Bluetooth do seu dispositivo e depois volte a ligá-lo.
- Assegure-se de que os seus dispositivos e aplicações estão atualizados.
- Se nada mais ajudar, [reinicie o seu dispositivo](#) e o seu telemóvel.

 **NOTA:** Não tente corrigir a conectividade retirando o seu dispositivo da lista de dispositivos Bluetooth emparelhados nas definições de Bluetooth do seu telefone. Se remover a conexão Bluetooth, terá que reiniciar o seu dispositivo.

## Ligar à Internet através do Wifi



Desde que o Wifi do seu dispositivo esteja ligado, o seu dispositivo pode ligar-se automaticamente a qualquer rede Wifi disponível e guardada.

Não é possível ligar seu dispositivo a:

- Redes Wifi que o reencaminhem para uma página de início de sessão antes de se poder ligar à Internet (por exemplo, redes Wifi em locais como hotéis ou cafés)
- Redes 5GHz

### Ligue a rede Wifi no seu dispositivo

1. No mostrador do dispositivo, deslize para baixo a partir da margem superior do seu ecrã.
2. Toque em **Definições** ⚙️ » **Conetividade** » **Wifi**.
3. Se a rede Wifi estiver desligada, toque no ícone do Wifi para o ligar ao **Automático**.

### Escolher uma rede Wifi

1. No mostrador do dispositivo, deslize para baixo a partir da margem superior do seu ecrã.
2. Toque **Definições** ⚙️.
3. Aceda **Conetividade** » **Wifi** » **Adicionar rede**.
4. Será exibida uma lista das redes disponíveis.
5. Toque na rede à qual se pretende ligar.

6. Se for necessário introduzir uma palavra-passe, pode:
  - a. Toque em Introduzir no telemóvel. Quando solicitado, introduza a palavra-passe no seu telefone e depois toque em Ligar. (Certifique-se de que a aplicação *Wear OS by Google* está aberta no seu telefone.)
  - b. Toque Introduzir no relógio e introduza a palavra-passe da rede utilizando o teclado exibido no seu dispositivo.

## Esquecer uma rede

1. No mostrador do dispositivo, deslize para baixo a partir da margem superior do seu ecrã.
2. Toque em **Definições** ⚙️.
3. Aceda **Conetividade** » **Wifi** » **Redes guardadas**.
4. Toque na rede que pretende esquecer.
5. Confirme a sua seleção, clicando em ✓.

## O que continua a trabalhar quando não está ligado à Internet.



Quando o seu dispositivo não está ligado à Internet, pode continuar a usar muitas das características básicas do seu dispositivo. Pode:

- Registrar os seus exercícios
- Monitorizar a atividade diária
- [Usar mapas offline](#)
- Verificar o progresso dos seus exercícios e atividade com Mosaicos

- Sincronizar os seus exercícios na aplicação móvel Suunto
- Ver a sua contagem de passos
- Verificar a sua frequência cardíaca
- Monitorizar o seu sono
- Dizer as horas e ver a data
- Usar um temporizador
- Usar um cronómetro
- Definir um alarme (*Nota: o alarme só funciona com vibração*)
- Mudar o mostrador do seu dispositivo
- Mudar as definições do seu dispositivos
- [Ouvir música através do seu dispositivo](#)

## Mantenha o seu Suunto 7 atualizado

Para usufruir ao máximo do seu dispositivo, certifique-se de que todas as aplicações estão atualizadas.

[Atualizações do sistema](#)

[Atualizações da aplicação](#)


[Atualizações da aplicação Wear OS](#)

[Atualizações da aplicação Suunto Wear](#)

### Atualizações do sistema


As atualizações do sistema são descarregadas e instaladas automaticamente quando o seu relógio está a carregar e está ligado a uma rede Wifi. No entanto, se a atualização do sistema não for instalada automaticamente, pode descarregá-la manualmente e depois proceder à respetiva instalação.

### Verificar a versão do sistema

1. No mostrador do dispositivo, deslize para baixo a partir da margem superior do seu ecrã.
2. Clique em **Definições** .
3. Aceda a **Sistema** » **Acerca de** » **Versões**.
4. Consulte “Versão do sistema”.



## Descarregar manualmente atualizações do sistema

1. No mostrador do dispositivo, deslize para baixo a partir da margem superior do seu ecrã.
2. Toque em **Definições** .
3. Aceda **Sistema** » **Acerca de** » **Atualizações do sistema**.

Se existir uma atualização disponível, o seu dispositivo irá descarregá-la. Caso contrário, receberá uma mensagem a confirmar que o seu dispositivo está atualizado.



## Atualizações da aplicação

As aplicações do seu dispositivo são atualizadas automaticamente durante o carregamento, se:



- se mantiver com sessão iniciada na sua **conta Google** no seu dispositivo
- se mantiver ligado à rede **Wifi**
- mantiver a **atualização automática de aplicações** ativada

Se não pretender utilizar a funcionalidade de atualização automática, pode atualizar as aplicações manualmente.

## Gerir atualizações automáticas de aplicações

1. Para abrir a sua lista de aplicações, clique no Botão para Ligar/Desligar.
2. Toque na **Play Store** aplicação .  
*.(Se necessário, siga as instruções para ligar à rede Wifi ou adicionar uma conta do Google.)*
3. Percorra o ecrã para baixo e clique em **Definições** .
4. Ligue ou desligue **Atualizar automat. aplicações**.

## Descarregar manualmente as atualizações da aplicação

1. Para abrir a sua lista de aplicações, clique no Botão para Ligar/Desligar.
2. Clique na aplicação **Play Store** .  
*.(Se necessário, siga as instruções para ligar a rede Wifi ou adicionar uma conta do Google.)*
3. Percorra o ecrã para baixo e clique em **Meus apps** .
4. Se o ecrã exibir “Atualizações disponíveis”, selecione uma atualização da aplicação para descarregar ou clique em Atualizar todas.

Se o ecrã não exibir “Atualizações disponíveis”, todas as aplicações estão atualizadas.



## Atualizações da aplicação Wear OS

A aplicação Wear OS instalada no seu dispositivo é uma aplicação suplementar do sistema operativo e que é atualizada com mais frequência. A aplicação Wear OS é atualizada automaticamente quando o seu dispositivo está a carregar, ligado a uma rede Wifi e quando o Atulizar automat. aplicações está ativo.

## Atualizações da aplicação Suunto Wear



A aplicação Suunto Wear e os serviços que a suportam são atualizados automaticamente quando o seu dispositivo está a carregar, ligado a uma rede Wifi e quando o Atulizar automat. aplicações está ativo.

### Verifique a sua versão da aplicação Suunto Wear

1. Prima o botão superior para abrir a aplicação **Suunto Wear** .
2. Percorra o ecrã para baixo e toque em **Opções gerais**  » **Acerca de**.

## Defina um alarme

Pode usar Suunto 7 como alarme silencioso que apenas vibrará para o acordar sem perturbar o seu parceiro ou colegas de quarto.

1. Para abrir a sua lista de aplicações, clique no Botão para Ligar/Desligar.
2. Toque na aplicação **Alarme** .
3. Selecione a hora que deseja.
4. Confirme a sua seleção, tocando em .

 **NOTA:** A aplicação Alarme não tem som disponível.

## Ligar e desligar o dispositivo



### Ligar o dispositivo

Prima e mantenha premido o **botão para Ligar/Desligar** até que o seu dispositivo vibre.

### Desligar o seu dispositivo

Para desligar o seu dispositivo pode usar o botão para Ligar/Desligar

1. Prima e mantenha premido o botão para Ligar/Desligar até que o **Desligar/Reiniciar** ecrã esteja visível.
2. Toque em **Desligar** para desligar o seu dispositivo.

Ou aceda às definições:



1. No mostrador do dispositivo, deslize para baixo a partir da margem superior do seu ecrã.
2. Toque em **Definições** ⚙️ » **Sistema** » **Desligar**.
3. Confirme a sua seleção, clicando em ✔️.

## Reinicie o seu dispositivo

Para reiniciar o seu dispositivo pode premir o Botão para Ligar/Desligar.

1. Prima e mantenha premido o botão para Ligar/Desligar até que o **Desligar/Reiniciar** ecrã esteja visível.
2. Toque em **Reiniciar**.

Ou aceda às definições:


1. No mostrador do dispositivo, deslize para baixo a partir da margem superior do seu ecrã.
2. Toque em **Definições**  » **Sistema** » **Reiniciar**.
3. Confirme a sua seleção tocando em 

## Repor as definições de fábrica do seu dispositivo

Se o seu dispositivo não estiver a funcionar corretamente, pode ser necessário repor as configurações originais.



Quando repõe as definições de fábrica do seu dispositivo, as seguintes ações acontecem automaticamente:

- Os dados armazenados no seu dispositivo são **eliminados**. (incluindo os seus exercícios)
- As aplicações instaladas e os seus dados são **eliminados**.
- As configurações e preferências do sistema são **eliminadas**.
- O seu dispositivo é desemparelhado do seu telefone. Terá de emparelhar o seu dispositivo novamente com o seu telefone.

 **NOTA:** Lembre-se sempre de sincronizar (e guardar) os seus exercícios em [Aplicação móvel da Suunto no seu telefone](#). Se precisar de repor o seu dispositivo, todos os exercícios não sincronizados no Diário serão eliminados.


## Repor as definições de fábrica do seu dispositivo

1. No mostrador do dispositivo, deslize para baixo a partir da margem superior do seu ecrã.

2. Toque em **Definições**  » **Sistema** » **Desligar e repor**.
3. Confirme a sua seleção, clicando em .

## Configurar e emparelhar após redefinição de fábrica

Se estiver a emparelhar o seu dispositivo com um iPhone, depois da redefinição de fábrica, é necessário remover manualmente o seu Suunto 7 da lista de dispositivos Bluetooth emparelhados nas configurações de Bluetooth do seu telefone. Depois, pode definir e emparelhar o seu dispositivo com a aplicação Wear OS by Google no seu telefone.

 **NOTA:** *Para voltar a ligar o seu dispositivo à aplicação móvel da Suunto no seu telefone, é necessário primeiro remover o dispositivo da aplicação móvel da Suunto e depois ligar novamente.*



## 3. WEAR OS BY GOOGLE

O seu dispositivo está equipado com o Wear OS by Google para poder usufruir das mais recentes funcionalidades inteligentes e para se manter conectado. O Wear OS by Google fornece-lhe as seguintes funcionalidades por predefinição:

- Modo ditado e comandos de voz
- Notificações de mensagens e de chamadas recebidas O \* Google Fit™, Temporizador, Agenda, Tradutor e outras aplicações Wear OS by Google
- Transferência e instalação de novas aplicações e mostradores a partir da Google Play Store para o seu dispositivo
- Definições do Wear OS by Google

Para mais informações sobre o Wear OS by Google, consulte:

[Ajuda do Wear OS by Google](#)

### Google Pay



O Google Pay™ é a forma mais simples e rápida de fazer pagamentos nas lojas com o seu dispositivo Wear OS by Google. Agora já pode pagar o seu café sem ter de procurar a sua carteira ou telefone.

Para utilizar Google Pay no seu dispositivo, tem de:

- Estar na Austrália, Bélgica, Brasil, Canadá, Chile, Croácia, República Checa, Dinamarca, Finlândia, França, Alemanha, Hong Kong, Irlanda, Itália, Nova Zelândia, Noruega, Polónia, Rússia, Eslováquia, Espanha, Suécia, Suíça, Taiwan, Ucrânia, Emirados Árabes Unidos, Reino Unido ou EUA.
- Utilize um cartão suportado .



**NOTA:** A utilização do Paypal no Google Pay não é suportada nestes dispositivos.

## Como efetuar pagamentos com o seu dispositivo nas lojas

O Google Pay funciona nas lojas que aceitam pagamentos sem contacto. Basta abrir a aplicação do Google Pay, rodar o seu pulso e aproximar o mostrador do seu dispositivo ao terminal até ouvir um som ou sentir uma vibração. Se for necessário indicar o tipo de cartão, selecione “crédito” - mesmo que esteja a utilizar um cartão de débito.

## Faça compras de forma segura nas lojas

Quando utiliza o seu dispositivo para efetuar pagamentos nas lojas, o Google Pay não envia o seu número de crédito ou débito verdadeiro juntamente com o seu pagamento. Em vez disso, é utilizado um número de conta virtual encriptado para representar a sua informação - por isso, os detalhes do seu cartão estão a salvo.

Se o seu dispositivo for roubado ou se o tiver perdido, bloqueie e elimine-o através da opção [Encontrar o meu dispositivo](#).

Para obter mais ajuda com o Google Pay, consulte:

[Ajuda Wear OS by Google](#)

[Ajuda Google Pay](#)



## Google Fit



O Google Fit™ é um rastreador de atividade que o ajuda a ter uma vida mais saudável e ativa através dos objetivos de atividade, tais como os Heart Points - foi criado com base nas recomendações da Organização Mundial da Saúde e da Associação Americana de Cardiologia.

Com o Google Fit, pode:

- Definir objetivos com base na sua condição física
- Rastrear a sua atividade diária e progresso com os Heart Points
- Obter informações detalhadas sobre o seu treino (quando estiver ligado à aplicação Suunto Wear)
- Consultar rapidamente a sua contagem de passos e as calorias gastas
- Consultar a sua frequência cardíaca diária e o respetivo histórico
- Relaxar e meditar através de exercícios de respiração
- Receber lembretes, dicas personalizadas e instruções para se manter motivado/a.
- Partilhar informações sobre a sua condição física noutras aplicações e dispositivos que utilize para se manter saudável.

Para obter mais ajuda com o Google Fit, consulte:

[Ajuda Google Fit](#)

## Como utilizar o Google Fit



O seu Suunto 7 vem com o Google Fit já instalado. Abra a aplicação do Google Fit no seu dispositivo e inicie a sessão na sua conta do Google para começar a utilizar a aplicação.

Para acompanhar o progresso da sua atividade diária no seu dispositivo:

- Deslize o ecrã para a esquerda para verificar as suas métricas diárias com o Fit Tile.
- Toque no Fit Tile para abrir a aplicação do Google Fit e saber mais informações, tais como a frequência cardíaca diária.
- Adicione os seus objetivos de atividade ou métricas diárias, como passos ou calorias no mostrador do seu dispositivo para acompanhar o seu progresso.

## Ligar o Suunto 7 ao Google Fit

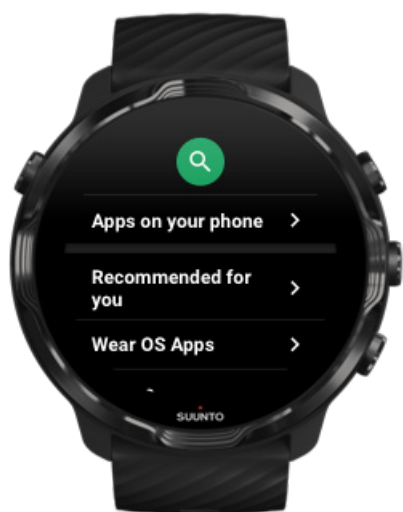
Pode também ligar a Suunto 7 ao Google Fit no seu dispositivo para consultar o impacto dos exercícios registados com a aplicação Suunto Wear nos seus objetivos de atividade diária.

[Ligar o Suunto ao Google Fit](#)

## Instale o Google Fit no seu telefone

Aceda à Google Play Store ou à App Store para descarregar o Google Fit para o seu telefone para monitorizar a sua saúde e acompanhar o seu progresso mensal, semanal e diário nos seus objetivos de atividade.

## Play Store



Encontre e descarregue todas as suas aplicações preferidas e mantenha-as atualizadas com Google Play™ Store no seu dispositivo.

Para ativar o Play Store no seu dispositivo, precisa de:

- Uma conta Google no seu dispositivo
- Ligação à Internet no seu dispositivo através de uma rede Wifi ou do seu telefone

[Obtenha mais aplicações na Google Play Store](#)

[Mantenha o seu Suunto 7 atualizado](#)

## Utilizar e gerir aplicações

O seu Suunto 7 inclui uma seleção de aplicações para o ajudar a equilibrar a sua vida diária e a atividade física.

[Abrir aplicações no seu dispositivo](#)

[Obtenha mais aplicações na Google Play Store](#)

[Remover aplicações](#)

[Atualizar aplicações](#)

## Abrir aplicações no seu dispositivo

1. Para abrir a sua lista de aplicações, prima o **botão para Ligar/Desligar**.



2. Percorra a lista para encontrar a aplicação que deseja utilizar. As aplicações usadas recentemente encontram-se no topo.








3. Toque na aplicação para a abrir.

## Obtenha mais aplicações na Google Play Store




Para descarregar mais aplicações da Google Play Store para o seu dispositivo, precisará de ter:

- Uma conta Google no seu dispositivo
- [Ligação à Internet](#) no seu dispositivo através de uma rede Wifi ou do seu telefone



1. Para abrir a sua lista de aplicações, clique no **Botão para Ligar/Desligar**.
2. Clique na aplicação **Play Store** .  
*(Se necessário, siga as instruções para ligar a rede Wifi ou adicionar uma conta do Google.)*
3. Clique no ícone de pesquisa .
4. Pode dizer o que pretende pesquisar clicando no ícone do microfone  ou pode escrever utilizando o teclado .
5. Para descarregar a aplicação para o seu dispositivo, clique no ícone da instalação .

## Remover aplicações

Remover aplicações através do Google Play Store:

1. Para abrir a sua lista de aplicações, clique no Botão para Ligar/Desligar.
2. Toque na **Play Store** aplicação .  
*(Se necessário, siga as instruções para ligar à rede Wifi ou adicionar uma conta do Google.)*
3. Percorra o ecrã para baixo e toque em **Meus apps** .
4. Toque na aplicação que quer remover e toque em **Desinstalar** .

Remover aplicações através das definições:

1. No mostrador do dispositivo, deslize para baixo a partir da margem superior do seu mostrador.
2. Toque em **Definições**  » **Aplicações e notificações** » **Informação das aplicações**.
3. Toque na aplicação que quer remover.
4. Toque em **Desinstalar** .

## Atualizar aplicações

Se tiver **Atualizar automat. aplicações** ativo, as suas aplicações serão atualizadas automaticamente quando o seu dispositivo estiver a carregar ou ligado a uma rede Wifi. Se não pretender utilizar a funcionalidade de atualização automática, pode atualizar as aplicações manualmente.

[Gerir atualizações automáticas de aplicações](#)

[Descarregar manualmente atualizações do sistema](#)

## Receber notificações no seu dispositivo

O seu dispositivo pode também exibir todas as mensagens, chamadas ou notificações que recebe no seu telefone.

[Visualizar as novas notificações](#)

[Gerir as suas notificações](#)

[Atender ou rejeitar uma chamada](#)

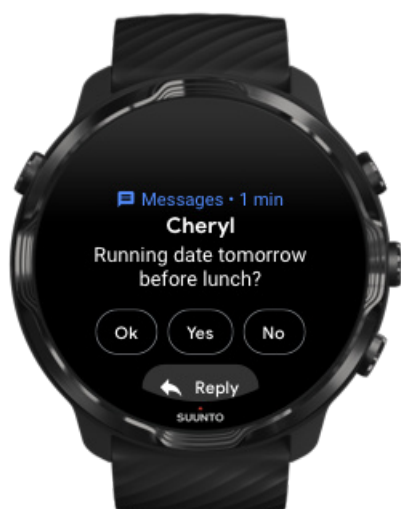
[Responder a uma mensagem com Android](#)

[Selecione as notificações que pretende receber no seu dispositivo](#)

[Silenciar temporariamente as notificações](#)

[Não está a receber notificações?](#)

## Visualizar as novas notificações



Quando recebe uma nova notificação, o seu dispositivo vibra e exibe a notificação durante alguns segundos.

- Toque na notificação e deslize o ecrã para baixo para ler a mensagem completa.
- Deslize o ecrã para a direita para ignorar a notificação.

## Gerir as suas notificações



Quando uma notificação chega, se não reagir, a mensagem fica gravada no seu fluxo de notificações. Um pequeno anel no fundo do mostrador do dispositivo indica que tem um nova notificação.

- No mostrador do dispositivo deslize o ecrã para cima para percorrer as suas notificações.
- Toque para expandir uma mensagem para lê-la e reagir.
- Deslize para a esquerda ou direita para descartar uma notificação.
- Para limpar todas as notificações, deslize para o fundo do fluxo de notificações e seleccione Limpar tudo.

## Atender ou rejeitar uma chamada

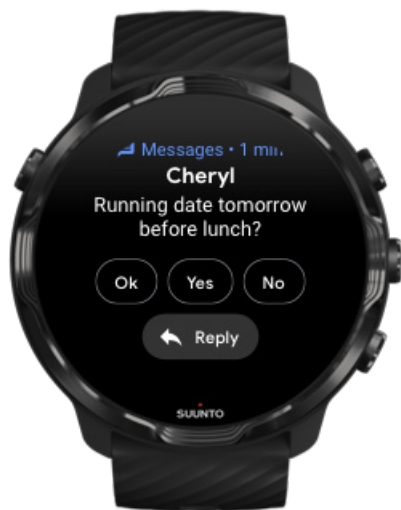


Se receber uma chamada no seu telefone, receberá uma notificação de chamada a entrar no seu dispositivo. Pode atender ou rejeitar a chamada através do seu dispositivo, mas deve utilizar o telefone para realizar a chamada.

- Deslize o ecrã para a esquerda ou toque no ícone do telefone a verde para **atender uma chamada**.
- Deslize o ecrã para a direita ou toque no ícone do telefone a vermelho para **rejeitar uma chamada**.
- Para ignorar uma chamada com uma mensagem, toque em **Mais » Enviar mensagem**, e depois selecione uma mensagem de resposta automática.



## Responder a uma mensagem com Android




Se o seu dispositivo estiver emparelhado com um telefone Android, pode também responder a mensagens através do seu dispositivo.

1. Percorra o ecrã para baixo até ao final da mensagem.
2. Toque em **Responder** ↩.
3. Opções: Toque no microfone para dizer a sua mensagem, selecione o teclado ou o emoji, ou deslize o ecrã para baixo para aceder às opções de mensagem automática.
4. O ecrã do seu dispositivo exibirá uma marca de verificação quando a sua mensagem tiver sido enviada.


## Selecione as notificações que pretende receber no seu dispositivo

Se pretender, pode deixar de receber notificações de aplicações específicas.

1. No mostrador do dispositivo, percorra para baixo a partir da margem superior do seu ecrã.
2. Aceda a **Definições** ⚙ » **Aplicações e notificações**.
3. Toque em **Notificações de aplicações**.
4. Selecione as aplicações das quais pretender receber notificações.

 **NOTA:** Pode também personalizar as definições das suas notificações na aplicação Wear OS by Google no seu telefone.

## Silenciar temporariamente as notificações

1. No mostrador do dispositivo, percorra para baixo a partir da margem superior do seu ecrã.
2. Clique em **Não incomodar** .

Quando o Não incomodar estiver ligado, o seu dispositivo não vibrará ou exibirá as notificações, mas pode visualizá-las no seu fluxo de notificações.

## Não está a receber notificações?

- Certifique-se de que o seu dispositivo está ligado à aplicação Wear OS by Google no seu telefone.
- Verifique se o seu telefone está ligado à Internet.
- Verifique se o Não incomodar está ativo no seu dispositivo
- Certifique-se de que as notificações não estão desativadas para certas aplicações.
- Certifique-se de que está a receber as notificações no seu telefone.
- Certifique-se de que o seu dispositivo está emparelhado ao seu telefone.

## Visualizar e gerir os seus Tiles

Os Tiles são uma forma rápida de aceder à informação que é mais relevante para si, quer seja para verificar o estado do seu treino, as previsões meteorológicas ou o progresso nos seus objetivos de atividade diária.

Suunto 7 inclui seis Mosaicos pré-selecionados – Ritmo Cardíaco, Hoje, Recursos, Sono, Visão global e Esta semana da Suunto.

[Visualizar e organizar Tiles.](#)

[Adicionar um novo Tile](#)

[Verifique as suas tendências de exercícios e atividade diária com o Suunto](#)

## Visualizar e organizar Tiles.

1. No mostrador do dispositivo, deslize para a esquerda no ecrã para ver os seus Tiles.
2. Toque em qualquer Tile e mantenha-o premido e seguidamente toque nas setas para reordenar.

Pode também reorganizar os Tiles na aplicação Wear OS by Google no seu telefone.

## Adicionar um novo Tile

1. No mostrador do dispositivo, deslize para a esquerda no ecrã para ver os seus Tiles.
2. Toque e mantenha premido qualquer Tile.
3. Deslize para a esquerda pelos seus Tiles e toque em + para adicionar mais Tiles.
4. Navegue pela lista e toque em um Tile para o escolher.

Pode também adicionar novos Tiles na aplicação Wear OS by Google no seu telefone.

## Verifique as suas tendências de exercícios e atividade diária com o Suunto

Suunto 7 inclui seis Mosaicos da Suunto – Ritmo Cardíaco, Hoje, Recursos, Sono, Esta semana e Visão global – para o ajudar a monitorizar o seu treino e a manter-se motivado.

Deslize para a esquerda para ver as métricas das suas atividades diárias. Deslize novamente para a esquerda para visualizar o exercício realizado durante a semana ou durante as últimas 4 semanas, que desportos praticou e quando. Deslize mais uma vez para a esquerda para visualizar o exercício realizado, ver se o seu sono foi suficientemente reparador e se está a recuperar bem. Toque para abrir a aplicação Suunto Wear para ver o seu livro de registos

 **NOTA:** Toque em qualquer Tile e mantenha-o premido e seguidamente toque nas setas para reordenar.



### Ritmo Cardíaco

O Mosaico Ritmo Cardíaco permite-lhe verificar rapidamente a sua frequência cardíaca atual; o gráfico de 24 horas mostra como a sua frequência cardíaca muda ao longo do dia - quando descansa e quando está ativo. O gráfico é atualizado a cada 10 minutos, mas a sua frequência cardíaca atual é medida segundo a segundo, o que permite fornecer um feedback atualizado.



### Hoje

Verificar os progressos da sua atividade diária, como os passos e calorias.

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

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

O anel à volta do ícone de calorias avança de acordo com a quantidade de calorias ativas que queima durante o dia, fazendo uma comparação com o seu objetivo. O anel à volta do ícone de passos mostra quantos passos deu durante o dia, fazendo uma comparação com o seu objetivo.

Pode editar os seus objetivos diários de passos e calorias na aplicação Suunto no seu telemóvel.



**NOTA:** Durante o exercício, o Suunto 7 monitoriza o consumo total de energia do exercício (BMR + calorias ativas).



**NOTA:** A contagem de passos no Google Fit e na aplicação Suunto Wear pode diferir devido à utilização de diferentes algoritmos.



**NOTA:** Alguns dos modos desportivos têm a contagem de passos desativada, o que também terá um impacto na contagem de passos diária. O Mosaico Google Fit mostra os passos de uma atividade, registados ao utilizar um dos modos desportivos referidos, enquanto que o Mosaico Hoje da Suunto não o faz.



## Recursos

O Mosaico Recursos permite verificar rapidamente, num gráfico de 24 horas, o seu nível de recursos atual ou ver como o sono, atividade diária e stress afetam os recursos do seu organismo. Enquanto o gráfico é atualizado a cada 30 minutos, o seu nível de recursos atual é atualizado com maior frequência.



## Sono

O horário de sono regular está muitas vezes ligado a uma melhor qualidade de sono e recuperação. O Mosaico Sono ajuda-o a monitorizar a regularidade das suas horas de sono. O gráfico apresenta as durações do sono, e as horas de deitar e acordar das últimas semanas.

A área em realce do gráfico do sono representa os últimos 7 dias de sono monitorizados. Isto ajuda-o a monitorizar, a longo prazo, se está a dormir o suficiente.

Este Mosaico também apresenta a duração do sono anterior e os recursos ganhos durante o sono anterior.




### Esta semana

Mantenha um bom ritmo de treino a nível semanal e mantenha-se motivado.



### Visão global (últimas 4 semanas)

Mantenha o seu treino e recuperação equilibrados e planeie com antecedência ou faça ajustes conforme necessário.

 **NOTA:** *Os Tiles da Suunto exibem apenas os exercícios registados através da aplicação Suunto Wear no seu dispositivo.*



## 4. PERSONALIZE O SEU RELÓGIO

Existem muitas formas de personalizar o seu Suunto 7 para o ajustar ao seu gosto. Altere o visual do seu dispositivo com as braceletes e mostradores substituíveis. Ou descarregue aplicações, adicione dados relevantes ao seu mostrador e crie atalhos de botões para as suas aplicações favoritas.

### Personalizar os mostradores do dispositivo

Suunto 7 vem com uma série de mostradores pré-instalados para poder escolher. Também pode descarregar muitos outros do Google Play Store.

Os mostradores do dispositivo concebidos pela Suunto estão otimizados para utilizarem o mínimo de energia possível e para lhe fornecerem a melhor experiência diária possível com o seu dispositivo.

[Mostradores Suunto](#)

[Mudar o mostrador do seu dispositivo](#)

[Adicionar funções \(ou “implementações”\) ao seu mostrador](#)

[Adicionar um novo mostrador](#)

[Ocultar um mostrador do dispositivo](#)

[Eliminar um mostrador que encontrou no Play Store](#)

### Mostradores Suunto

Suunto 7 inclui quatro mostradores da Suunto – Heatmap, Original, Marine e Rose – para celebrar a história da Suunto e a comunidade de atletas e aventureiros apaixonados em todo o mundo.

## Heatmap



Para o inspirar e encorajar a explorar o espaço exterior à sua volta, o Heatmap mostrador do dispositivo exibe onde outros atletas da Suunto têm andado a fazer exercício na sua zona.

Por predefinição, o heatmap mostrará alguns percursos de corrida populares na sua zona. Se a corrida não for o seu forte, pode escolher como seu heatmap outro desporto nas definições do mostrador do seu dispositivo. Suunto 7 Tem 15 mapas térmicos diferentes à sua escolha.

O heatmap no mostrador do seu dispositivo é automaticamente atualizado com base na sua localização. Se não encontrar um heatmap ou se o mapa não se atualizar com base na sua localização, verifique estas sugestões:

- No seu telefone, autorize a partilha de localização ao Wear OS by Google.
- No seu dispositivo autorize a partilha de localização nas definições de Conectividade e nas definições de permissões de aplicações dos mostradores do dispositivo Suunto.
- Certifique-se que o seu dispositivo está ligado à Internet.
- Se se afastou mais de 2 quilómetros (1,25 milhas) da sua anterior localização.
- Tente um heatmap diferente - talvez não haja ainda calor suficiente para o desporto que escolheu.

## Original



Em 1936, Tuomas Vohlonen fundou a Suunto para produzir em massa bússolas estáveis e precisas depois de, durante muito tempo, se ter preocupado com a falta de precisão e falta de estabilidade no funcionamento das agulhas das tradicionais bússolas secas. Desde então as bússolas Suunto e o método Suunto conexo têm vindo a apresentar instrumentos essenciais para a navegação aos entusiastas do ar livre, atletas e profissionais. A conceção do Original mostrador do dispositivo inspira-se na primeira bússola de marcha Suunto, M-311.

## Marine



Entre 1953 e 2011, a Suunto esteve no mercado das bússolas marítimas. O mostrador do dispositivo Marine foi inspirado na famosa bússola marítima K-14 da Suunto, que se tornou um equipamento padrão em muitos veleiros e barcos a motor em todo o mundo devido à sua rosa-dos-ventos estável e de leitura fácil, e à montagem inteligente na embarcação.

## Rose




O mostrador do dispositivo Rose foi inspirado na bússola de bolso TK-3 da Suunto que, por sua vez, foi inspirada nas bússolas marítimas antigas com a rosa-dos-ventos. A bússola TK-3 era uma homenagem aos feitos dos exploradores que preenchem as partes em branco do mapa mundo usando apenas uma bússola, as estrelas e cordas como meio para definirem a sua localização.

## Mudar o mostrador do seu dispositivo

Pode alterar o mostrador do seu dispositivo em qualquer momento de acordo com os seus objetivos, necessidades e estilo.



1. No mostrador do dispositivo, toque e mantenha premido o ecrã ao centro até ser exibida uma lista de mostradores.
2. Deslize o ecrã para a esquerda ou direita para navegar pelos mostradores do dispositivo.
3. Toque para seleccionar o mostrador que pretende utilizada.

 **NOTA:** *Pode também aceder a **Definições** » **Visualização** » **Alterar mostrador** ou alterar o mostrador do seu dispositivo na aplicação Wear OS by Google no seu telefone.*

## Adicionar funções (ou “implementações”) ao seu mostrador

A maioria dos mostradores do dispositivo permitem-lhe adicionar novas funções, tais como atalhos para aplicações, informações meteorológicas ou contador de passos diários. Mostradores diferentes podem ter um conjunto de implementações diferentes disponíveis.

1. No mostrador do dispositivo, toque e mantenha premido o ecrã ao centro até ser exibida uma lista de mostradores.
2. Toque em Definições na parte inferior de um mostrador do dispositivo.



3. Toque na “implementação” do modelo de mostrador que pretende alterar.



4. Percorra a lista e toque para seleccionar a implementação que pretende adicionar ao seu mostrador. (Para adicionar um atalho, toque em **Gerais » Atalho de aplicação.**)


## Adicionar um novo mostrador

Todos os mostradores dos dispositivos criados pela Suunto estão otimizados para utilizarem o mínimo de energia possível para lhe fornecerem a melhor experiência diária possível. Quando adiciona um novo mostrador do Google Play Store, *tenha em consideração que outros mostradores poderão não estar igualmente otimizados.*



1. No mostrador do dispositivo, toque e mantenha premido o ecrã ao centro até ser exibida uma lista de mostradores.
2. Deslize o ecrã para a esquerda e toque na opção para adicionar mais mostradores.
3. Percorra o ecrã para baixo e clique em **Ver mais mostradores**. (Se necessário, siga as instruções para ligar à rede Wifi ou adicionar uma conta do Google.)


## Ocultar um mostrador do dispositivo

1. No mostrador do dispositivo, toque e mantenha premido o ecrã ao centro até ser exibida uma lista de mostradores.
2. Deslize o ecrã para cima no mostrador do dispositivo que pretende ocultar.

 **NOTA:** Quando um mostrador é ocultado, é exibido na aplicação Wear OS by Google no seu telefone mas não no seu dispositivo.

## Eliminar um mostrador que encontrou no Play Store

1. Para abrir a sua lista de aplicações, prima o **botão para Ligar/Desligar**.
2. Toque na **Play Store** aplicação .  
(Se necessário, siga as instruções para ligar à rede Wifi ou adicionar uma conta do Google.)
3. Percorra o ecrã para baixo e clique em **Meus apps** .
4. Percorra a lista para baixo até ao mostrador que deseja eliminar e escolha **Desinstalar**.

 **NOTA:** Pode também gerir os mostradores do seu dispositivo na aplicação Wear OS by Google no seu telefone. Sob a imagem do seu mostrador a seguir aos mostradores do dispositivo toque em **Mais**.

## Personalizar atalhos de botões

Pode utilizar alguns botões de hardware no Suunto 7 como atalhos para abrir as suas aplicações favoritas mais rápido.

## Utilizar botões de hardware como atalhos para aplicações

1. No mostrador do dispositivo, deslize para baixo a partir da margem superior do seu ecrã.
2. Toque em **Definições** ⚙️ » **Personalização** » **Personalizar botões do hardware**.
3. Toque no botão que pretende personalizar e selecione a aplicação que esse botão irá abrir.

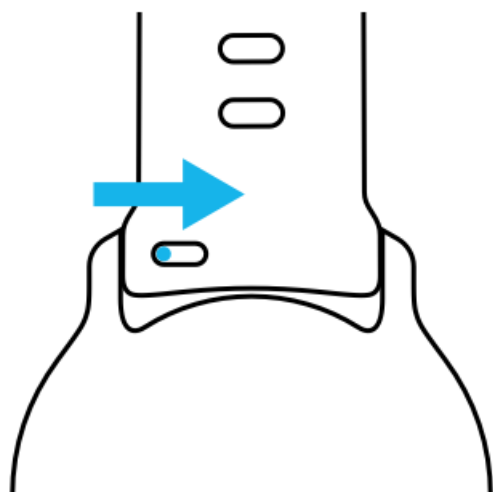
## Mudar as correias do seu dispositivo

Suunto 7 tem uma correia de remoção rápida de silicone muito durável. Esta correia de remoção rápida é muito confortável e muda-se facilmente sem necessidade de ferramentas adicionais.

 **NOTA:** Todas as correias de remoção rápida de 24 mm vendidas em [suunto.com](https://suunto.com) são compatíveis com Suunto 7.

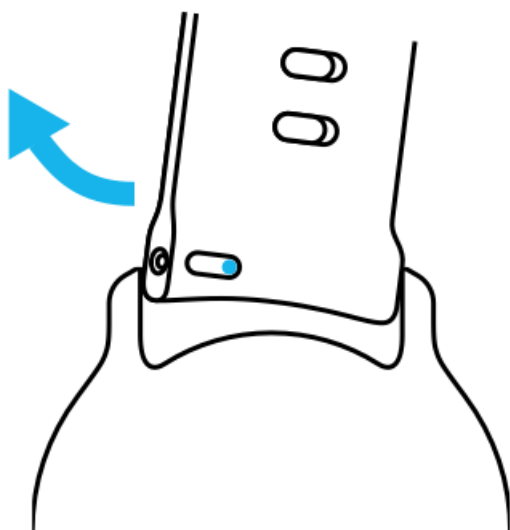
## Retirar a bracelete da caixa do dispositivo

1. Vire o mostrador do dispositivo para baixo.
2. Puxe o pino pequeno na barra de mola em direção ao centro da bracelete para libertar a mola da respetiva bucha.



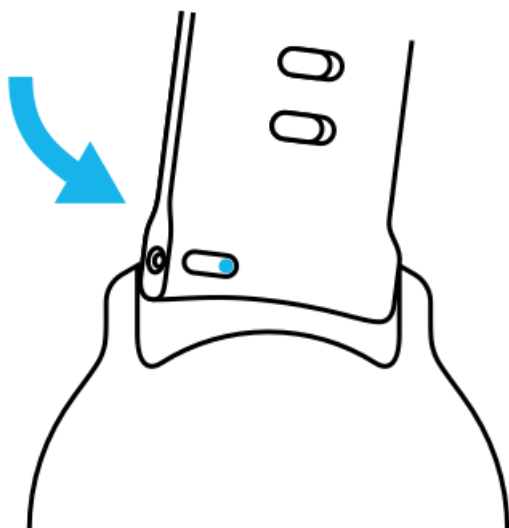
3. Retire a bracelete.





## Adicionar uma nova bracelete

1. Introduza o pino na bucha da extremidade oposta à do mecanismo acionado por mola na caixa do dispositivo.
2. Empurre o pino em direção ao centro da bracelete para recolher a extremidade solta da barra de mola.
3. Faça deslizar a bracelete até à posição correta e solte o pino.



Certifique-se de que a bracelete está na posição correta verificando se o pino se encontra totalmente introduzido no orifício e puxando suavemente a bracelete.

# 5. DESPORTOS DA SUUNTO

## A aplicação Suunto Wear no seu dispositivo



Suunto 7 inclui a aplicação Suunto Wear – o seu companheiro de desporto e aventura no seu dispositivo. A aplicação Suunto Wear oferece mais de 70 modos para acompanhar a sua prática desportiva, bem como mapas e heatmaps Suunto gratuitos para poder explorar o exterior - mesmo quando está em modo offline.


### Com a aplicação Suunto Wear no seu dispositivo, pode:

- Registrar todos os seus exercícios – corrida, natação, ciclismo, caminhadas, yoga - basta escolher
- Acompanhar os seus exercícios com estatísticas ajustadas ao desporto que selecionou
- Obter medições desportivas precisas e úteis através do GPS, barómetro e frequência cardíaca de pulso
- Monitorize o seu treino, atividade diária, sono e recursos para o ajudar a manter um equilíbrio correto entre estar ativo e recuperar o suficiente
- Usufruir de um acesso fácil ao mapa durante a prática desportiva e acompanhar o seu percurso no mapa
- Navegar com percursos e explorar novos lugares com heatmaps
- Descarregar os mapas Suunto offline para o seu dispositivo e utilizar os mapas sem ter de estar ligado à Internet
- Aceder facilmente ao seu livro de registos de exercícios no seu dispositivo
- Controlar o seu exercício através de botões quando utiliza luvas ou está debaixo de água

## Instruções de utilização



A aplicação Suunto Wear foi concebida para ser utilizada durante a prática desportiva e ao ar livre. Sempre que necessário, pode utilizar os botões em vez do ecrã tátil. Se estiver a usar luvas ou debaixo de água, pode utilizar os três botões à direita para navegar na aplicação Suunto Wear, monitorizar o seu exercício e aumentar o mapa.

1. Prima o botão superior direito para abrir a **aplicação Suunto Wear** .
2. Quando abrir a aplicação pela primeira vez, siga as instruções exibidas no ecrã para configurar o seu perfil pessoal e obter medições precisas e personalizadas durante o exercício. Use o ecrã tátil ou os botões.

*Percorrer para cima e para baixo:* utilize os botões superior e inferior à direita ou deslize o ecrã para cima e para baixo

*Selecione:* prima o botão central ou clique

*Voltar* deslize o ecrã para a direita

3. Utilize a aplicação Suunto Wear para:


[Gravar o seu exercício](#)

[Ver um mapa](#)

[Ajustar as opções](#)

[Ver o seu livro de registos](#)



 **NOTA:** Para editar a informação no seu perfil abra a aplicação Suunto Wear, deslize o ecrã para cima e aceda a Opções gerais.

## Aplicação móvel da Suunto no seu telefone



Para tirar o máximo da sua Suunto 7 experiência desportiva, precisa da aplicação móvel Suunto no seu telefone

## Com a aplicação Suunto Wear no seu dispositivo, pode:

- Sincronizar e gravar os seus exercícios a partir do seu dispositivo
- Obter informações detalhadas sobre o seu treino
- Seguir as tendências da sua atividade diária e histórico
- Seguir as tendências dos seus exercícios e histórico
- Ver os seus percursos de exercícios no exterior no mapa
- Explorar heatmaps para ver onde outros têm andado a fazer exercício.
- Criar os seus próprios percursos ou utilizar outros percursos populares e sincronizá-los com o seu dispositivo
- Partilhar os seus melhores momentos com amigos
- Ligar a outros serviços de desporto como Strava e Relive

### Instruções de utilização

[Conecte-se aos seus serviços de desporto favoritos](#)

[Usar múltiplos dispositivos com a aplicação móvel Suunto](#)

## Instruções de utilização

*A aplicação móvel da Suunto para dispositivos móveis que suportem o sistema Android 6.0, a versão 4.0 ou posterior do Bluetooth e a versão 11.0 ou posterior do sistema iOS. As funcionalidades suportadas podem variar consoante os dispositivos, telefones e países.*

### Primeira vez a utilizar Suunto

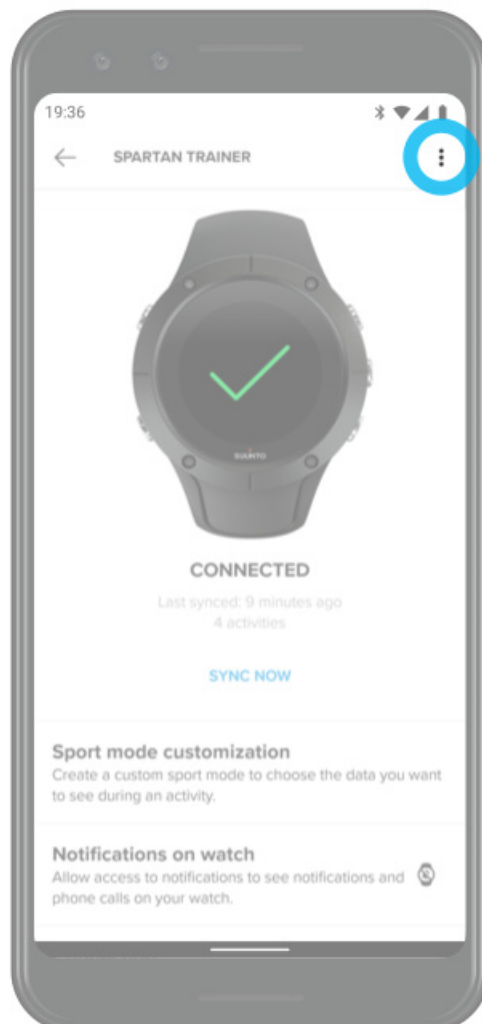
1. Caso ainda não o tenha feito, emparelhe o seu dispositivo com a aplicação Wear OS by Google no seu telefone.  
[Saiba mais](#)
2. Descarregue e instale a aplicação Suunto a partir da Google Play Store ou da App store.
3. Certifique-se de que o Bluetooth está ativo *no seu dispositivo e no seu telefone*.
4. Abra a aplicação da Suunto no seu telefone.
5. Registe-se de acordo com o método preferido.
6. Siga as instruções exibidas no ecrã.
7. Depois de se registar, será direcionado para a vista do dispositivo.
8. Assim que o seu dispositivo for exibido no ecrã, clique em “Ligar”.
9. Depois de ligar o seu dispositivo, assista à introdução rápida para aprender o básico sobre o seu novo dispositivo.

## Já é um utilizador da aplicação Suunto

1. Caso ainda não o tenha feito, emparelhe o seu dispositivo com a aplicação Wear OS by Google no seu telefone.

[Saiba mais](#)

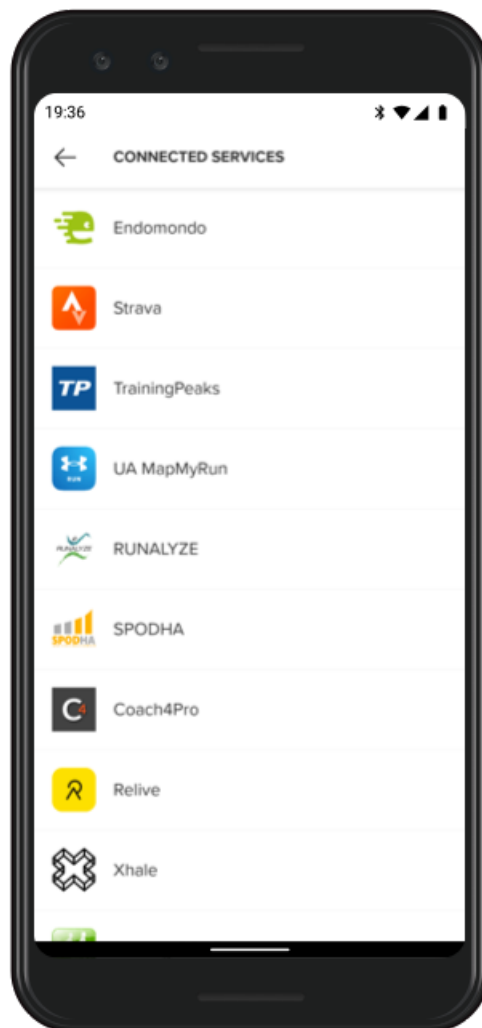
2. Certifique-se de que o Bluetooth está ativo *no seu dispositivo e no seu telefone*.
3. Abra a aplicação da Suunto no seu telefone.
4. Se não tiver sido direcionado automaticamente para a vista do dispositivo, clique no ícone do dispositivo no canto superior esquerdo.
5. a. Quando o seu novo dispositivo for exibido no ecrã, clique em **“Ligar”**.  
b. Se já tem outro dispositivo Suunto ligado à aplicação Suunto, desemparelhe primeiro o dispositivo antigo e depois volte a ligar o Suunto 7 à aplicação.



6. Depois de ligar o seu dispositivo, assista à introdução rápida para aprender o básico sobre o seu novo dispositivo.

## Conecte-se aos seus serviços de desporto favoritos

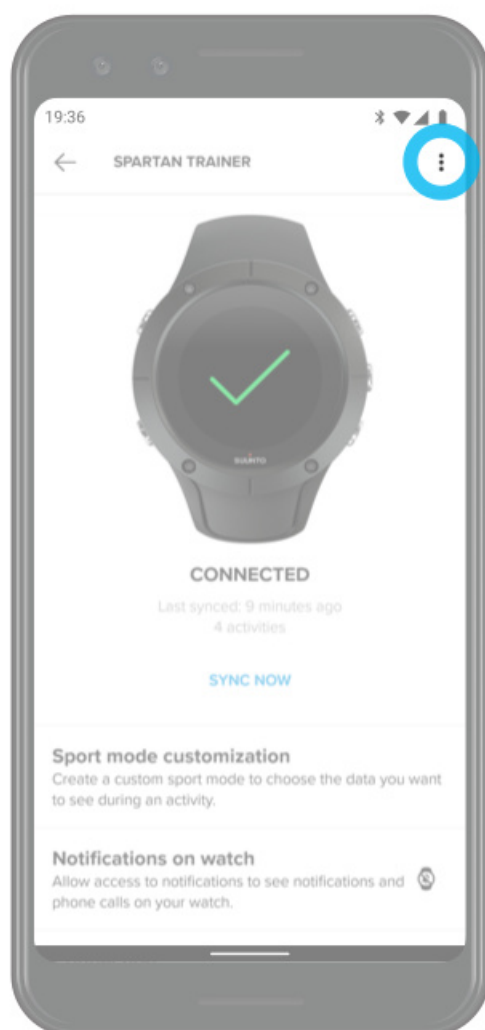
Com a aplicação Suunto, pode conectar-se e sincronizar as suas atividades com os seus serviços desportivos favoritos como Strava e Relive.



1. Abra a aplicação da Suunto no seu telefone.
2. Toque no “Perfil” separador.
3. Toque em “Ligar a outros serviços” e escolha quais os serviços a que se quer conectar e siga as instruções apresentadas no ecrã.
4. Para ver a lista completa dos parceiros Suunto vá a [suunto.com/parceiros](https://suunto.com/parceiros)

## Usar múltiplos dispositivos com a aplicação móvel Suunto

Apenas pode ter um dispositivo ligado a uma aplicação Suunto de cada vez. Depois de ter emparelhado o seu dispositivo com a aplicação Wear OS by Google no seu telefone, desemparelhe o seu outro dispositivo da aplicação móvel Suunto, seguidamente conecte Suunto 7 com a aplicação.





## Mapas Suunto



A aplicação Suunto Wear inclui mapas de exterior gratuitos e 15 heatmaps específicos de cada desporto para explorar - mesmo quando está offline. Otimizados para o desporto ao ar livre, os mapas da Suunto destacam as diferenças de altitude com linhas de contorno precisas e exibem pistas populares para ciclismo e esqui, e trilhos básicos. Os heatmaps exibem trilhos já percorridos por outras pessoas, para que possa treinar nos locais mais populares.

### Com os mapas da Suunto pode:

- Visualizar a sua localização e direção
- Explorar o ambiente que o rodeia com mapas de exterior
- Navegar com percursos e explorar novos lugares com heatmaps
- Ter acesso rápido aos mapas durante o seu exercício
- Consultar o seu percurso no mapa durante o seu exercício
- Descarregar mapas offline personalizados para o seu dispositivo e utilizar os mapas sem ter de estar ligado à Internet
- Descarregar automaticamente mapas locais offline para o seu dispositivo quando estiver ligado a uma rede Wi-Fi, enquanto carrega o seu dispositivo

[Instruções de utilização](#)

[Gestos do mapa](#)

[Vista do mapa](#)

[Estilos do mapa](#)

[Mapas térmicos](#)

[Mapas offline](#)

[Não consegue visualizar o mapa?](#)

[Exercício com mapas](#)

[Navegação por percurso](#)

## Instruções de utilização

Para utilizar os mapas da Suunto, é necessário estar [ligado à Internet](#) ou ter [mapas offline](#) descarregados para o seu dispositivo.

1. Prima o botão superior direito para abrir a **aplicação Suunto Wear** 📍.
2. Prima o botão superior direito ou deslize o ecrã para baixo para visualizar o mapa. *Aguarde, a ativação do mapa pode demorar alguns segundos.*



3. Navegue pelo mapa para explorar as redondezas.
4. Para voltar ao início, mantenha o botão inferior direito premido ou deslize para cima a partir da margem inferior do ecrã para fechar o mapa.



5. Para sair da aplicação Suunto Wear, prima o botão para Ligar/Desligar ou deslize o ecrã para a direita.

## Gestos do mapa



### **Aumentar e diminuir**


Utilize os botões superior e inferior à direita.

### **Vista panorâmica**

Toque e deslize o mapa.

### **Centrar o mapa**

Quando o mapa está em vista panorâmica, toque no mapa.

 **NOTA:** Durante o exercício, o mapa é centrado automaticamente em poucos segundos após começar a andar.

## Vista do mapa



### **Localização**

O círculo preto indica a sua posição atual no mapa. O círculo fica cinzento se o dispositivo não tiver uma localização atual exata.

### **Seta de direção**

A seta de direção no interior do indicador de localização exibe a sua direção.

### **Escala do mapa**

O valor numérico na parte inferior do ecrã do mapa exibe a distância entre a sua localização atual e os locais à sua volta. A distância é medida a partir do centro do ecrã até ao círculo fino do anel exterior (raio).

## Estilos do mapa



A aplicação Suunto Wear inclui vários estilos de mapa para seleção – um mapa de exterior, um mapa de inverno e 15 tipos de mapas térmicos para desportos diferentes, tais como corrida, corrida de montanha, ciclismo e natação. Por predefinição, a vista do mapa exibe o mapa de exterior da Suunto.

[Alterar o estilo do mapa](#)

## Mapas térmicos


Os mapas térmicos mostram os percursos mais populares explorados pela comunidade Suunto em todo o mundo, com base em milhões de exercícios. Conheça novos locais para treino próximos da sua casa ou descubra em que locais as pessoas costumam treinar sempre que estiver em viagem. Também pode explorar os mapas térmicos diretamente a partir da aplicação móvel da Suunto.



A aplicação Suunto Wear dispõe de mapas térmicos para:

- corrida
- corrida de montanha
- ciclismo
- ciclismo de montanha
- apenas percursos
- apenas caminhadas
- alpinismo
- natação
- surf e praia
- apenas paddle
- ski de fundo
- downhill
- ski de passeio
- ski de rodas/patinagem
- golfe

## Explorar heatmaps

 **NOTA:** Os mapas térmicos são criados com base em exercícios partilhados publicamente.

## Pontos de partida populares



Ao visitar um novo lugar ou experimentar um novo percurso, muitas vezes é difícil perceber onde deve começar. Consulte os pontos de partida populares na app Suunto Wear ou na app para dispositivos móveis Suunto. Os pontos de partida populares estão visíveis no heatmap como pontos pequenos.

## Mapas offline



Com a aplicação Suunto Wear pode descarregar os mapas da Suunto para o seu dispositivo, deixar o seu telefone em casa e utilizar mapas sem ter de estar ligado à Internet. A aplicação Suunto Wear descarrega e atualiza automaticamente os mapas locais offline com os heatmaps quando o seu telefone está a carregar e está ligado a uma rede Wi-Fi. Pode também criar mapas offline personalizados para as suas viagens e aventuras longe de casa.

Com os mapas offline pode:

- utilizar mapas e heatmaps da Suunto sem precisar de telefone ou de estar ligado à Internet.
- desfrute de uma experiência de consulta de mapas mais rápida
- evite custos de roaming e dados

 **NOTA:** Todos os estilos de heatmaps estão incluídos nas transferências de mapas offline.

[Descarregar um mapa offline personalizado](#)

[Obter mapas offline para percursos](#)

[Ligar ao Wi-Fi](#)



## Obter mapas locais offline automaticamente

Os mapas e os mapas térmicos locais offline são atualizados e descarregados automaticamente quando o seu dispositivo está a carregar e quando está ligado a uma rede Wifi baseada na sua última localização identificada. A área do mapa descarregado varia entre 35 km × 35 km e 50 km × 50 km (22 mi × 22 mi e 31 mi × 31 mi), dependendo do local em que se encontra.

Receberá uma notificação no seu dispositivo quando a transferência do mapa tiver sido concluída.

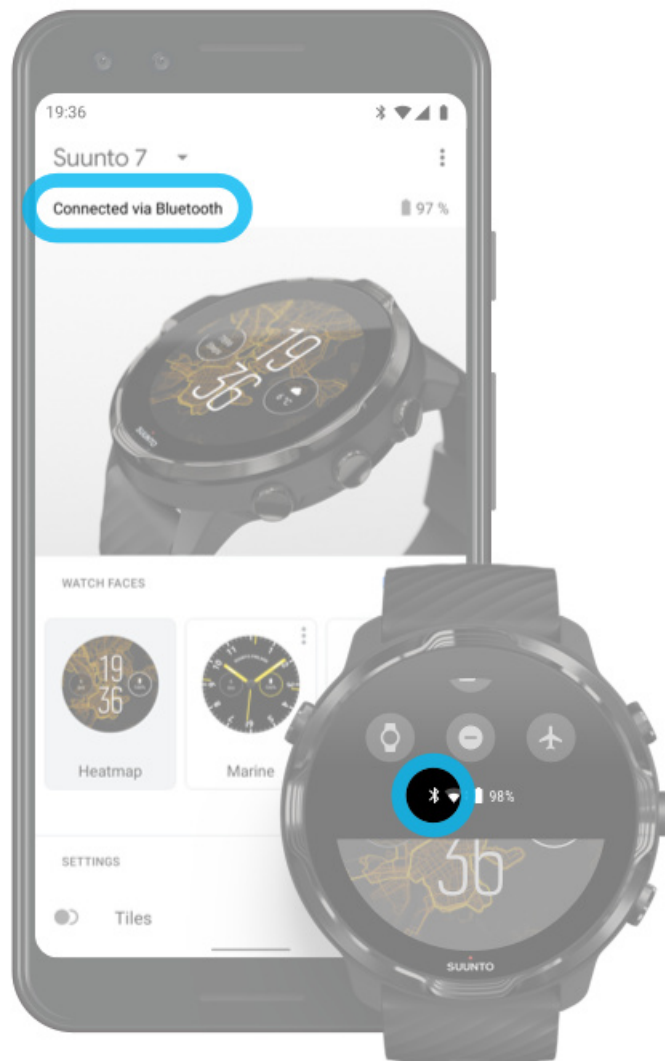


## Não consegue visualizar o mapa?

Aguarde, a ativação do mapa pode demorar alguns segundos. Se mesmo assim não conseguir visualizar o mapa:

1. **Certifique-se de que o seu dispositivo está ligado à Internet.**  
Se não existir uma rede Wifi disponível, verifique se o seu dispositivo está ligado à aplicação complementar no seu telefone e se o seu telefone está ligado à Internet.

[Saber mais](#)



**2. Certifique-se de que o seu dispositivo encontrou um sinal de GPS.**

A aplicação Suunto Wear precisa de saber a sua localização para lhe fornecer o mapa correto. Se o seu dispositivo continuar à procura da sua localização, certifique-se de que se encontra no exterior.

[Saiba mais](#)



### 3. Obter mapas offline.

Com mapas offline, pode usufruir de uma experiência de consulta de mapas mais rápida e agradável sem ter de estar ligado ao seu telefone ou à Internet.

[Saiba mais](#)

## Diferentes desportos e medições

A aplicação Suunto Wear fornece medições de desportos precisas e detalhadas através do GPS integrado, barómetro e sensor de frequência cardíaca de pulso. A forma como o seu exercício é registada – o que vê no ecrã durante o seu exercício e os dados que consegue visualizar após o exercício - depende do modo de desporto que seleccionar.

[Modos desp.](#)

[Frequência cardíaca durante o exercício](#)

[Acompanhar o seu percurso através de voltas](#)

[GPS: velocidade, distância e localização](#)

[Altitude, subida e descida](#)

[Barómetro](#)

## Modos desp.



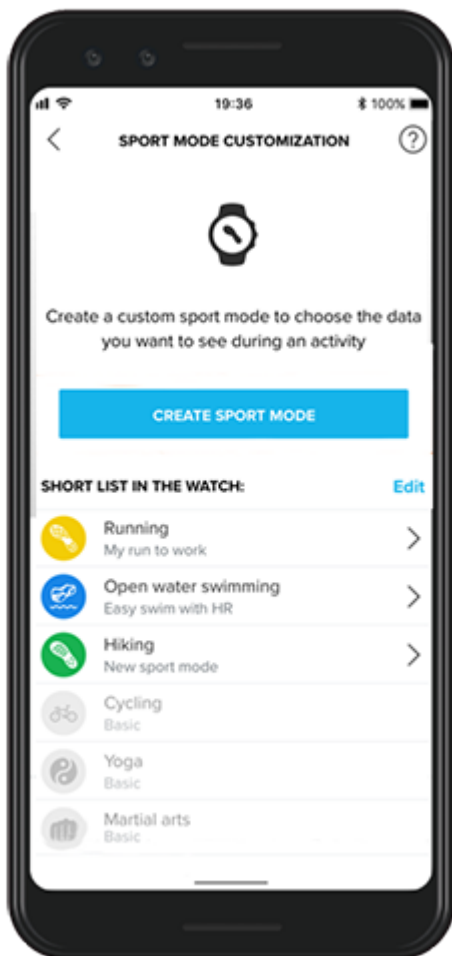
A aplicação Suunto Wear tem mais de **70 modos desportivos** (diferentes desportos) para monitorizar todos os seus desportos – corrida, ciclismo, natação, caminhada - basta escolher. Cada modo desportivo tem entre 2 e 4 vistas de exercícios disponíveis para exibir as estatísticas mais relevantes durante o seu exercício e um mapa para quando está a praticar exercício ao ar livre.



Por exemplo, se for correr, pode acompanhar o seu progresso a cada quilómetro com as atualizações de volta automáticas, visualizar o seu ritmo de corrida e o seu percurso no mapa. Se optar pela natação, os seus intervalos de exercício e o progresso global serão automaticamente monitorizados. Fácil!



## Personalizar modos desportivos



Com uma vasta gama de modos desportivos predefinidos, o seu Suunto 7 mostra sempre os dados mais relevantes durante o seu exercício. Além dos modos desportivos predefinidos, também pode criar modos desportivos personalizados utilizando a aplicação Suunto.

Saiba como [criar modos desportivos personalizados \(Android\)](#).

Saiba como [criar modos desportivos personalizados \(iOS\)](#).

## Frequência cardíaca durante o exercício

Monitorizar a sua frequência cardíaca durante o exercício permite-lhe saber exatamente a que ritmo – fácil ou difícil – o seu coração está a funcionar. Medir a sua frequência cardíaca permite-lhe evitar cometer um dos erros mais comuns – treinar demasiado a um nível excessivo, o que pode colocá-lo em risco de sofrer lesões ou levá-lo à exaustão.

Os modos desportivos na aplicação Suunto Wear podem ser ajustados para exibirem a frequência cardíaca de um modo que seja útil para cada atividade. Dependendo do modo desportivo que selecionar, pode por exemplo monitorizar a sua frequência cardíaca atual, a frequência cardíaca média, a frequência cardíaca durante voltas específicas ou a zona de frequências cardíacas que corresponde ao exercício que está a praticar.



Após o exercício, pode consultar informações detalhadas sobre o seu esforço e a intensidade do exercício, tais como a sua frequência cardíaca média, qual foi o pico

do efeito de treino (PET) ou tempo de recuperação estimado. Caso tenha dúvidas sobre os termos exibidos, consulte o [Glossário](#) para saber mais.



[Como usar o seu dispositivo para melhorar as medições da frequência cardíaca](#)

## Zonas FC



A aplicação Suunto Wear tem cinco zonas de frequência cardíaca diferentes, numeradas de 1 (mais baixa) a 5 (mais alta), definidas como intervalos de percentagem baseados na sua frequência cardíaca máxima (FC máx.).

Conhecer as zonas de frequência cardíaca durante a prática desportiva ajuda-o a direcionar o seu desenvolvimento físico. Cada zona realça o seu corpo de forma diferente, o que leva a diferentes efeitos na sua condição física.

## ZONA 1: FÁCIL



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



## ZONA 2: MODERADO



Exercitar na zona 2 melhora eficazmente o nível básico da condição física. Exercitar nesta intensidade parece fácil, mas exercícios com duração longa podem ter um efeito de treino muito elevado. A maioria do treino de condicionamento cardiovascular deve realizar-se nesta zona. Melhorar a condição física básica cria uma base para outros exercícios e prepara o sistema para uma atividade mais energética. Exercícios de longa duração nesta zona consomem muita energia, sobretudo da gordura armazenada no corpo.

## ZONA 3: DIFÍCIL



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

## ZONA 4: MUITO DIFÍCIL



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

## ZONA 5: MÁXIMO



Se a frequência cardíaca atingir a zona 5 durante exercício, o treino será extremamente difícil. O ácido láctico acumula-se no sistema muito mais depressa do que é removido, obrigando a parar após alguns de minutos, no máximo. Os atletas incluem estes exercícios de máxima intensidade no programa de treinos com muito controlo; os amantes da boa condição física não precisam deles.

### Como são calculadas as zonas de frequência cardíaca?

As zonas de frequência cardíaca definem-se como intervalos de percentagem baseados na frequência cardíaca máxima (FC máx.) Por predefinição, a FC máxima é calculada utilizando uma equação padrão:  $220 - \text{a sua idade}$ .

As zonas predefinidas utilizadas na aplicação Suunto Wear baseadas nas percentagens da sua frequência cardíaca são:

Zona 5: 87–100%

Zona 4: 82-86%

Zona 3: 77-81%

Zona 2: 72-76%

Zona 1: < 71%

Para ajustar a sua frequência cardíaca máxima, consulte [Definições de perfil](#).

## Acompanhar o seu percurso através de voltas

As voltas são uma excelente forma de acompanhar o seu progresso durante o exercício e de analisar os seus esforços em maior detalhe após o exercício. Com a aplicação Suunto Wear pode criar referências da volta manualmente ou pode optar por um modo desportivo que crie automaticamente as voltas por si.

### Voltas automáticas

Os modos desportivos, tais como o modo de corrida, ciclismo e remo indoor, incluem atualizações de volta automáticas para acompanhar o seu progresso com base numa determinada distância ou tempo. Por exemplo, com o modo desportivo de corrida, o seu dispositivo envia-lhe alertas a cada quilómetro percorrido e exibe no ecrã o seu ritmo médio e a sua frequência cardíaca durante o último quilómetro.



Para controlar e comparar os seus esforços em tempo real entre as diferentes voltas, abra a vista da tabela de voltas dedicada. Na maioria dos modos desportivos, é o ecrã do segundo exercício.




Marcar manualmente uma volta durante o exercício



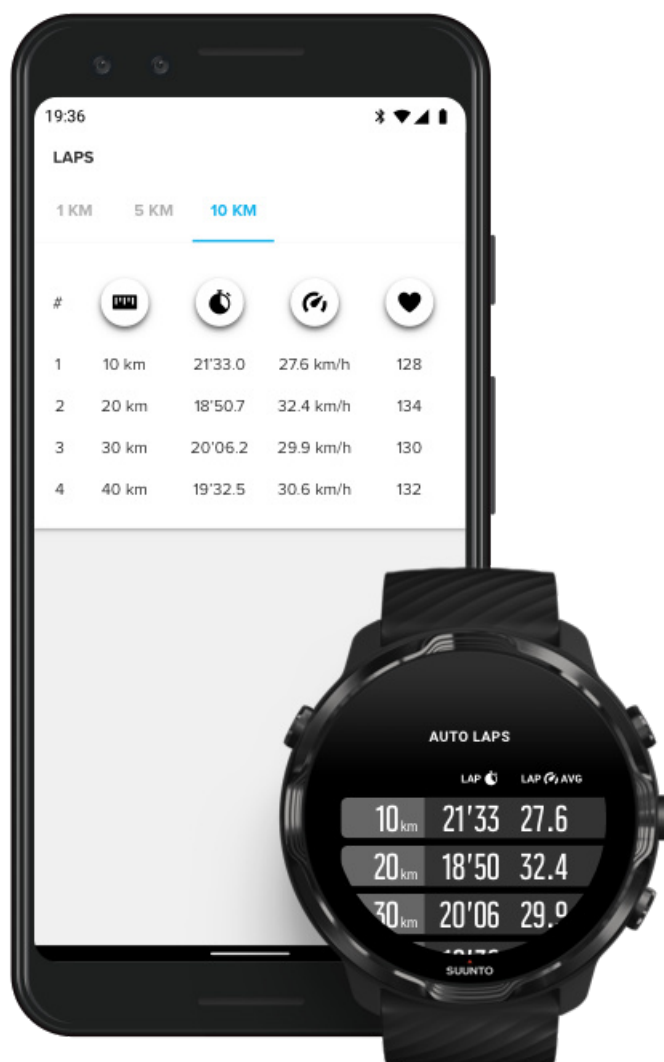
Além das voltas automáticas, pode marcar manualmente as voltas para monitorizar elementos diferentes do seu exercício. Por exemplo, durante uma sessão de intervalo, pode criar uma marca de volta para os seus intervalos e períodos de descanso para analisar a sua sessão mais tarde, ou pode marcar uma volta para alcançar uma etapa ou um momento de viragem no seu percurso de treino normal.

**Para marcar uma volta**, prima o botão inferior à direita quando está numa vista de exercício. Serão exibidas no ecrã as estatísticas principais relativas a essa secção do seu exercício.



 **NOTA:** Com alguns modos desportivos, tais como o modo de Percurso e de Campo, pode também comparar as suas voltas manualmente marcadas em tempo real na vista da tabela de voltas.

## Visualizar as voltas após o exercício




Para visualizar as estatísticas de voltas do seu exercício, deslize o ecrã para baixo no resumo do exercício e selecione **Voltas**.

Sincronize os seus exercícios na aplicação móvel Suunto no seu telefone para analisar com mais detalhe as suas voltas.

## GPS: velocidade, distância e localização



Suunto 7 utiliza o GPS (informações de localização) durante o exercício para arrastar o seu percurso para o mapa e - juntamente com os dados do acelerómetro - para medições como a velocidade e a distância.

 **NOTA:** *Suunto 7 pode também utilizar os sistemas Glonass e BeiDou para obter mais informações de localização.*

### Como melhorar a precisão do GPS

Para fornecer a máxima precisão nas suas estatísticas de exercício, o Suunto 7 utiliza, por predefinição, uma velocidade de fixação de GPS de 1 segundo para atualizar as informações de localização por GPS. No entanto, existem vários outros fatores que também afetam a força do sinal e a precisão do GPS.

Consulte [Alterar a precisão da localização](#) para alterar a precisão do GPS.

Se o seu GPS apresentar problemas ao nível da precisão, experimente fazer o seguinte:

#### **1. Aguarde pelo sinal do GPS antes de começar um exercício**





Antes de iniciar o registo do seu exercício, desloque-se até ao exterior e aguarde até o dispositivo encontrar o sinal do GPS. Quando o dispositivo está à procura de um sinal de GPS, o ícone da seta na vista inicial é cinzento. Assim que o sinal de GPS é encontrado, o ícone da seta fica branco.

Quando está a praticar natação em águas abertas ou a praticar desporto em terrenos difíceis, recomendamos-lhe que aguarde mais alguns minutos após o sinal ter sido encontrado para dar tempo ao dispositivo de descarregar todos os dados do GPS e obter assim um percurso mais preciso.

## 2. Desloque-se para uma área aberta

A força do sinal de GPS pode ser afetada por algumas condições do ambiente ao seu redor e do terreno, tais como:

- árvores
- água
- edifícios
- pontes
- construções metálicas
- montanhas
- regos e ravinas
- nuvens densas, húmidas


Se possível, tente deslocar-se para uma área aberta no exterior quando iniciar o seu exercício e aguarde alguns minutos depois de o sinal de GPS ser encontrado

para dar tempo ao dispositivo de descarregar todos os dados de GPS necessários para obter estatísticas de exercício mais precisas.

### 3. Mantenha o seu dispositivo ligado a uma rede Wi-Fi



Ligue o seu dispositivo a uma rede Wi-Fi para otimizar o seu GPS com os mais recentes dados de órbita do satélite. O seu dispositivo pode encontrar um sinal de GPS mais rapidamente quando os dados de GPS estão atualizados.

 **NOTA:** Se não conseguir ligar-se a uma rede Wi-Fi, pode obter atualizações de GPS uma vez por semana através de Bluetooth.

### 4. Utilize o software mais recente no seu dispositivo



Aperfeiçooamos continuamente o software dos nossos dispositivos e resolvemos eventuais erros. Certifique-se de que tem o software mais recente instalado no seu dispositivo.

[Saiba como atualizar o seu dispositivo](#)

## Altitude, subida e descida

A aplicação Suunto Wear utiliza o FusedAlti™ – uma combinação entre o GPS e a altitude barométrica – que fornece uma leitura da altitude e dos valores derivados da subida e descida durante o exercício.



## Barómetro

O Suunto 7 tem um sensor de pressão integrado que mede a pressão atmosférica absoluta. A aplicação Suunto Wear utiliza o GPS e os dados da pressão atmosférica (FusedAlti™) para fornecer uma leitura de altitude mais precisa.



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

## Começar um exercício

[Antes de começar](#)

[Começar um exercício](#)

[À espera para começar](#)

[Evitar toques acidentais no ecrã e as ações dos botões durante o exercício](#)

### Antes de começar

- O modo como usa o seu dispositivo tem grande impacto na precisão da frequência cardíaca durante o exercício.  
[Aprenda a usar o seu dispositivo para melhorar as medições da frequência cardíaca.](#)
- A precisão do GPS é importante para medições como a velocidade e a distância. Assegure-se que está no exterior e num espaço aberto antes de iniciar o exercício para ter um bom sinal GPS.  
[Saiba como melhorar a precisão do GPS.](#)

- Suunto 7 é ideal para todos os tipos de exercício, mas a duração da bateria varia de acordo com o seu desporto e o modo como interage com o seu dispositivo durante o exercício.

[Saiba como maximizar a vida da bateria durante o exercício.](#)

## Começar um exercício

1. Prima o **botão superior direito** para abrir a app Suunto Wear.



2. Toque na atividade por baixo do botão iniciar para abrir uma lista de modos desportivos.



3. Navegue pela lista e **selecione um modo desportivo** que pretenda utilizar. [Saiba mais sobre modos desportivos.](#)



4. **Opcional:** Altere a Precisão da localiz. e as definições de visualização para o modo desportivo escolhido. [Maximizar a duração da bateria durante o exercício](#)



5. Quando estiver preparado para iniciar, **prima o botão central** ou **deslize para o botão iniciar para a esquerda** para iniciar o seu exercício.



Para ter desde o princípio dados de frequência cardíaca e de GPS mais precisos desde o início, antes de começar o exercício, espere até que o ícone seta (localização) e o ícone coração (frequência cardíaca) por cima do botão iniciar fiquem brancos.



Se o ícone de frequência cardíaca permanecer cinzento, tente mover o seu dispositivo no pulso para cerca de dois dedos acima do osso do pulso. Se o ícone seta se mantiver cinzento, desloque-se para o exterior, para um espaço aberto e espere por um sinal GPS melhor.

## À espera para começar

Se permanecer na vista inicial durante um momento, por exemplo, enquanto espera que o seu dispositivo receba a localização GPS ou fique pronto para iniciar a corrida, verá que o ecrã muda para o modo de baixo consumo. Não se preocupe, pode, mesmo assim, começar o exercício gravando imediatamente, premindo o botão do meio.




Evitar toques acidentais no ecrã e as ações dos botões durante o exercício





As condições atmosféricas húmidas ou, por exemplo, o equipamento que está a usar podem, por vezes, interromper a gravação do seu exercício. Para evitar tocar no ecrã ou premir os botões acidentalmente durante o exercício, pode bloquear o ecrã tátil e ações dos botões.

 **NOTA:** *Situações indesejadas como gotas de chuva ou uma manga húmida podem também esgotar a bateria mais rapidamente do que espera, ao ativar repetida e inadvertidamente o ecrã.*

## Bloquear as ações do ecrã tátil e dos botões

1. Para bloquear as ações do ecrã tátil e dos botões, mantenha o botão central premido.
2. Para desbloquear, mantenha o botão central premido novamente.

Quando as ações do ecrã tátil e dos botões estão bloqueadas, **pode:**

- alterar a vista do exercício com o botão central
- voltar ao mostrador do dispositivo com o botão para Ligar/Desligar
- aumentar o mapa com os botões superior e inferior à direita

Quando as ações do ecrã tátil e dos botões estão bloqueadas, **não pode:**

- pausar ou terminar o exercício
- criar voltas manuais
- aceder às opções do exercício ou do mapa
- deslize o ecrã ou abra a vista panorâmica
- tocar para ativar o ecrã

## Controlar o dispositivo durante o exercício

[Ativar o ecrã](#)

[Alterar as vistas do exercício](#)

[Abrir outras aplicações durante o exercício](#)

[Uso dos botões e do ecrã tátil durante o exercício](#)

## Ativar o ecrã

Sempre que um exercício está a ser registado com a aplicação Suunto Wear, o ecrã e os gestos para interagir com o seu dispositivo são otimizados para o desporto e para uma vida da bateria mais longa.

As suas estatísticas durante o exercício estão sempre visíveis mas, para despertar o dispositivo, é possível:

- Premir o botão para Ligar/Desligar
- Tocar no ecrã



Para ativar o ecrã durante o exercício na vista do mapa, pode:

- Rodar o seu pulso
- Premir o botão para Ligar/Desligar
- Tocar no ecrã



**NOTA:** Durante a prática de desportos aquáticos, tais como a natação ou canoagem, o ecrã tátil da aplicação Suunto Wear fica desativado para evitar que a presença da água resulte em toques inadvertidos no ecrã e em ações não desejadas.

Se fechar a aplicação Suunto Wear durante um exercício (incluindo a natação), o ecrã tátil será ativado.

## Alterar as vistas do exercício



As estatísticas que pode acompanhar durante o seu exercício dependem do modo desportivo que selecionar. A maioria dos modos desportivos têm entre 2 e 4 vistas de

exercício diferentes que exibem os dados mais relevantes do exercício para cada desporto. Quando pratica desporto ao ar livre, pode também visualizar o seu percurso no mapa.

#### Para alternar entre vistas:


- Prima o botão central
- Deslize o ecrã para a esquerda ou para a direita

## Abrir outras aplicações durante o exercício



Se precisar de utilizar outra aplicação durante o seu exercício, por exemplo, saltar uma música ou consultar a meteorologia, pode sair da aplicação Suunto Wear e continuar a registar o exercício.

1. Prima o botão para Ligar/Desligar ou toque no ecrã para ativar o ecrã.
2. Prima o botão para Ligar/Desligar para aceder ao mostrador do dispositivo.
3. Utilize o seu dispositivo como quiser.
4. Prima o botão para Ligar/Desligar para voltar ao mostrador do dispositivo.
5. Prima o botão superior à direita para voltar ao seu exercício.

 **NOTA:** Lembre-se de que algumas ações e aplicações podem consumir muita bateria, o que pode reduzir o tempo disponível para registar o seu exercício.

## Uso dos botões e do ecrã tátil durante o exercício

Pode iniciar o seu exercício e ajustar o seu dispositivo durante o exercício quando usa luvas ou quando está debaixo de água. Todas as funcionalidades de desporto estão otimizadas para responder com botões, sempre que necessário.

### **Alternar entre vistas**

Prima o botão central ou deslize o ecrã para a esquerda ou para a direita para visualizar métricas diferentes ou para consultar o mapa.

### **Pausar**

Prima o botão superior à direita. Prima novamente para retomar.

### **Concluir**

Prima o botão superior direito e depois o botão inferior direito.

### **Marcar uma volta**

Prima o botão central direito

### **Bloquear botões**

Mantenha o botão central premido.

### **Controlar o mapa**

Na vista do mapa, utilize o botão superior direito e o botão inferior direito para aumentar e diminuir o mapa.

### **Ajustar as opções do exercício**

Mantenha o botão inferior direito premido ou deslize para cima a partir da margem inferior do ecrã para abrir o menu.

### **Alterar o estilo do mapa**

Mantenha o botão inferior direito premido ou deslize para cima a partir da margem inferior do ecrã para abrir o menu.

## **Pausar e retomar o exercício**

1. Certifique-se de que está numa vista de exercício.



2. Prima o botão superior à direita para pausar o seu exercício.



3. Quando estiver em pausa, pode visualizar os seus dados e alterar os ecrãs premindo o botão central ou deslizando o ecrã para a esquerda ou direita.



4. Para retomar o seu exercício, prima o botão superior à direita.



Consulte a sua localização quando o exercício está em pausa

1. Quando o exercício está em pausa, mantenha o botão central premido até entrar na vista do mapa.



2. Na vista do mapa, pode aumentar o mapa com os botões superior e inferior à direita. Depois, toque e deslize o ecrã para deslocar o mapa.



3. **Para voltar ao seu exercício**, prima o botão central para regressar à vista de um exercício e prima depois o botão superior direito.





## Concluir e rever um exercício

[Terminar o seu exercício](#)

[Visualizar o resumo do seu exercício](#)

[Eliminar o seu exercício](#)

[Visualizar os detalhes do seu exercício na aplicação móvel Suunto](#)

[Aceda ao livro de registos do seu exercício no dispositivo](#)

### Terminar o seu exercício

Quando tiver terminado e pronto para concluir o seu exercício:

1. Certifique-se de que está numa vista de exercício.
2. Prima o botão superior à direita.



3. Depois prima o botão inferior para terminar e guardar o exercício.



## Visualizar o resumo do seu exercício



Quando terminar o seu exercício, receberá um resumo do exercício para saber como se saiu. Percorra o ecrã para baixo para consultar informações detalhadas sobre o seu esforço e a intensidade do exercício, tais como a sua frequência cardíaca média, qual foi o pico do efeito de treino (PET) ou tempo de recuperação estimado. Caso tenha dúvidas sobre os termos exibidos, consulte o [Glossário](#) para saber mais.

**Para sair do resumo de exercício,** pode:

- Deslizar o ecrã para a direita
- Percorra o ecrã para baixo e selecione Fechar.

 **NOTA:** O conteúdo do resumo dependerá do modo desportivo e dos valores medidos.

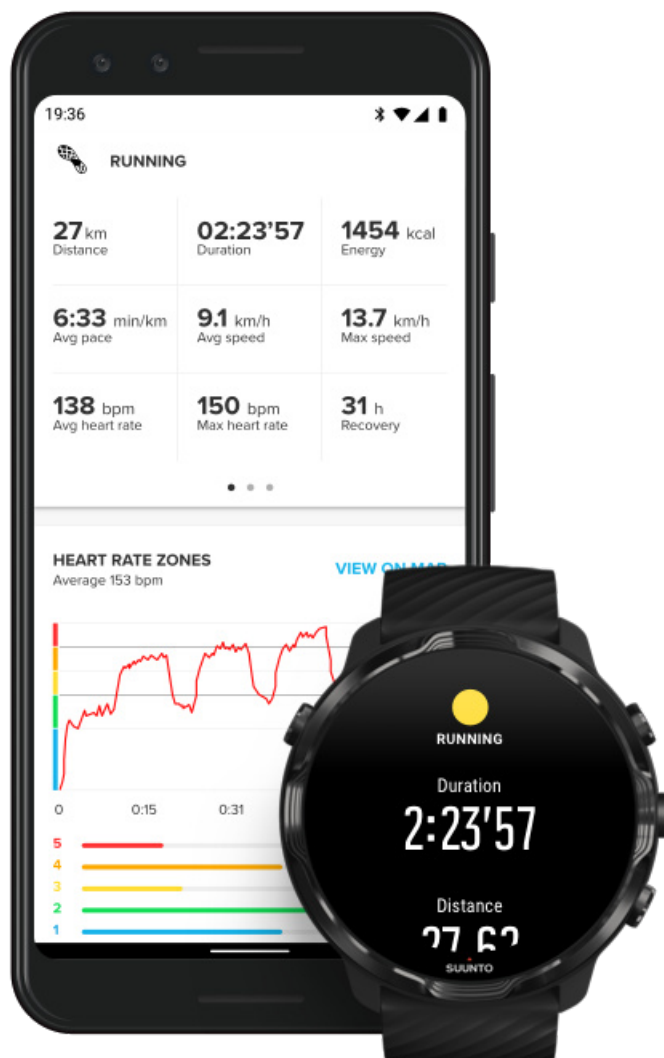
## Eliminar o seu exercício

Se não quiser guardar o exercício que acabou de registar, pode eliminá-lo do seu dispositivo antes de sair do resumo.

1. Percorra o ecrã para baixo até ao final do resumo do exercício.
2. Toque em Eliminar.




## Visualizar os detalhes do seu exercício na aplicação móvel Suunto



Quando o seu dispositivo está ligado à aplicação móvel da Suunto, os seus exercícios serão automaticamente sincronizados e guardados na aplicação no seu telefone. Na aplicação móvel da Suunto, pode visualizar e analisar o seu exercício em maior detalhe, adicionar fotos e vídeos, sincronizá-los aos seus serviços desportivos favoritos, tais como o Strava e o Relive, e partilhar os seus melhores momentos com amigos.


[Ligar a aplicação móvel da Suunto](#)

 **NOTA:** A aplicação móvel da Suunto sincroniza os exercícios através de Bluetooth para que possa sincronizar os seus exercícios mesmo quando não existe uma rede Wifi disponível.

## Aceda ao livro de registos do seu exercício no dispositivo



Para verificar rapidamente os seus exercícios anteriores, abra a aplicação Suunto Wear no seu dispositivo e deslize o menu para cima. Percorra o ecrã para baixo e toque em **Diário** para visualizar os seus exercícios, atividade diária ou sono anteriores. Pode também aceder ao seu Diário tocando num dos Mosaicos da Suunto seguintes: Ritmo Cardíaco, Recursos, Hoje ou Sono.


 **NOTA:** Lembre-se de sincronizar (e guardar) os seus exercícios com a aplicação móvel da Suunto. Se em algum momento precisar de repor o seu dispositivo, todos os exercícios não sincronizados no Diário serão eliminados.

## Natação com o Suunto 7

Suunto 7 é o companheiro ideal para nadar com modos desportivos personalizados para exercícios de natação em piscina ou em águas abertas. Pode usar o seu dispositivo debaixo de água sem se preocupar e sem ter de premir botões - o seu dispositivo é à prova de água até 50 m de profundidade.

### [Natação em piscina](#)

## Natação em águas abertas

 **NOTA:** Para evitar ações provocadas por toques inadvertidos no ecrã causados pela presença da água, o ecrã tátil é desativado por predefinição sempre que os modos desportivos de natação estiverem a ser utilizados.


## Natação em piscina



Com o modo desportivo de natação em piscina é mais fácil monitorizar o seu progresso global e intervalos de treino. Sempre que fizer uma pausa para repouso na borda da piscina, o seu dispositivo marca um intervalo de treino automaticamente exibindo-o em tempo real na vista da tabela de voltas.

O seu dispositivo baseia-se no comprimento da piscina para determinar os intervalos de treino, e para medir o seu ritmo e distância percorrida. Pode definir facilmente o comprimento da piscina nas opções do exercício antes de começar.

Saiba como [definir o comprimento da piscina](#).

 **NOTA:** Pode analisar as voltas mais tarde, no resumo do seu exercício no dispositivo ou na aplicação móvel da Suunto no seu telefone.

## Natação em águas abertas



Com o modo de natação em águas abertas, pode seguir o seu ritmo e distância de natação e também ver o seu percurso no mapa. Para encontrar a melhor zona de águas abertas perto de si, verifique o heatmap de natação no seu dispositivo ou explore os mapas térmicos na aplicação Suunto móvel.





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

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

- Ligue o seu dispositivo a uma rede Wifi para otimizar o seu GPS com os mais recentes dados de órbita do satélite.
- Depois de ter seleccionado o modo desportivo de natação em águas abertas e de o sinal de GPS ter sido recebido, espere pelo menos três minutos antes de iniciar a natação. Isto dá tempo ao GPS para estabelecer uma localização precisa.

## Exercício com mapas



Com a aplicação Suunto Wear, pode facilmente aceder a um mapa de exterior e heatmaps quando pretender praticar desporto ao ar livre. Pode visualizar o seu percurso no mapa, utilizar os seu percursos ou percurso populares, utilizar heatmaps para explorar novas rotas ou acompanhar o seu percurso para encontrar o caminho de regresso ao ponto de partida.

Para utilizar os mapas da Suunto, é necessário estar [ligado à Internet](#) ou ter [mapas offline](#) descarregados para o seu dispositivo.

[Iniciar um exercício com mapas](#)

[Saia do mapa para concluir o seu exercício](#)


[Explorar heatmaps](#)

[Consultar o seu percurso no mapa](#)

[Voltar à posição inicial](#)

[Navegação por percurso](#)

[Maximizar a duração da bateria durante o exercício](#)

 **SUGESTÃO:** Sempre que o seu dispositivo estiver ligado a uma rede Wi-Fi enquanto está a ser carregado, os mapas locais e heatmaps serão automaticamente descarregados para o seu dispositivo. [Saiba mais](#)

## Iniciar um exercício com mapas

1. Prima o botão superior direito para abrir a aplicação Suunto Wear



2. **Selecione um modo desportivo** para uma atividade ao ar livre **com GPS**, como corrida, ciclismo ou montanhismo.



3. Para alterar um estilo de mapa, deslize o menu para cima e aceda a **Opções do mapa** » **Estilo do mapa**.



4. Navegue pela lista para encontrar o estilo de mapa ou o heatmap que pretende utilizar.  
Pode percorrer a lista utilizando os botões ou o ecrã tátil.
5. Prima o botão central ou toque no ecrã para selecionar um novo estilo de mapa.
6. Deslize o ecrã para a direita para sair do menu ou deslize o ecrã para cima para voltar ao início.
7. Prima o botão central ou deslize o botão Iniciar para a esquerda para iniciar o seu exercício.



8. Para acompanhar o seu progresso no mapa, prima o botão central ou deslize o ecrã para a esquerda ou para a direita até obter a vista do mapa.



Não consegue visualizar o mapa?

Gestos do mapa

## Saia do mapa para concluir o seu exercício

Quando tiver terminado e pronto para concluir o seu exercício:

1. Prima botão central ou deslize o ecrã para a esquerda ou direita para sair do mapa.



2. Na vista do exercício, prima o botão superior direito para pausar.



3. Depois prima o botão inferior direito para terminar e guardar o exercício.

## Explorar heatmaps



Os heatmaps da Suunto permitem encontrar novos trilhos em movimento mais facilmente. Ative o heatmap e veja em que locais estiveram outros utilizadores da Suunto a praticar desporto e explore com mais confiança as paisagens à sua volta.

[Alterar estilo de mapa durante o exercício](#)

## Consultar o seu percurso no mapa



Quando está a praticar desporto ao ar livre, pode visualizar o seu percurso e acompanhar o seu progresso no mapa em tempo real. Utilize os mapas de exterior da Suunto para escolher o seu próximo destino - verifique onde termina o percurso da floresta que pretende fazer ou quais são as colinas mais elevadas.

## Voltar à posição inicial



Durante o exercício, a aplicação Suunto Wear regista o seu ponto de partida e o percurso que percorreu desde que o GPS esteja disponível - mesmo que o mapa ainda não tenha sido carregado. Se precisar de ajuda para voltar à sua posição inicial,

aceda à vista do mapa e afaste a imagem para visualizar o seu percurso completo e qual o caminho a tomar.

## Navegação por percurso

Suunto 7 Oferece uma navegação do percurso offline com mapas para atividades ao ar livre. É possível criar os seus próprios percursos ou utilizar percursos populares da comunidade Suunto, bem como de outros fornecedores de serviços através da app para dispositivos móveis Suunto. Os percursos são sincronizados com o seu Suunto 7 através de Bluetooth e a navegação do percurso funciona com todos os modos desportivos ao ar livre para os quais exista um mapa e o GPS esteja ativo.

[Sincronizar percursos com o dispositivo](#)

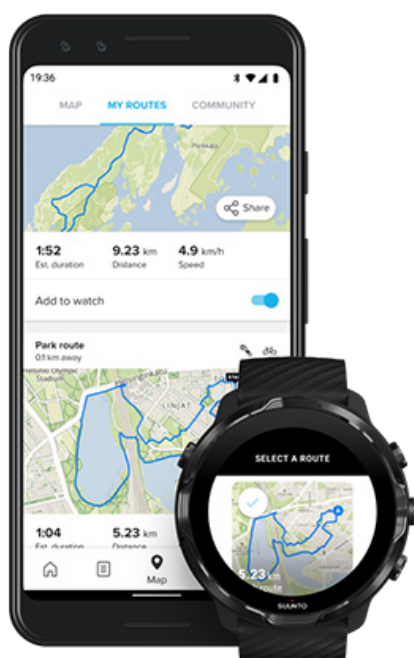
[Obter mapas offline para percursos](#)

[Selec. um percurso](#)

[Navegar um percurso](#)

[Apagar um percurso](#)

## Sincronizar percursos com o dispositivo





É possível criar os seus próprios percursos ou utilizar percursos populares da comunidade Suunto, bem como de outros fornecedores de serviços através da app Suunto.

Para poder sincronizar percursos com o seu dispositivo, certifique-se de que o dispositivo está ligado à app para dispositivos móveis Suunto e à app Wear OS no seu telefone.

Saiba como [criar o percurso na app Suunto \(Android\)](#).

Saiba como [criar o percurso na app Suunto \(iOS\)](#).

 **NOTA:** *pode armazenar um máximo de 15 percursos no dispositivo.*

## Obter mapas offline para percursos



Quando o dispositivo está a carregar e ligado ao Wi-Fi, é descarregado um mapa offline para cada percurso no dispositivo automaticamente. A transferência inclui o mapa de exterior básico (sem heatmaps).

## Selec. um percurso



Ao seleccionar um modo desportivo que utilize GPS, fica visível um atalho para a selecção do percurso imediatamente por baixo do modo desportivo seleccionado.



Também pode aceder a **Opções do mapa » Selec. um percurso** para encontrar uma lista dos percursos. Toque ou prima o botão central para seleccionar um percurso.

A pré-visualização do mapa fica visível para o percurso se tiver descarregado um mapa offline para o percurso.



## Ver o percurso antes do exercício

O percurso selecionado também pode ser visto no mapa antes de iniciar o seu exercício.

Na vista inicial, prima o botão superior direito ou deslize o ecrã para baixo para ver o mapa com uma perspetiva geral do comprimento do percurso. Toque no mapa para aceder a uma vista ampliada com distância (vista aérea) até ao ponto de partida.

## Selecionar um percurso durante o exercício

1. Durante o exercício, mantenha o botão inferior premido ou deslize para cima a partir da margem inferior do ecrã para abrir o menu.



2. Selecione **Selec. um percurso**
3. Escolha o percurso que pretende utilizar.
4. Para sair do menu, prima o botão superior à direita ou deslize o ecrã para baixo.

## Navegar um percurso

O percurso selecionado fica automaticamente visível na vista do mapa durante o exercício se o modo desportivo escolhido tiver um mapa disponível e o GPS estiver ativo. Dependendo do modo desportivo selecionado e durante o percurso, pode ver a distância restante, a ETA (Hora de chegada prevista) e a subida restante ou ETE (Tempo do percurso previsto) até ao fim do percurso.

Se estiver a utilizar pontos de passagem, a distância, a hora de chegada prevista (ETA), a subida restante e o tempo do percurso previsto (ETE) referem-se ao próximo ponto de passagem e não ao fim do percurso.



Toque no mapa para ver uma panorâmica do percurso e a distância até ao fim do percurso. O dispositivo regressa automaticamente à vista predefinida após alguns momentos.



Todas as informações do percurso não se encontram visíveis no modo de poupança de energia.



Rode o pulso, toque no ecrã ou prima o botão Ligar/Desligar para ativar o ecrã.

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

Por exemplo, se se desviar do percurso, o dispositivo notifica-o de que não está no percurso correto, e também o informa de quando regressa ao percurso.



Depois de chegar a um ponto de passagem no percurso, recebe uma mensagem pop-up informativa que mostra a distância até ao ponto de passagem seguinte.

 **NOTA:** Se tiver alterado a [Precisão da localização](#) para Boa pode ocorrer um ligeiro atraso nas notificações.

## Apagar um percurso

Se pretender retirar um percurso do seu dispositivo, mas mantê-lo na app para dispositivos móveis Suunto, selecione o percurso na app no seu telefone e desmarque a opção Adicionar ao dispositivo.

Certifique-se de que o seu dispositivo está ligado à app para dispositivos móveis Suunto e sincronizado após as alterações.

Para apagar completamente um percurso do dispositivo e da app para dispositivos móveis Suunto, selecione o percurso na app para dispositivos móveis Suunto e escolha a opção para apagar.

## Pratique exercício com música

Com o Suunto 7, pode aceder à sua música e a outros ficheiros de áudio durante a prática desportiva - mesmo quando usa luvas ou está sujeito a condições atmosféricas húmidas.

[Controlos multimédia automáticos](#)

[Abrir os controlos multimédia durante o exercício](#)

[Colocar em pausa e pular faixas com os botões](#)

[Ouvir música sem o seu telefone](#)

## Controlos multimédia automáticos



Se reproduzir música a partir do seu telefone durante o exercício, os controlos multimédia podem ser exibidos na parte superior das suas vistas de exercício.

**Para sair da vista dos controlos multimédia** , deslize o ecrã para a direita.

[Gerir controlos multimédia](#)

## Abrir os controlos multimédia durante o exercício

Se precisar de interromper ou pular voltas durante o exercício, deverá primeiro sair da aplicação Suunto Wear e depois abrir os controlos multimédia.

Se estiver a usar luvas ou em condições atmosféricas mais húmidas, pode utilizar [um botão de atalho](#) para abrir os controlos multimédia mais facilmente:

1. Prima o botão para Ligar/Desligar para sair da aplicação Suunto Wear durante o seu exercício.






2. No mostrador do dispositivo, prima o botão central para abrir a vista dos controlos multimédia.



3. Ajuste a sua música como quiser, utilizando o ecrã tátil ou os botões.



4. Prima o botão para Ligar/Desligar para voltar ao mostrador do dispositivo.
5. Prima o botão superior à direita para voltar ao registo do seu exercício.

 **NOTA:** O seu exercício continua a ser registado mesmo que saia da aplicação Suunto Wear.

## Colocar em pausa e pular faixas com os botões

A aplicação dos controlos multimédia permite a utilização de botões além dos gestos de toque. Com os botões, pode controlar a sua música mesmos que tenha as palmas das mãos transpiradas ou esteja a usar luvas.



### **Colocar em pausa e reproduzir**

Prima o botão central para colocar em pausa e prima novamente para reproduzir.

### **Próxima faixa**

Prima o botão superior direito.

### **Faixa anterior**

Prima o botão central direito

## **Opções do exercício**

[Tons e vibração durante o exercício](#)



[Comprimento da piscina](#)

[Poup. energia](#)



## **Tons e vibração durante o exercício**

A aplicação Suunto Wear utiliza o som e a vibração para o notificar durante o exercício para que possa acompanhar o seu progresso sem ter de consultar o ecrã constantemente. Por exemplo, irá ouvir um sinal sonoro e sentir o dispositivo a vibrar sempre que receber uma atualização de volta automática para garantir que não perde as principais estatísticas.

### **Gerir tons**

1. Prima o botão superior para abrir a aplicação **Suunto Wear** .
2. Deslize o menu para cima e aceda a **Opções do exercício**  » **Tons e vibração**.
3. Ligue ou desligue Tons.


### **Gerir vibração**

1. Prima o botão superior para abrir a aplicação **Suunto Wear** .
2. Deslize o menu para cima e aceda a **Opções do exercício**  » **Tons e vibração**.
3. Ligue ou desligue Vibração.

## Comprimento da piscina

O seu dispositivo baseia-se no comprimento da piscina para determinar os intervalos de treino, e para medir o seu ritmo e distância percorrida. Pode definir facilmente o comprimento da piscina nas opções do exercício antes de começar.

### Definir comprimento da piscina

1. Prima o botão superior direito para abrir a **aplicação Suunto Wear** .
2. Toque na atividade abaixo do botão iniciar.



3. Escolher Natação piscina modo desportivo.



4. Deslize o menu para cima e aceda a **Opções do exercício** » **Comprimento da piscina**.



5. Defina o comprimento correto da piscina
6. Regresse à vista inicial e comece o seu exercício.



## Poup. energia

- [Alterar a precisão da localização](#)
- [Alterar as definições de visualização](#)

## Alterar a precisão da localização

Ao gravar o seu exercício, o Suunto 7 atualiza as informações da sua localização a cada segundo. Para poupar a bateria, pode alterar a precisão do GPS antes ou durante o seu exercício.

As opções do Precisão da localiz. são:

- Melhor: ~ 1 s de intervalo de fixação do GPS, consumo energético máximo
- Boa: ~ 10 s de intervalo de fixação do GPS, consumo energético moderado


Se seleccionar o Boa Precisão da localiz., a sua bateria terá uma maior autonomia durante os seus exercícios ao ar livre. Para alguns modos desportivos, como a corrida ou o ciclismo, o FusedTrack™ é utilizado para melhorar a qualidade da monitorização. O FusedTrack™ usa sensores de movimento para registar o seu movimento entre diferentes leituras de GPS, fornecendo-lhe melhores leituras do exercício.

### Como alterar o Precisão da localiz. antes de um exercício:

1. Escolha um modo desportivo para uma atividade ao ar livre com GPS como corrida, ciclismo ou caminhada.
2. Desloque o ecrã para baixo e selecione **Poup. energia » Precisão da localiz..**
3. Altere Precisão da localiz. para **Boa**.

### Como alterar o Precisão da localiz. durante um exercício:

1. Mantenha o botão inferior premido ou deslize para cima a partir da margem inferior do ecrã para abrir o menu.
2. Desloque o ecrã para baixo e selecione **Poup. energia » Precisão da localiz..**
3. Altere Precisão da localiz. para **Boa**.

 **NOTA:** As definições de poupança de energia escolhidas são guardadas no modo desportivo. Seleccionar o mesmo modo desportivo (por exemplo, corrida) uma segunda vez ativa automaticamente a configuração de poupança de energia utilizada anteriormente (Precisão da localiz., definições de visualização, etc.).

## Alterar as definições de visualização

Por predefinição, as definições de Ecrã estão desativadas durante o exercício para otimizar a autonomia da bateria.

## Sempre no mapa

### Gerir a função Sempre no mapa durante o exercício

## Sempre no mapa

Se está a fazer um exercício em que precisa de consultar com frequência o mapa, pode optar por manter o mapa ativo durante o exercício.

Não se esqueça:

- Manter o ecrã ativado durante todo o exercício reduz significativamente a autonomia da bateria.
- Dado que a persistência da imagem ou a queimadura do ecrã são danos que ocorrem frequentemente em ecrãs OLED, manter o seu ecrã ativo por longos períodos de tempo pode afetar a durabilidade do seu ecrã.

## Ativar a função Sempre no mapa antes do exercício

Ative **Sempre no mapa** para ver sempre o mapa sem ter de rodar o pulso ou premir o botão Ligar/Desligar:

1. **Escolha o modo desportivo** que pretende utilizar.
2. Desloque o ecrã para baixo e selecione **Poup. energia » Ecrã » Sempre no mapa**
3. Ative **Sempre no mapa**.



**NOTA:** Ativar a função Sempre no mapa aumenta o consumo da bateria.



**NOTA:** As definições do Poup. energia que escolher são guardadas no modo desportivo. Selecionar o mesmo modo desportivo (por exemplo, corrida) uma segunda vez ativa automaticamente a configuração de Poup. energia guardada anteriormente (Sempre no mapa, Precisão da localiz., etc.).

## Gerir a função Sempre no mapa durante o exercício

1. Mantenha o botão inferior premido ou deslize para cima a partir da margem inferior do ecrã para abrir o menu.



2. Selecione **Poup. energia** » **Ecrã** » **Sempre no mapa**
3. Ative **Sempre no mapa**.
4. Para sair do menu, prima o botão superior à direita ou deslize o ecrã para baixo.

## Opções do mapa

[Alterar o estilo do mapa](#)

[Descarregar um mapa offline personalizado](#)



[Selec. um percurso](#)

[Alterar a precisão da localização](#)

[Sempre no mapa](#)

## Alterar o estilo do mapa

A aplicação Suunto Wear tem diferentes estilos de mapa. Para alterar os estilos do mapa:

1. Prima o botão superior direito para abrir a **aplicação Suunto Wear** .
2. Deslize o menu para cima e aceda a **Opções do mapa**  » **Estilo do mapa**.
3. Percorra a lista e selecione o estilo de mapa preferido.

## Alterar estilo de mapa durante o exercício

1. Mantenha o botão inferior premido ou deslize para cima a partir da margem inferior do ecrã para alterar o estilo do mapa.





2. Navegue pela lista para encontrar o estilo de mapa ou o heatmap que pretende utilizar. Pode percorrer a lista utilizando os botões ou o ecrã tátil.
3. Prima o botão central ou toque no ecrã para selecionar um novo estilo de mapa.
4. Continue a explorar, o menu fecha-se automaticamente depois de selecionar o estilo de mapa pretendido!

## Descarregar um mapa offline personalizado



Além dos [mapas locais descarregados automaticamente](#), a aplicação Suunto Wear permite-lhe descarregar um mapa offline personalizado para as suas aventuras longe de casa. Por exemplo, se não tiver a certeza de que no seu destino de viagem existe

uma rede Wi-Fi disponível, pode descarregar com antecedência um mapa para a área em questão.

1. Certifique-se que o seu dispositivo está ligado a uma rede Wi-Fi.



2. Prima o botão superior direito para abrir a **aplicação Suunto Wear**.
3. Deslize o menu para cima e aceda a **Opções do mapa** » **Mapas offline**.
4. Amplie o mapa com os botões superior e inferior à direita, depois toque e deslize o mapa na vista panorâmica para definir a área do mapa a descarregar.



5. Clique na marca de verificação ou prima o botão central para seleccionar a área.



6. O mapa será descarregado quando o dispositivo estiver a carregar e ligado a uma rede Wi-Fi.
7. Receberá uma notificação no seu dispositivo quando a transferência do mapa tiver sido concluída.



 **NOTA:** Para mapas locais e offline personalizados, são incluídos todos os estilos de heatmap na transferência.

 **NOTA:** Pode guardar um mapa personalizado de cada vez no seu dispositivo.

# Opções gerais

[Definições de perfil](#)



[Unidades](#)

[Google Fit](#)

[Verifique a sua versão da aplicação Suunto Wear](#)



## Definições de perfil

Pode consultar o seu peso, altura, ano de nascimento, sexo, frequência cardíaca em repouso nas suas definições pessoais. Para ajustar as definições:

1. Prima o botão superior direito para abrir a **aplicação Suunto Wear** .
2. Deslize o menu para cima e aceda a **Opções gerais**  » **Perfil**.
3. Selecione a definição que pretende ajustar.
4. Ajuste a definição.
5. Para confirmar, clique na marca de verificação ou prima o botão central.

## Unidades

A aplicação Suunto Wear suporta o sistema métrico (kg, km) e o sistema imperial (mi, lbs) para definir a sua informação pessoal e para visualizar as estatísticas do seu exercício.

1. Prima o botão superior direito para abrir a **aplicação Suunto Wear** .
2. Deslize o menu para cima e aceda a **Opções gerais**  » **Unidades**.
3. Ajuste a definição.
4. Para confirmar, clique na marca de verificação ou prima o botão central.

## Google Fit

Se utilizar o Google Fit para monitorizar as suas atividades diárias e quiser visualizar qual o impacto que os seus exercícios, atividade diária e sono registados com a aplicação Suunto Wear tem nos seus objetivos de atividade diária, ligue a aplicação Suunto Wear ao Google Fit. Quando estiver ligado/a, as informações de treino dos exercícios gravados com a aplicação Suunto Wear também estão acessíveis no Google Fit.

## Ligue-se ao Google Fit

1. Aceda ao Google Fit no seu dispositivo.



2. Inicie sessão no Google Fit através da sua conta Google.
3. Aceda à **aplicação Suunto Wear** .
4. Deslize o menu para cima e aceda a **Opções gerais**  » **Google Fit**.



5. Clique em Ligar.
6. Selecione a mesma conta do Google que utilizou para iniciar sessão no Google Fit.



7. Desloque o ecrã para baixo e toque na marca de visto para permitir que o Suunto sincronize os dados registados durante a atividade com o Google Fit.


## Diário



No livro de registos pode encontrar os exercícios anteriores e ver as estatísticas da sua atividade diária de hoje e do seu último sono.

Para visualizar o seu Diário no seu dispositivo:

1. Prima o botão superior direito para abrir a **aplicação Suunto Wear** .
2. Deslize o menu para cima e clique em **Diário**  para abrir uma lista de resumos dos exercícios.
3. Toque no exercício que pretende visualizar em maior detalhe.

 **NOTA:** *Lembre-se de sincronizar (e guardar) os seus exercícios com a aplicação móvel da Suunto. Se em algum momento precisar de repor o seu dispositivo, todos os exercícios não sincronizados no Diário serão eliminados.*

## 6. FREQUÊNCIA CARDÍACA

### Monitorize a sua frequência cardíaca com o Suunto 7




O Suunto 7 utiliza a tecnologia da frequência cardíaca de pulso (WHR), também conhecida como frequência cardíaca ótica, que mede a frequência cardíaca por LED para monitorizar o fluxo sanguíneo no seu pulso. Isto significa que pode consultar a sua frequência cardíaca durante o seu exercício ou diariamente sem ter de recorrer a um monitor de ritmo cardíaco.

[Fatores que afetam as medições da frequência cardíaca de pulso](#)

[Como usar o seu dispositivo para melhorar as medições da frequência cardíaca](#)

[Frequência cardíaca durante o exercício](#)

[Frequência cardíaca diária](#)

 **NOTA:** A aplicação Suunto Wear não suporta a utilização de um monitor de ritmo cardíaco externo.

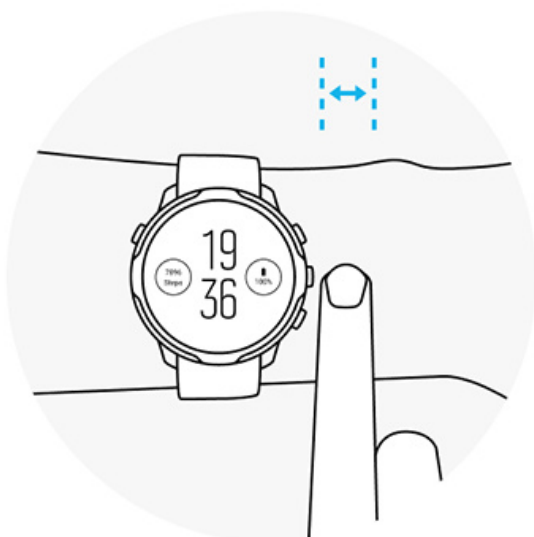
### Fatores que afetam as medições da frequência cardíaca de pulso

- O dispositivo tem de ser usado em contacto direto com a pele. Nenhum vestuário, por mais fino que seja, pode estar entre o sensor e a pele.

- O dispositivo pode ter de ser usado mais acima no braço do que é normal com os relógios. O sensor lê o fluxo sanguíneo através do tecido, por isso quando mais tecido puder ser lido, melhor.
- Os movimentos do braço e a flexão dos músculos, como quando se agarra numa raqueta de ténis, podem alterar a precisão das leituras do sensor.
- Se a sua frequência cardíaca estiver baixa, o sensor pode não conseguir fornecer leituras estáveis. Um curto aquecimento de alguns minutos, antes do início da gravação, pode ser útil.
- A pigmentação da pele e as tatuagens bloqueiam a luz e impedem que o sensor ótico forneça leituras fiáveis.
- O sensor ótico pode não fornecer leituras exatas da frequência cardíaca em atividades de natação.

## Como usar o seu dispositivo para melhorar as medições da frequência cardíaca

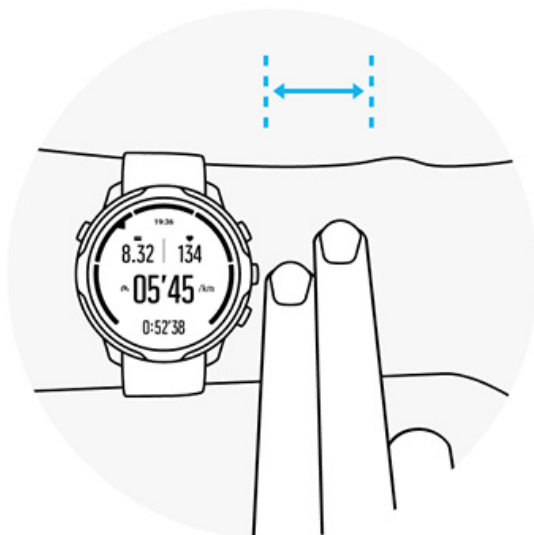
A precisão das medições óticas de frequência cardíaca são influenciadas por uma variedade de fatores e podem diferir de pessoa para pessoa. Um dos fatores que faz a maior diferença é o modo como usa o seu dispositivo. A posição correta pode melhorar a precisão das leituras da sua frequência cardíaca. Comece com as seguintes dicas, depois teste e melhore a posição do seu dispositivo até encontrar o seu próprio ponto ótimo.



### Durante a utilização diária



Use o seu dispositivo Suunto pelo menos **1 dedo acima do osso do pulso** e verifique que o dispositivo esteja apertado ao pulso. O seu dispositivo deve estar sempre em contacto com a pele para que não veja brilhar a luz vinda do sensor.



### Durante o exercício

Teste a posição - a chave é usar o dispositivo o mais alto possível no pulso, e evitar que deslize durante o exercício. Um bom indicador é usá-lo **cerca de 2 dedos acima do osso do pulso**. Verifique mais uma vez que usa o dispositivo bem junto da pele, contudo não tão apertado que impeça a circulação do sangue.

### Demasiado largo



## Correto



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

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

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

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

# 7. ATIVIDADE DIÁRIA

Além da monitorização dos desportos, também pode utilizar o Suunto 7 para monitorizar a sua atividade e recuperação diárias. Pode seguir os seus passos diários, calorias, frequência cardíaca, recursos e sono no seu dispositivo e seguir as tendências com a aplicação móvel Suunto.

[Passos](#)

[Calorias](#)

[Frequência cardíaca diária](#)

[Recursos](#)

[Sono](#)

[Google Fit](#)

## Frequência cardíaca diária

O dispositivo pode medir a sua frequência cardíaca ao longo do dia para lhe dar uma panorâmica geral sobre a sua atividade e nível de recuperação.

O Mosaico Ritmo Cardíaco permite-lhe verificar rapidamente a sua frequência cardíaca atual; o gráfico de 24 horas mostra como a sua frequência cardíaca muda ao longo do dia — quando descansa e quando está ativo. O gráfico é atualizado a cada 10 minutos, mas a sua frequência cardíaca atual é medida segundo a segundo, o que permite fornecer um feedback atualizado.

Também pode ir para o **Diário > Atividade diária** para ver as informações sobre a sua frequência cardíaca diária.

## Recursos

O dispositivo pode medir o esforço e a recuperação ao longo do dia para o ajudar a garantir que tem energia suficiente para o seu dia e para manter um equilíbrio saudável entre a atividade, esforço e recuperação.

O Mosaico Recursos permite verificar rapidamente, num gráfico de 24 horas, o seu nível de recursos atual ou ver como o sono, atividade diária e stress afetam os recursos do seu organismo. Enquanto o gráfico é atualizado a cada 30 minutos, o

nível atual dos seus recursos é atualizado com maior frequência. As barras verdes indicam os períodos em que esteve a recuperar.

Se estiver a monitorizar o sono com o Suunto 7, também pode seguir a quantidade de recursos que ganhou durante a noite e o nível de recursos total do organismo ao acordar.

Também pode encontrar as informações sobre os seus recursos na aplicação Suunto Wear através de **Diário > Atividade diária**.

## Ativar frequência cardíaca diária e recursos

Para ativar **Freq. card. diária & recursos** nos Mosaicos:

1. No mostrador do dispositivo, deslize para a esquerda no ecrã para ver os seus Mosaicos.
2. Localize o Mosaico Ritmo Cardíaco ou o MosaicoRecursos.
3. Toque em Ligar e siga as instruções que aparecem no ecrã para continuar.

Para ativar **Freq. card. diária & recursos** a partir da aplicação Suunto Wear:

1. Prima o botão superior direito para abrir a aplicação Suunto Wear.
2. Deslize o menu para baixo e aceda a **Diário > Atividade diária**.
3. Ative **Freq. card. diária & recursos** e siga as instruções que aparecem no ecrã para continuar.



**NOTA:** A monitorização de Freq. card. diária & recursos aumenta um pouco o consumo da bateria.



**NOTA:** Monit. sono necessita dados freq. card. Se ativar a monitorização do sono, também ativa Freq. card. diária & recursos.

## 8. SONO

Pode utilizar o Suunto 7, para monitorizar como dorme. Uma das afirmações mais comuns sobre o sono é que o descanso é essencial para recuperar e que a melhor maneira de o fazer é durante o sono. Se quiser melhorar o seu desempenho, um sono reparador é um elemento chave.

Os dois princípios básicos para tirar o máximo proveito do sono são:

1. Dormir o suficiente.
2. Manter um ritmo de sono regular.

A solução de monitorização do sono da Suunto baseia-se nos dois princípios referidos.

[Ativar monitorização do sono](#)

[Mosaico Sono](#)

[Relatório do sono](#)

[Modo Cinema](#)

[Indicações do sono na aplicação móvel Suunto](#)

### Ativar monitorização do sono

Por predefinição, a monitorização do sono não está ativada e, por isso, para monitorizar o sono, tem de a ativar primeiro. Existem duas maneiras de ativar a monitorização do sono.

Pode ativar as funções de monitorização do sono no [Mosaico do sono](#) da Suunto:

1. No mostrador do dispositivo, deslize para a direita para aceder a Mosaicos
2. Localize o Mosaico Sono e prima Ligar
3. Siga as instruções mostradas no ecrã.

Também pode ativar a função a partir da aplicação Suunto Wear:

1. Prima o botão superior direito para abrir a aplicação Suunto Wear
2. Percorra o menu para baixo e vá para **Diário > Sono > Monitorização do sono**
3. Siga as instruções mostradas no ecrã.

## Relatório do sono



Pode obter mais indicações sobre o seu sono no relatório do sono. O relatório do sono resume a qualidade do sono e as diversas fases do sono. Também mostra a sua frequência cardíaca durante o sono e os recursos do seu organismo ao acordar.

Para aceder ao seu relatório do sono a partir do Mosaico Sono:

1. No mostrador do dispositivo, deslize para a esquerda no ecrã para ver os seus Mosaicos.
2. Localize Mosaico Sono e toque-lhe

Também pode aceder ao relatório do sono a partir da aplicação Suunto Wear:

1. Prima o botão superior direito para abrir a aplicação Suunto Wear
2. Percorra o menu para baixo e aceda a **Diário > Sono**.


## Modo Cinema



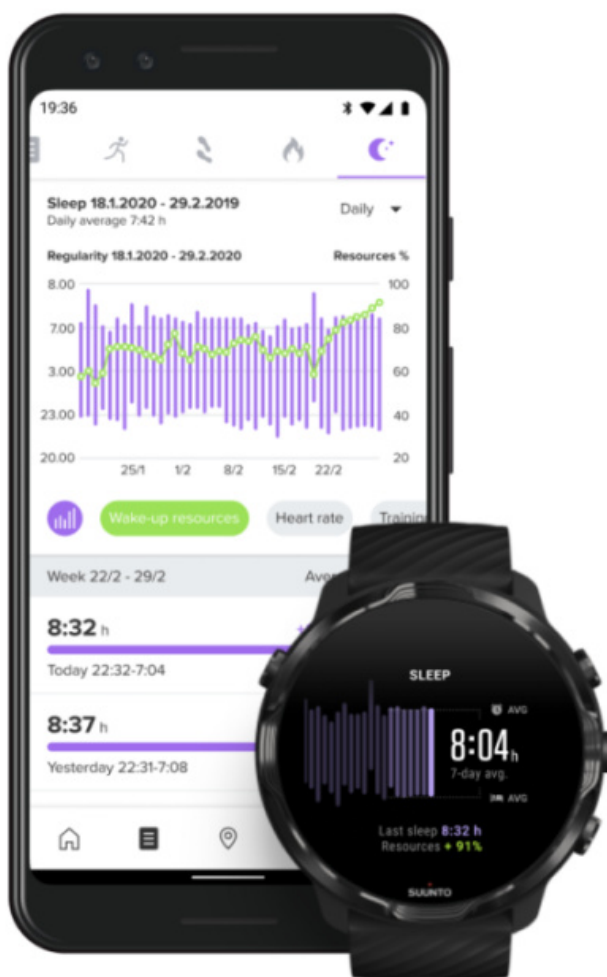
Pode silenciar o dispositivo durante o sono ativando o modo Cinema nas definições do sistema do dispositivo. O modo Cinema desativa o ecrã para que não o perturbe durante o sono ou quando está a adormecer.

No modo Cinema, o dispositivo também silencia todas as notificações exceto os alarmes.

Para ativar o modo Cinema:

1. No mostrador do dispositivo, deslize para baixo a partir da parte superior do seu ecrã.
2. Toque no ícone do modo Cinema 

## Indicações do sono na aplicação móvel Suunto



A aplicação móvel Suunto fornece ainda mais indicações sobre o seu sono. A partir da aplicação móvel Suunto, pode consultar os registos do seu histórico de sono e uma análise a longo prazo.

Pode encontrar a análise detalhada do sono e os registos do histórico nas vistas do livro de registos e do dia.



## 9. MÚSICA

Ouçã as faixas de música que o levam mais longe - ligue os seus auscultadores ao seu telefone e controle a música a partir do seu pulso ou descarregue as suas canções preferidas para o seu dispositivo e deixe o telefone em casa.

### Controlar música a partir do seu pulso

Ligue os seus auscultadores ao seu telefone e controle a sua música e outros ficheiros de áudio - ajuste o volume, coloque em pausa ou pule faixas - diretamente a partir do seu pulso sem ter que tirar o telefone do bolso.

[Controlos multimédia automáticos](#)

[Atalho de botões para os controlos multimédia](#)

[Descarregar uma aplicação para a sua música](#)

[Pratique exercício com música](#)

### Controlos multimédia automáticos




Os controlos multimédia aparecerão automaticamente no seu dispositivo quando começa a reproduzir música ou outro áudio do seu telefone.

**Para sair** dos controlos multimédia, deslize para a direita ou prima o botão para Ligar/Desligar.

**Para voltar aos controlos multimédia** no mostrador do seu dispositivo, deslize para baixo a partir do topo do ecrã ou use o botão de atalho (prima o botão do meio).

## Gerir controlos multimédia

1. No mostrador do dispositivo, percorra para baixo a partir da margem superior do seu ecrã.
2. Clique em **Definições**  » **Gerais**.
3. Desligar ou ligar **Iniciar automat. controlos de multimédia**

## Se os controlos multimédia não forem exibidos no seu dispositivo

Se os controlos multimédia não forem exibidos automaticamente no seu dispositivo quando inicia o leitor de música no seu telefone:

1. Certifique-se de que o seu dispositivo [está ligado à aplicação Wear OS by Google](#) instalada no telefone que está a reproduzir a música e tente novamente.
2. Aceda a **Definições** » **Gerais** » **Iniciar automat. controlos de multimédia** e certifique-se de que está ligado.

## Atalho de botões para os controlos multimédia

Por predefinição, o Suunto 7 tem [um botão de atalho](#) para os controlos multimédia que lhe permitem aceder rapidamente à sua música e outros ficheiros de áudio - também durante o exercício.

1. No mostrador do seu dispositivo, **prima o botão central** à direita para abrir os controlos multimédia.



2. Utilize o ecrã tátil ou os botões para controlar a sua música ou outros ficheiros de áudio.



3. Para sair dos controlos multimédia, deslize o ecrã para a direita ou prima o botão para Ligar/Desligar.



[Saber mais sobre os botões de atalho](#)

## Descarregar uma aplicação para a sua música

Alguns serviços de música, como as aplicações Spotify e Pandora, permitem-lhe controlar a sua música através do dispositivo. Com uma aplicação de música pode, por exemplo, visualizar as faixas reproduzidas recentemente ou guardar as suas canções favoritas com o seu dispositivo. Pode encontrar e descarregar as aplicações a partir da Google Play Store no seu dispositivo.

## Ouvir música sem o seu telefone

O Suunto 7 pode armazenar centenas de faixas para que possa ouvir as suas canções favoritas ou outros ficheiros de áudio em movimento - sem utilizar o seu telefone.

Para ouvir música no seu dispositivo sem o seu telefone precisa de:

- uma aplicação de música no seu dispositivo que permita a utilização offline
- Auscultadores Bluetooth ligados ao seu dispositivo


[Ligue os auscultadores ao seu dispositivo](#)

[Exercício longo e música](#)

## Ligue os auscultadores ao seu dispositivo

Necessita de auscultadores Bluetooth para ouvir música ou outros ficheiros de áudio no seu dispositivo.

Para ligar os seus auscultadores ao seu dispositivo:

1. Siga os passos indicados nos seus auscultadores Bluetooth para ativar o modo de emparelhamento.
2. No mostrador do dispositivo, deslize para baixo a partir da margem superior do seu ecrã **Definições** .
3. Aceda **Conetividade** » **Bluetooth** » **Dispositivos disponíveis**.
4. O seu dispositivo irá procurar por dispositivos nas proximidades. Quando o nome dos seus auscultadores, **toque no nome para ligar**. O seu dispositivo será ligado aos auscultadores.

## Exercício longo e música

Ouvir música diretamente a partir do seu dispositivo com auscultadores Bluetooth consome demasiada bateria esgotando-a muito rapidamente. É bom ter isto em consideração se pretender gravar exercícios mais longos.

[Saiba como maximizar a vida da bateria durante o exercício](#)

# 10. DURAÇÃO DA BATERIA

Suunto 7 está repleto de funcionalidades eficazes para os seus desportos e dia-a-dia, e está otimizado para economizar a bateria sempre que possível. A duração efetiva da bateria varia dependendo das funcionalidades e aplicações que utiliza, e da forma como as utiliza. Além disso, os desportos que pratica têm um grande efeito na duração global da sua bateria, uma vez que os desportos com GPS praticados ao ar livre consomem mais bateria do que o exercício físico realizado em locais fechados.

[Maximizar a duração da bateria diariamente](#)

[Maximizar a duração da bateria durante o exercício](#)

[Verificar a duração e utilização da bateria](#)

[Carregar o seu dispositivo](#)

## Maximizar a duração da bateria diariamente

As características, aplicações e mostradores do dispositivo que utiliza e o modo como os utiliza, afetam a duração da sua bateria. Além disso, quanto mais interage com o seu dispositivo - verificar e percorrer as notificações, navegar nos mapas, e utilizar características que exigem ligação à Internet - mais bateria consome

Para maximizar a vida da bateria do seu dispositivo na utilização diária, tente as seguintes soluções:

## Utilizar os mostradores da Suunto



Todos os mostradores concebidos pela Suunto são otimizados para poupar energia, exibindo as horas num modo de baixo consumo sem ser necessário ativar o ecrã e o seu dispositivo. *Lembre-se de que há mostradores que podem não ser otimizados da mesma forma.*

Se tiver instalado recentemente uma aplicação e notar que a sua bateria está a esgotar-se mais rapidamente do que o normal, tente desinstalar esse mostrador.

[Mudar o mostrador do seu dispositivo](#)


[Eliminar um mostrador do dispositivo](#)

## Utilizar configurações predefinidas para o ecrã e os gestos

Por predefinição, o ecrã e os gestos de interação com o seu Suunto 7 estão definidos para utilizar uma quantidade mínima de energia diariamente. Para uma melhor experiência, utilize as configurações predefinidas com os mostradores da Suunto otimizados para a poupança de energia.

- **Mantenha o Inclinação da poupança de energia ligado**  
Com o Inclinação da poupança de energia, pode rodar o seu pulso para consultar as horas sem ativar o dispositivo.

[Ajustar gestos](#)

 **NOTA:** Opte por um mostrador otimizado para a poupança de tempo para utilizar o Inclinação da poupança de energia.

- **Mantenha o Inclinar para ativar desligado**

Se ligar o Inclinar para ativar, o ecrã é reativado, ativando o seu dispositivo sempre que rodar o pulso. Para uma maior autonomia da bateria, prima o botão para Ligar/Desligar ou toque no ecrã para o ativar. [Ajustar as configurações do ecrã](#)

- **Mantenha o Ecrã sempre ligado desligado**

O ecrã desativa-se quando não está a utilizar o seu dispositivo para poupar energia.

[Ajustar as configurações do ecrã](#)


## Utilizar o modo Poupança de bateria



Quando a bateria do seu dispositivo está fraca e está, por exemplo, em viagem, pode ativar o modo Poupança de bateria para poder utilizar o seu dispositivo durante mais tempo. Quando o modo de Poupança de bateria é ativado, o seu Suunto 7 funciona como um relógio tradicional - pode consultar as horas e a data, e uma estimativa do nível de bateria restante.

Se ativar o modo de Poupança de bateria quando o dispositivo está com a bateria cheia, pode utilizar o Suunto 7 como um relógio tradicional até durante 40 dias.



 **NOTA:** O modo de Poupança de bateria ativa-se automaticamente quando a bateria está extremamente fraca.

## Ativar Poupança de bateria

1. No mostrador do dispositivo, percorra para baixo a partir da margem superior do seu ecrã.
2. Clique em Poupança de bateria.



Quando o modo de Poupança de bateria está ativo, consulte as horas premindo o botão para Ligar/Desligar.

## Reiniciar o seu dispositivo para desativar o modo de Poupança de bateria



1. Mantenha o botão para Ligar/Desligar premido durante 12 segundos para reiniciar o seu dispositivo.
2. Ao ligar o seu dispositivo a um carregador, o dispositivo reinicia automaticamente.

## Desativar as notificações que não quer receber no seu dispositivo

Desativar as notificações menos importantes diminuirá a interação desnecessária com o seu dispositivo - pode manter-se concentrado e poupar a bateria do seu dispositivo.

[Selecione as notificações que pretende receber no seu dispositivo](#)

## Remover aplicações


Se tiver instalado recentemente uma aplicação e notar que a sua bateria está a esgotar-se mais rapidamente do que o normal, tente desinstalar essa aplicação. Pode também remover aplicações que não utiliza para evitar quaisquer ligações de dados desnecessários ao seu telefone ou à Internet.

[Remover aplicações](#)

## Ativar o modo Avião



Quando o seu dispositivo está ligado, mesmo que o ecrã esteja desativado, ainda está à procura e a fazer a manutenção das ligações de dados. Quando não precisa de estar ligado a uma rede, pode poupar bateria do seu dispositivo se desligar a Internet do seu telefone através do modo Avião.

1. No mostrador do dispositivo, deslize para baixo a partir da margem superior do seu ecrã.
2. Clique em  para ativar o Modo de avião.

## O que acontece quando tira o seu dispositivo

Após 30 minutos de inatividade, o seu dispositivo reconhecerá que não está no seu pulso e muda automaticamente para um modo de baixo consumo de bateria.

## Maximizar a duração da bateria durante o exercício

Suunto 7 é ideal para todos os tipos de atividades. O consumo da bateria varia dependendo da sua escolha de desporto - o treino ao ar livre com GPS consome mais energia do que o treino em espaço interiores. Além disso, a forma como interage com o seu dispositivo durante o exercício, consultar as suas estatísticas, navegar em mapas ou utilizar outras funcionalidade no seu dispositivo, também influencia o consumo da bateria.

Para maximizar a duração da bateria do seu dispositivo durante o exercício, tente as soluções a seguir apresentadas.

## Alterar a precisão da localização

Se selecionar Boa Precisão da localiz., a bateria tem uma maior autonomia durante os seus treinos ao ar livre. Para alguns modos desportivos, como a corrida ou o ciclismo, o FusedTrack™ é utilizado para melhorar a qualidade da monitorização.


[Alterar a precisão da localização](#)


## Utilizar o modo de baixo consumo



Durante o exercício, a app Suunto Wear ativa automaticamente o ecrã no modo de poupança de energia após 10 segundos de inatividade para poupar energia. A app Suunto Wear continua a registar e mostra as estatísticas atuais do seu exercício neste modo.

Para poupar ainda mais energia, confirme se a função [Sempre no mapa](#) está desativada.

 **NOTA:** O modo de baixo consumo não afeta a precisão dos dados relativos ao seu exercício.

 **NOTA:** Utilizar o modo de poupança de energia com Sempre no mapa ativado aumenta o consumo de energia.

## Evitar toques acidentais no ecrã e as ações dos botões durante o exercício



Alguns movimentos e condições húmidas, como a chuva, respingos ou uma manga molhada, podem por vezes ativar o seu ecrã repetidamente sem que dê por isso e esgotar a bateria do seu dispositivo mais rápido do que o normal. Para evitar tocar no ecrã ou premir os botões acidentalmente durante o exercício, pode bloquear o ecrã tátil e ações dos botões.

[Bloquear as ações do ecrã tátil e dos botões](#)

## Mantenha a aplicação Suunto Wear aberta durante o registo do exercício

A aplicação Suunto Wear permite a utilização do modo de baixo consumo durante a realização do exercício. Se fechar a aplicação Suunto Wear durante o seu exercício, lembre-se de que algumas ações e aplicações podem consumir bastante energia e assim reduzir o tempo disponível para registar o seu exercício.

## Utilize o seu dispositivo para controlar música no seu telefone


Ouvir música diretamente a partir do seu dispositivo com auscultadores Bluetooth consome demasiada bateria esgotando-a muito rapidamente. Sempre que planear

treinar durante um período prolongado e quiser ouvir música, utilize o seu dispositivo para controlar a música que está a reproduzir no seu telefone.

## Verificar a duração e utilização da bateria



Para obter informações sobre a utilização da bateria no seu dispositivo, abra a aplicação Wear OS by Google no seu telefone e aceda a Definições avançadas » Bateria do relógio.

 **NOTA:** A informação sobre a sua bateria será redefinida sempre que o seu dispositivo tiver sido totalmente carregado. A utilização da bateria das aplicações e dos mostradores de dispositivo é uma estimativa e, portanto, não é possível garantir a sua precisão. Os mostradores do dispositivo podem utilizar mais bateria do que o previsto.

# 11. FAQ

Consulte as nossas [FAQ](#) para Suunto 7.



# 12. VÍDEOS TUTORIAIS

Veja os nossos [vídeos tutoriais](#) no Youtube.

# 13. CUIDADOS E ASSISTÊNCIA

## Recomendações de manuseamento

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

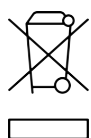
Em condições normais, o dispositivo não necessita de assistência. Regularmente, após a utilização, enxague-o com água doce, sabão suave e limpe-o, cuidadosamente, com um pano macio húmido ou uma camurça.

Utilize apenas acessórios Suunto originais - os danos provocados por acessórios não originais não estão cobertos pela garantia.

## Eliminação

Deite fora o dispositivo de acordo com a regulamentação local para resíduos eletrónicos. Não o deite no lixo.

Se quiser, pode entregá-lo no representante Suunto mais próximo de si.



## Obter assistência

**Para obter mais ajuda com o Wear OS by Google, consulte:**

[Ajuda Wear OS by Google](#)

[Ajuda Google](#)

**Para obter mais ajuda com as funcionalidades de desporto da Suunto, consulte:**

[Suporte a produtos da Suunto](#)

A nossa assistência online fornece uma gama completa de materiais de suporte, incluindo o manual do utilizador, perguntas mais frequentes, vídeos explicativos, opções de assistência e reparação, o nosso localizador de centros de assistência, os termos e condições da garantia, bem como os detalhes de contacto da nossa assistência ao cliente.

Se não conseguir encontrar as respostas às suas perguntas na nossa assistência online, contacte a nossa assistência ao cliente. Teremos todo o prazer em ajudá-lo.

# 14. GLOSSÁRIO

## **EPOC**

Consumo de oxigénio excessivo após o exercício (EPOC)

Se quiser info sobre intensidade, pense EPOC! Quanto mais elevado for o seu número EPOC, maior será a intensidade do seu treino - e maior será a quantidade de energia que gastará a recuperar do seu exercício (supostamente épico).

## **O Beidou**

O Beidou é um sistema de navegação por satélite chinês.

## **FusedAlti™**

O FusedAlti™ oferece informação sobre a altitude que é uma combinação entre GPS e altitude barométrica. Minimiza o efeito de erros temporários e de diferenças na medição de altitude final.

## **FusedTrack™**

A tecnologia FusedTrack™ combina dados de movimentos com dados de GPS para garantir uma monitorização mais precisa.

## **O Glonass**

Sistema de Navegação Global por Satélite (GLONASS) é um sistema de posicionamento alternativo ao GPS.

## **GPS**

O sistema de posicionamento global (GPS) fornece informações sobre a localização e as horas em todas as condições atmosféricas, transmitidas por satélites em órbita terrestre.

## **Pontos de partida populares**

Os pontos de partida populares são criados a partir de exercícios realizados pela comunidade Suunto e estão visíveis como pontos pequenos nos heatmaps para a app Suunto Wear ou na app Suunto.

## **PTE**

Pico do efeito de treino (PTE)

Verifique o PTE para saber o nível de impacto que o exercício teve na sua capacidade aeróbica global. Olhar para a escala PTE é a melhor maneira de perceber a sua utilidade: 1-2: Aumenta a resistência base, cria uma base sólida de progresso. 3-4: Fazer isto 1 a 2 vezes por semana aumenta eficazmente a sua capacidade aeróbica. 5: Está a esforçar-se ao máximo e não deve fazê-lo muitas vezes.

### **Tempo de recuperação**

O tempo de recuperação faz basicamente o que diz: dá-lhe uma estimativa do tempo necessário p/recuperar do exercício, c/base em estatíst. como duração e intensidade. Recuperação é elemento chave do seu treino e bem-estar geral. Descansar quando é necessário é tão importante como as atividades e ajuda-o a preparar-se p/futuras aventuras.

### **Aplicação Suunto Wear**

Uma aplicação integrada no seu Suunto 7 para acompanhar a sua prática desportiva e aventuras com dados precisos em tempo real e mapas e heatmaps offline gratuitos.

### **Aplicação da Suunto**

A uma aplicação complementar para dispositivos móveis que sincroniza e guarda os exercícios a partir do seu dispositivo no diário desportivo no seu telefone.

### **SWOLF**

O SWOLF é o termo utilizado para indicar a eficiência da sua natação. Basicamente, mede o nº de braçadas necessárias p/cobrir uma certa distância quando está a nadar. Assim, um valor SWOLF menor significa uma técnica de natação mais eficaz.

### **Aplicação complementar Wear OS by Google**

Uma aplicação móvel complementar que liga o seu Suunto 7 ao seu telefone para que possa utilizar funcionalidades inteligentes, como as notificações, o Google Pay e outros.

# 15. REFERÊNCIA

## Informações do fabricante

### Fabricante

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

### Data de fabrico

A data de fabrico pode ser determinada a partir do número de série do dispositivo. O número de série é composto por 12 caracteres: YYWWXXXXXXXXXX.

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

### Especificações técnicas

Para ler especificações técnicas mais detalhadas sobre o Suunto 7, consulte o documento “Informações sobre a regulamentação e a segurança dos produtos” entregue juntamente com o seu Nome do produto ou disponível em [www.suunto.com/Suunto7Safety](http://www.suunto.com/Suunto7Safety).

### Conformidade

Para informações relacionadas com a conformidade, consulte o documento “Informações sobre a regulamentação e a segurança dos produtos”, entregue juntamente com o seu Suunto 7 disponível em [www.suunto.com/Suunto7Safety](http://www.suunto.com/Suunto7Safety)

## Marca comercial registada

O Suunto 7, os respetivos logótipos e outras marcas e nomes da Suunto são marcas comerciais registadas ou não registadas da Suunto Oy. Todos os direitos reservados.

A Google, o Wear OS by Google, Google Play, Google Pay, Google Fit e outras marcas e logótipos relacionados são marcas registadas da Google LLC.

A App Store e a iPhone são marcas registadas da Apple Inc., registadas nos EUA e noutros países.

As outras marcas registadas e nomes comerciais pertencem aos respetivos proprietários.

## Informação sobre patentes

Este produto está protegido por patentes e pedidos de patentes pendentes e correspondentes direitos nacionais. Para uma lista das patentes atuais, visite:

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

Foram apresentados pedidos de patentes adicionais.

## Direitos de autor

© Suunto Oy 01/2020. Todos os direitos reservados. Suunto, os nomes de produtos Suunto, os respetivos logótipos e outras marcas e nomes da Suunto são marcas comerciais registadas ou não registadas da Suunto Oy. Esta publicação e o respetivo conteúdo são propriedade da Suunto Oy e destinam-se unicamente a permitir que os seus clientes obtenham instruções e informações sobre o funcionamento dos produtos Suunto. O conteúdo não deverá ser utilizado nem distribuído para qualquer outra finalidade e/ou comunicado, divulgado ou reproduzido de outro modo, sem o consentimento prévio por escrito da Suunto Oy. Apesar de termos tido o máximo cuidado para assegurar que as informações contidas nesta documentação são abrangentes e precisas, não existe qualquer garantia de exatidão, expressa ou implícita. O conteúdo deste documento está sujeito a alterações em qualquer momento, sem aviso prévio. A versão mais recente desta documentação pode ser descarregada em [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

©Mapbox, ©OpenStreetMap

As pegadas utilizam os dados do mapa do Mapbox e do OpenStreetMap e as respectivas fontes de dados. Para saber mais, consulte o <https://www.mapbox.com/about/maps/> e <http://www.openstreetmap.org/copyright>.

## Garantia Limitada Internacional

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

## Período de Garantia

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

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

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

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

## Exclusões e Limitações

Esta Garantia Limitada Internacional não cobre:

- a. o desgaste normal como riscos, abrasões ou alteração da cor e/ou material de pulseiras não metálicas, b) defeitos provocados por manuseamento negligente, ou c) defeitos ou danos resultantes de uma utilização contrária à



utilização prevista ou recomendada, cuidados incorretos, negligência e acidentes, tais como quedas ou esmagamentos;

2. materiais impressos e embalagem;
3. defeitos ou alegados defeitos provocados pela utilização com qualquer produto, acessório, software e/ou serviço não fabricado ou fornecido pela Suunto;
4. baterias não recarregáveis.

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

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

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

## Acesso ao serviço de garantia da Suunto

Para acesso ao serviço de garantia da Suunto é necessária a prova de compra. Também deve registar o seu produto online em [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) para receber os serviços de garantia internacional em todo o mundo. Para instruções sobre como obter o serviço de garantia, visite [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty), contacte o revendedor local da Suunto, ou contacte a assistência ao cliente Suunto em [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support).


## Limitação da Responsabilidade


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

resultantes da aquisição ou utilização do artigo ou decorrentes da violação da garantia, violação do contrato, negligência, ato ilícito ou qualquer lei ou teoria equitativa, mesmo que a Suunto tivesse conhecimento da probabilidade de tais danos. A Suunto não se responsabiliza por qualquer atraso na prestação do serviço de garantia.


# 16. SEGURANÇA

## Tipos de precauções de segurança


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


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

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


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


## Precauções de segurança


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


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


 **ADVERTÊNCIA!** Apenas para uso recreativo.


 **ADVERTÊNCIA!** Não confie totalmente no GPS ou na duração da bateria do produto. Utilize sempre os mapas ou outro material auxiliar para garantir a sua segurança.

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

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

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

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

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





# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

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

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy 02/2024

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