SUUNTO 7 UPORABNIŠKI PRIROČNIK

1.	Dobrodošli	5
2.	Kako začeti	6
	Vaša ura Suunto 7	6
	Nastavitev in seznanjanje ure Suunto 7	7
	Spreminjanje jezika	14
	Polnjenje ure	
	Osnove uporabe ure Suunto 7	17
	Zbujanje zaslona	22
	Vzpostavljanje povezave z internetom	25
	Redno posodabljanje ure Suunto 7	
	Nastavljanje budilke	
	Vklop in izklop ure	
	Ponovno zaženite uro	
	Ponastavitev ure na tovarniške nastavitve	34
3.	Wear OS by Google	37
	Google Pay	
	Google Fit	39
	Trgovina Google Play	41
	Uporaba in nastavitev aplikacij	41
	Prejemanje obvestil na uro	44
	Prikaz in nastavitev ploščic	47
4.	Prilagajanje ure po meri	
	Prilagajanje številčnic po meri	53
	Prilagajanje bližnjic s tipkami	59
	Zamenjava pasu za uro	60
5.	Šport s Suunto	62
	Aplikacija Suunto Wear na uri	62
	Mobilna aplikacija Suunto na telefonu	64
	Zemljevidi Suunto	
	Različni športi in meritve	79
	Začetek vadbe	95
	Upravljanje ure med vadbo	

	Premor in nadaljevanje vadbe	
	Končanje in pregled vadbe	107
	Plavanje z uro Suunto 7	112
	Vadba z zemljevidi	116
	Navigacija po poti	122
	Vadba ob glasbi	128
	Možnosti vadbe	131
	Možnosti zemljevidov	136
	Splošne možnosti	140
	Dnevnik	142
6.	Srčni utrip	144
	Spremljanje srčnega utripa z uro Suunto 7	144
7.	Dnevna dejavnost	148
	Dnevni srčni utrip	148
	Telesni viri	148
	Kako vklopiti funkcijo spremljanja dnevnega srčnega utripa in virov	149
8.	Spanje	150
	Vklopite spremljanje spanja	
	Poročilo o spanju	151
	Kinematografski način	152
	Vpogledi o spanju v mobilni aplikaciji Suunto	
9.	Glasba	154
	Upravljanje glasbe na zapestju	154
	Poslušanje glasbe brez telefona	157
10.	Čas delovanja baterije	158
	Kako doseči optimalen čas delovanja baterije pri vsakodnevni uporabi.	
	Kako doseči optimalen čas delovanja baterije med vadbo	163
	Preverjanje časa delovanja baterije in porabe	166
11.	Pogosta vprašanja	167
12.	Videonavodila	168

13.	Nega in podpora	169
	Priporočila glede uporabe	169
	Odlaganje med odpadke	169
	Kako do tehnične podpore	
14.	Glosar	171
15.	Referenca	173
	Podatki o proizvajalcu	173
	Skladnost	173
	Blagovne znamke	174
	Obvestilo o patentih	174
	Avtorske pravice	174
	Mednarodna omejena garancija	175
16.	Varnost	178
	Vrste varnostnih opozoril	178
	Varnostna opozorila	178

1. DOBRODOŠLI



Suunto 7 združuje strokovno znanje znamke Suunto na področju športa in najnovejše funkcije pametnih ur, ki jih ponuja Wear OS by Google™.

Preberite, kako lahko kar najbolje izkoristite svojo novo uro. Kar začnimo!

Wear OS by Google deluje na telefonih z operacijskim sistemom Android 6.0 ali novejšim (razen različice Go) ali iOS 10.0 ali novejšim. Podprte funkcije se lahko med platformami in državami razlikujejo.

Spreminjanje jezika

2. KAKO ZAČETI

Vaša ura Suunto 7

Suunto 7 ima zaslon na dotik in štiri fizične tipke, ki omogočajo odlično športno izkušnjo – tudi če nosite rokavice ali ste pod vodo.



- 1. Tipka za vklop
- 2. Aplikacija Suunto Wear / Pomikanje po aplikaciji Suunto Wear in nadziranje vadbe
- 3. Pomikanje po aplikaciji Suunto Wear in nadziranje vadbe
- 4. Pomikanje po aplikaciji Suunto Wear in nadziranje vadbe

Ko ura prikazuje številčnico, lahko uporabljate tudi tipki (3–4) na desni strani kot bližnjice za odpiranje aplikacij.

OPOMBA: Nekatere druge aplikacije lahko prav tako podpirajo ukaze s fizičnimi tipkami.



- 1. Priključek za polnjenje
- 2. Mikrofon
- 3. Optično tipalo srčnega utripa
- 4. Barometrsko tipalo
- 5. Pasovi za hitro odpenjanje

Nastavitev in seznanjanje ure Suunto 7

Preden začnete, se prepričajte, da imate:

- Približno 30 minut časa (in morda skodelico kave ali čaja)
- Združljiv telefon
- Brezžično povezavo WiFi
- Na telefonu vklopljen Bluetooth
- Svoj Google[™] račun (priporočeno)
- 1. Polnjenje in vklop
- 2. Prenos in združevanje z Wear OS by Google
- 3. Sledite vadnici za Wear OS na uri
- 4. Začnite šport s Suunto
- 5. Namestitev mobilne aplikacije Suunto na telefon

1. Polnjenje in vklop



- 1. Priklopite uro na kabel USB v škatli, da jo vklopite. Ne skrbite, ura lahko potrebuje celo nekaj minut, da se prebudi.
- 2. Za začetek tapnite zaslon.
- 3. Izberite jezik. Podrsnite navzgor, da prikažete seznam, in tapnite želeni jezik.
- 4. Sprejmite Licenčno pogodbo za končnega uporabnika Suunto.
- 5. Sledite navodilom na zaslonu, da nadaljujete z nastavitvami na telefonu.

OPOMBA: Če se morate vrniti na prejšnji korak, podrsnite desno.

Kako napolnite uro

2. Prenos in združevanje z Wear OS by Google



Spremljevalna aplikacija Wear OS by Google povezuje vašo uro Suunto 7 s telefonom, da lahko uporabljate pametne funkcije, kot so obvestila, Google Pay[™] in mnogo več.

Suunto 7 združljiva je z operacijskim sistemom **Android** in **iOS**.



- Poiščite spremljevalno aplikacijo Wear OS by Google v trgovini Google Play[™] ali App Store in jo prenesite na telefon.
- 2. Na telefonu vklopite Bluetooth in se prepričajte, da je baterija telefona napolnjena.

- 3. Odprite aplikacijo Wear OS by Google in tapnite Start setup.
- 4. Sledite navodilo na zaslonu vašega telefona, dokler ne najdete svoje Suunto 7. (Ime ure boste videli na zaslonu svoje ure. Če imena ne vidite, podrsnite navzgor.)



- 5. Na telefonu tapnite, ko zagledate svojo uro.
- 6. Na telefonu in na uri se bo prikazala koda.
 - a. Če sta obe kodi enaki: Na telefonu tapnite **Pair**. To lahko traja nekaj minut.
 - b. Če se kodi ne ujemata: Ponovno zaženite uro in poskusite ponovno.
- 7. Za nadaljevanje sledite navodilom na zaslonu.

8. Kopirajte (povežite) svoj Google račun

Naprava vas bo vodila pri kopiranju Google računa na uro. Priporočamo, da kopirate svoj Google Račun, ker vam bo omogočal, da na uri uporabljate pametne funkcije in z ure dostopate do trgovine Google Play, da boste lahko nameščali aplikacije in prejemali posodobitve. Poleg tega si lahko ogledate podatke o dejavnosti, vključno z dnevnimi koraki in srčnim utripom, zabeleženimi z Google Fit. Podatke o dnevni dejavnosti si lahko ogledate tudi v aplikaciji Suunto na vašem mobilnem telefonu.

Ustvarite Google račun Izvedite več o uporabi Google računov na uri

- 9. **Dovolite lokacijske storitve, obvestila in dostop do koledarja**, da zaključite postopek. Te izbire lahko pozneje spremenite v nastavitvah naprave ali v aplikaciji *Wear OS by Google* na telefonu.
- 10. Ko je to končano, ste pripravljeni, da začnete uporabljati svojo novo uro.



Za dodatno pomoč glede sistema Wear OS by Google obiščite: Pomoč za Wear OS by Google

3. Sledite vadnici za Wear OS na uri



Ko ste zaključili začetne nastavitve, sledite vadnici na uri, da izveste več o sistemu Wear OS by Google in o tem, kako uporabljati uro Suunto 7.

Več o pomikanju skozi menije na uri

OPOMBA: Če takoj po začetku uporabe ure opazite, da deluje nekoliko počasneje, ne skrbite. Ura trenutno v ozadju prenaša razpoložljive posodobitve, da boste že od samega začetka imeli na voljo najnovejšo in najboljšo različico vse programske opreme. Ko so posodobitve zaključene, bo ura spet delovala normalno.

4. Začnite šport s Suunto



Aplikacija Suunto Wear je vaše izhodišče za šport na uri Suunto 7. Vse vaše dnevne dejavnosti (korake in kalorije), športe in dogodivščine spremlja z natančnimi podatki v realnem času in brezplačnimi zemljevidi brez povezave ter toplotnimi zemljevidi.

Za začetek **pritisnite zgornjo desno tipko, da odprete aplikacijo Suunto Wear** na uri. Sledite navodilom na zaslonu, da nastavite svoj profil za natančno in prilagojeno beleženje dejavnosti in vadbe. Ko ste dokončali profil, tapnite za prenos aplikacije Suunto na telefon.

Kako začeti z aplikacijo Suunto Wear

5. Namestitev mobilne aplikacije Suunto na telefon



Mobilna aplikacija Suunto na telefonu je ključni del športne izkušnje z vašo novo uro. Z aplikacijo Suunto lahko sinhronizirate in shranjujete vadbe z ure v svoj športni dnevnik, imate podroben vpogled v svojo vadbo, spanje in dnevne dejavnosti, delite svoje najboljše trenutke s prijatelji, se povežete s svojimi najljubšimi športnimi storitvami, kot sta Strava ali Relive, in še veliko več.

Prenesite mobilno aplikacijo Suunto na svoj telefon. Ko ste aplikacijo namestili, jo odprite in z njo povežite uro. Za uspešen začetek sledite navodilom na zaslonu.



Kako začeti z mobilno aplikacijo Suunto

Spreminjanje jezika

Jezik na uri je enak kot jezik na telefonu. Če želite spremeniti jezik na uri, spremenite jezik na telefonu.

Aplikacija Suunto Wear je na voljo v naslednjih jezikih:

- Kitajščina (poenostavljena)
- Kitajščina (tradicionalna)
- Češčina
- Danščina
- Nizozemščina
- Angleščina
- Finščina
- Francoščina
- Nemščina
- Hindijščina
- Indonezijščina
- Italijanščina
- Japonščina
- Korejščina
- Norveščina
- Poljščina
- Portugalščina
- Ruščina
- Španščina
- Švedščina

- Tajščina
- Turščina
- Vietnamščina

OPOMBA: Če aplikacija Suunto Wear ne podpira jezika na vašem telefonu, bo privzeto uporabljala angleščino.

Polnjenje ure

Polnjenje ure Suunto 7 je preprosto in hitro. Priklopite priloženi kabel USB v priključek USB na računalniku ali v električni napajalnik USB, tega pa v električno vtičnico. Priklopite magnetni konec kabla USB v polnilni priključek na zadnji strani ure.

Ko se ura polni, boste na številčnici videli simbol 🕑.

OPOMBA: Če je baterija popolnoma izpraznjena, je treba polnjenje izvesti s pomočjo napajalnika USB in omrežne vtičnice.

Dobro je vedeti

Tako ura kot priključek za polnjenje na njej se lahko med nošenjem umažeta, še posebej med vadbo. Da zagotovite pravilno polnjenje ure, občasno umijte ohišje ure, da z nje odstranite znoj ali morebitne ostanke kreme s kože. Umijte ohišje ure z mlačno vodo in blagim milom za roke, ga dobro sperite z vodo in napravo posušite z brisačo.

Čas polnjenja Preverjanje stanja baterije Prejemanje samodejnih posodobitev in nalaganje zemljevidov brez povezave med polnjenjem

Čas polnjenja

Ura Suunto 7 za polnjenje od 0 do 100 % s priloženim polnilnim kablom potrebuje približno 100 minut.

Preverjanje stanja baterije



Ko ste na številčnici, podrsnite navzdol z vrha zaslona, da preverite preostalo stanje baterije.

Kako doseči optimalen čas delovanja baterije

Prejemanje samodejnih posodobitev in nalaganje zemljevidov brez povezave med polnjenjem



Če ste med polnjenjem povezani z brezžičnim omrežjem WiFi, se lahko ura in aplikacije samodejno posodabljajo, lokalni zemljevidi Suunto pa se samodejno prenašajo na uro. Z zemljevidi brez povezave lahko telefon pustite doma, se odpravite v naravo in uporabljate aplikacijo Suunto Wear z zemljevidi, ne da bi potrebovali internetno povezavo.

Nastavitev samodejnih posodobitev aplikacij Izvedite več o zemljevidih brez povezave

Osnove uporabe ure Suunto 7

Za pomikanje po menijih in uporabo funkcij ure Suunto 7 lahko uporabljate zaslon na dotik in fizične tipke.

Osnovne poteze z dotikom

Podrsnite

Premaknite prst gor, dol, levo ali desno po zaslonu.

Tapnite

Dotaknite se zaslona z enim prstom.

Tapnite in pridržite

Podržite prst ob zaslon.

Povlecite

Premaknite prst po zaslonu, ne da bi ga med premikanjem dvignili z zaslona.

Raziščite uro

Spoznajte uro Suunto 7 in odkrijte, kje so različne možnosti in funkcije.



Pritisnite zgornjo levo tipko (tipko za vklop), da vklopite uro in dostopate do vseh svojih aplikacij z operacijskim sistemom Wear OS by Google.

- Pritisnite tipko za vklop, da odprete seznam aplikacij.
- Znova pritisnite tipko za vklop, da se vrnete na številčnico.
- Pritisnite in 4 sekunde držite tipko za vklop, da izklopite/ponovno zaženete uro.

Pritisnite zgornjo desno tipko, da odprete aplikacijo Suunto Wear

Če se želite vrniti na številčnico, podrsnite desno ali pritisnite tipko za vklop.



Uporabljajte sredinsko in spodnjo desno tipko kot bližnjice

Za odpiranje kontrolnikov za predstavnost pritisnite sredinsko desno tipko. Za uporabo štoparice pritisnite spodnjo desno tipko.

Če se želite vrniti na številčnico, podrsnite desno ali pritisnite tipko za vklop.

Prilagajanje bližnjic s tipkami



Podrsnite navzdol za hiter dostop do priročnih funkcij in bližnjic

- Preverjanje stanja baterije
- Preverjanje povezljivosti
- Opravljanje plačil v trgovinah s storitvijo Google Pay*
- Izklop zaslona
- Vklop/izklop Do not disturb
- Vklop/izklop Airplane mode
- Vklop Battery Saver
- Najdi moj telefon
- Vklop/izklop svetilke
- Nazaj v glavni meni z nastavitvami

Če se želite vrniti na številčnico, podrsnite navzgor ali pritisnite tipko za vklop.

* Storitev Google Pay je na uri vidna in uporabna le v določenih državah. Preverite podprte države in izvedite več o storitvi Google Pay.

OPOMBA: Nekatere ikone imajo lahko drugačen videz – to je odvisno od vašega telefona.



Podrsnite navzgor za ogled in nastavitev obvestil

Če se želite vrniti na številčnico, podrsnite navzdol ali pritisnite tipko za vklop. Prejemanje obvestil na uro



Podrsnite levo za hiter pogled na ploščice

Če se želite vrniti na številčnico, podrsnite desno ali pritisnite tipko za vklop. Prikaz in nastavitev ploščic



Podrsnite desno za izhod iz nastavitev ure ali aplikacije

Pritisnete lahko tudi tipko za vklop, da se takoj vrnete na številčnico iz katerega koli pogleda ali aplikacije.

Zbujanje zaslona

Če nekaj sekund ne uporabljate ure, bo zaslon na uri preklopil v način spanja. Zaslon in poteze za interakcijo z uro Suunto 7 so privzeto nastavljene tako, da pri vsakodnevni uporabi porabijo čim manj energije. Za najboljšo izkušnjo uporabite privzete nastavitve za Display in Gestures s številčnicami Suunto, ki so optimizirane za minimalno porabo energije.

Privzete nastavitve za Gestures na Suunto 7:

- Tilt-to-wake izklopljeno
- Power saver tilt vklopljeno
- Touch-to-wake vklopljeno

Privzeta nastavitev za Display na Suunto 7:

• Always-on screen izklopljeno

Preverjanje trenutnega časa Zbujanje zaslona Preklop zaslona nazaj v način spanja Zbujanje zaslona med vadbo Prilagajanje nastavitev zaslona Prilagajanje potez

Preverjanje trenutnega časa

Z možnostjo Power saver tilt lahko kadar koli obrnete zapestje in preverite čas, ne da bi s tem aktivirali uro. Ko obrnete zapestje, bo zaslon zasvetil, da boste lažje odčitali čas.

OPOMBA: Suunto 7 ima možnost Power saver tilt privzeto vklopljeno. Če želite uporabljati možnost Power saver tilt, morate na uri uporabljati številčnico z optimizirano porabo energije.

Zbujanje zaslona

Če želite zbuditi zaslon in uporabljati uro, lahko storite naslednje:

Suunto 7

- Tapnete zaslon
- Pritisnete tipko za vklop
- Obrnete zapestje (ta možnost je privzeto onemogočena)



OPOMBA: Za daljši čas delovanja baterije je na uri Suunto 7 funkcija Tilt-towake privzeto onemogočena.

Preklop zaslona nazaj v način spanja

Če želite zaslon preklopiti nazaj v način spanja, lahko storite naslednje:

- Nagnite zapestje vstran od sebe
- Zakrijte zaslon z roko za nekaj sekund
- Počakajte nekaj sekund. Zaslon se samodejno zatemni, ko ga ne uporabljate.

Zbujanje zaslona med vadbo

Med beleženjem vadbe z aplikacijo Suunto Wear so zaslon in poteze za uporabo ure optimizirani za šport in daljši čas delovanja baterije.

Statistični podatki so med vadbo vedno vidni, vendar boste za zbujanje zaslona morali storiti naslednje:

- Pritisnete tipko za vklop
- Dotaknite se zaslona



Za zbujanje zaslona med vadbo v pogledu zemljevida boste morali storiti naslednje:

- Obrnete zapestje
- Pritisnete tipko za vklop
- Dotaknite se zaslona



OPOMBA: Med vodnimi športi, na primer plavanje in kajakaštvo, je zaslon na dotik za aplikacijo Suunto Wear onemogočen, saj bi mokre razmere lahko povzročale nenamerne ukaze na dotik.

Če med katero koli vadbo (vključno s plavanjem) zapustite aplikacijo Suunto Wear, bo zaslon na dotik znova omogočen.

Prilagajanje nastavitev zaslona

Vse številčnice, ki jih je oblikoval Suunto, imajo optimizirano porabo in v načinu z nizko porabo energije prikazujejo čas, ne da bi morali aktivirati uro. *Upoštevajte, da druge številčnice morda niso optimizirane na enak način.*

- 1. Ko ste na številčnici, podrsnite navzdol z vrha zaslona.
- 2. Tapnite Settings 🌣 » Display.
- 3. Spremenite nastavitve po želji.

OPOMBA: Za varčevanje z energijo je na uri Suunto 7 možnost Always-on screen privzeto že izklopljena.

Prilagajanje potez

Način, kako uporabljate uro, vpliva na to, kako dolgo bo zdržala baterija. Privzeto so poteze za upravljanje ure Suunto 7 nastavljene tako, da imajo minimalno porabo energije in zagotavljajo najboljšo možno izkušnjo pri vsakodnevni uporabi ure.

- 1. Ko ste na številčnici, podrsnite navzdol z vrha zaslona.
- 2. Tapnite Settings 🌣 » Gestures.
- 3. Spremenite nastavitve po želji.

OPOMBA: Na uri Suunto 7 je možnost Tilt-to-wake privzeto izklopljena, možnosti Power saver tilt in Touch-to-wake pa sta vklopljeni.

Vzpostavljanje povezave z internetom

Ko je ura povezana z internetom, lahko z njo storite več: prejmete najnovejšo vremensko napoved ali prenesete posodobitve in naložite nove aplikacije.

Ura se lahko poveže z internetom prek brezžičnega omrežja WiFi ali prek telefona. Povezava z brezžičnim omrežjem WiFi je hitrejša kot povezava s telefonom, vendar porabi več energije. Če sta na voljo obe vrsti povezave, bo ura samodejno določila, katero uporabiti.

Preverjanje povezljivosti Vzpostavljanje internetne povezave s telefonom Vzpostavljanje internetne povezave z brezžičnim omrežjem WiFi Kaj še vedno deluje, ko nimate vzpostavljene povezave z internetom

Preverjanje povezljivosti

Ko ste na številčnici, podrsnite navzdol po zaslonu, da preverite, ali je ura povezana z internetom.

穼 Ura je povezana z internetom prek brezžičnega omrežja WiFi.

***** Ura je povezana z internetom prek telefona.

🕸 Ura ni povezana z internetom.

Vzpostavljanje internetne povezave s telefonom



Če želite uporabljati internet prek telefona, morate uro povezati z aplikacijo Wear OS by Google. Suunto 7 se samodejno poveže z internetom prek telefona, s katerim je povezana, če ima telefon internetno povezavo, vzpostavljeno na naslednji način:

- brezžično omrežje WiFi ali
- mobilno omrežje.

OPOMBA: Upoštevajte, da lahko prenos podatkov povzroči dodatne stroške.

Ponovna vzpostavitev povezave med uro in telefonom

Ura bi se morala samodejno ponovno povezati s telefonom v naslednjih primerih:

- Ura in telefon sta blizu skupaj.
- Vmesnik Bluetooth je vklopljen tako na uri kot na telefonu.
- Na telefonu je odprta aplikacija Wear OS by Google.

Če se ura tudi čez nekaj časa ne poveže samodejno, poskusite naslednje:

- Tapnite zaslon na uri ali pritisnite tipko za vklop, da se prepričate, da je ura aktivna.
- Tapnite obvestilo na uri, da ponovno vzpostavite povezavo. Če ne vidite tega obvestila, podrsnite navzgor in preverite tok obvestil.
- Prepričajte se, da niti na uri niti na telefonu ni vklopljen način za letalo.
- Poskusite izklopiti vmesnik Bluetooth na uri in ga nato ponovno vklopiti.
- Poskusite izklopiti vmesnik Bluetooth na telefonu in ga nato ponovno vklopiti.
- Prepričajte se, da so vse naprave in aplikacije posodobljene.
- Če kljub temu nič ne pomaga, ponovno zaženite uro in telefon.

OPOMBA: Ne poskušajte popraviti povezave tako, da uro odstranite s seznama seznanjenih naprav v nastavitvah Bluetooth na telefonu. Če odstranite povezavo Bluetooth, boste morali ponastaviti uro.

Vzpostavljanje internetne povezave z brezžičnim omrežjem WiFi



Dokler je vmesnik WiFi na uri vklopljen, se lahko ura samodejno poveže s katerim koli shranjenim in razpoložljivim brezžičnim omrežjem WiFi.

Ura se ne more povezati z naslednjimi omrežji:

- brezžična omrežja WiFi, pri katerih se najprej odpre prijavna stran, preden lahko vzpostavite dejansko povezavo (na primer omrežja WiFi na javnih mestih, kot so hoteli ali kavarne) in
- omrežja 5 GHz.

Vklop brezžičnega vmesnika WiFi na uri

- 1. Ko ste na številčnici, podrsnite navzdol z vrha zaslona.
- 2. Tapnite Settings 🌣 » Connectivity » Wifi.
- 3. Če je brezžično omrežje WiFi izklopljeno, tapnite WiFi, da ga preklopite na **Automatic**.

Izbira brezžičnega omrežja WiFi

- 1. Ko ste na številčnici, podrsnite navzdol z vrha zaslona.
- 2. Tapnite Settings 🌣.
- 3. Pojdite na Connectivity » Wifi » Add network.
- 4. Prikazal se bo seznam razpoložljivih omrežij.
- 5. Tapnite omrežje, s katerim se želite povezati.
- 6. Če je treba vnesti geslo:
 - a. Tapnite Enter on phone. Ko vas naprava pozove, vnesite geslo na telefonu, nato tapnite Poveži. (Prepričajte se, da je na telefonu odprta aplikacija *Wear OS by Google*.)
 - b. Tapnite Enter on watch in s tipkovnico na uri vnesite omrežno geslo.

Pozabljanje omrežja

- 1. Ko ste na številčnici, podrsnite navzdol z vrha zaslona.
- 2. Tapnite Settings 🌣.
- 3. Pojdite na Connectivity » Wifi » Saved networks.
- 4. Tapnite omrežje, ki ga želite pozabiti.
- 5. Potrdite izbiro, tako da tapnete 🥯.

Kaj še vedno deluje, ko nimate vzpostavljene povezave z internetom



Ko ura ni povezana z internetom, lahko na njej še vedno uporabljate številne osnovne funkcije. Na voljo so:

- Beleženje vadbe
- Spremljanje dnevne dejavnosti
- Uporaba zemljevidov brez povezave
- Preverjanje napredka dejavnosti in vadbe s ploščicami
- Sinhroniziranje vadb z mobilno aplikacijo Suunto
- Prikaz števca korakov
- Preverjanje srčnega utripa
- Spremljanje spanja
- Prikaz ure in datuma
- Uporaba odštevalnika
- Uporaba štoparice
- Nastavljanje budilke (opomba: budilka deluje samo z vibriranjem)
- Spreminjanje številčnice
- Spreminjanje nastavitev ure
- Poslušanje glasbe na uri

Redno posodabljanje ure Suunto 7

Da bi kar najbolje izkoristili uro, poskrbite, da je vedno vse posodobljeno.

Posodobitve sistema Posodobitve aplikacij Posodobitve Wear OS Posodobitve aplikacije Suunto Wear

Posodobitve sistema

Posodobitve sistema se samodejno prenesejo in namestijo, ko se ure polni in je povezan z brezžičnim omrežjem WiFi. Če se posodobitev sistema ne namesti samodejno, jo lahko prenesete in namestite ročno.

Preverjanje različice sistema

- 1. Ko ste na številčnici, podrsnite navzdol z vrha zaslona.
- 2. Tapnite Settings 🌣.
- 3. Pojdite na System » About » Versions.
- 4. Glejte »System version«.

Ročni prenos posodobitev sistema

- 1. Ko ste na številčnici, podrsnite navzdol z vrha zaslona.
- 2. Tapnite **Settings** 🌣.
- 3. Pojdite na System » About » System updates.

Če je na voljo posodobitev, se bo prenesla na uro. Če ni nobenih posodobitev, se bo prikazalo obvestilo, da je ura že posodobljena.

Posodobitve aplikacij

Aplikacije na uri se med polnjenjem samodejno posodobijo, če:

- ostanete prijavljeni v svoj Google račun na uri,
- ostanete povezani z brezžičnim omrežjem WiFi ali
- pustite nastavitev Auto-update apps vklopljeno.

Če ne želite uporabljati funkcije za samodejno posodabljanje aplikacij, jih lahko posodobite ročno.

Nastavitev samodejnih posodobitev aplikacij

- 1. Za odpiranje seznama aplikacij pritisnite tipko za vklop.
- Tapnite aplikacijo Play Store .
 (Če je treba, sledite navodilom za vzpostavitev brezžične povezave WiFi in dodajte Google račun.)
- 3. Pomaknite se navzdol in tapnite **Settings** 🌣.
- 4. Vklopite ali izklopite Auto-update apps.

Ročni prenos posodobitev aplikacij

- 1. Za odpiranje seznama aplikacij pritisnite tipko za vklop.
- Tapnite aplikacijo Play Store
 (Če je treba, sledite navodilom za vzpostavitev brezžične povezave WiFi in dodajte Google račun.)
- 3. Pomaknite se navzdol in tapnite **My apps** I.
- 4. Če se prikaže sporočilo »Updates available«, izberite želeno posodobitev aplikacije ali pa tapnite »Update all«, da posodobite vse.

Če ne vidite sporočila »Updates available«, so vse aplikacije že posodobljene.

Posodobitve Wear OS

Aplikacija Wear OS na uri je aplikacija, ki je na vrhu operacijskega sistema in se posodablja pogosteje. Wear OS se samodejno posodobi, ko se ura polni, je povezana z brezžičnim omrežjem WiFi in je možnost Auto-update apps vklopljena.

Posodobitve aplikacije Suunto Wear

Aplikacija Suunto Wear in storitve, s katerimi deluje, se samodejno posodobijo, ko se ura polni, je povezana z brezžičnim omrežjem WiFi in je možnost Auto-update apps vklopljena.

Preverjanje različice aplikacije Suunto Wear

- 1. Pritisnite zgornjo desno tipko, da odprete **aplikacijo Suunto Wear** •.
- 2. Pomaknite se navzdol in tapnite **General options S * About**.

Nastavljanje budilke

Uro Suunto 7 lahko uporabljate kot tiho budilko, ki vas bo zbudila le z vibriranjem in tako ne bo motila vašega partnerja ali sostanovalcev.

- 1. Za odpiranje seznama aplikacij pritisnite tipko za vklop.
- 2. Tapnite aplikacijo Alarm 🗵.
- 3. Izberite želeni čas.
- 4. Potrdite izbiro, tako da tapnete 🥺

OPOMBA: Aplikacija Alarm nima nobenega zvoka.

Vklop in izklop ure



Vklop ure

Pritisnite in podržite tipko za vklop tako dolgo, da ura zavibrira.

Izklop ure

Če želite izklopiti uro, lahko pritisnete tipko za vklop:

- 1. Pritisnite in držite tipko za vklop tako dolgo, da se prikaže zaslon **Power off**/ **Restart**.
- 2. Tapnite **Power off**, da izklopite uro.

Ali pojdite v nastavitve:

- 1. Ko ste na številčnici, podrsnite navzdol z vrha zaslona.
- 2. Tapnite Settings 🍄 » System » Power off.
- 3. Potrdite izbiro, tako da tapnete 🧟.

Ponovno zaženite uro

Če želite ponovno zagnati uro, lahko to storite s tipko za vklop.

- Pritisnite in držite tipko za vklop tako dolgo, da se prikaže zaslon Power off/ Restart.
- 2. Tapnite Restart.

Ali pojdite v nastavitve:

- 1. Ko ste na številčnici, podrsnite navzdol z vrha zaslona.
- 2. Tapnite Settings 🍄 » System » Restart.
- 3. Potrdite izbiro, tako da tapnete 🧟

Ponastavitev ure na tovarniške nastavitve

Če imate težave z uro, jo boste morda morali ponastaviti na tovarniške nastavitve.

Ko ponastavite uro na tovarniške nastavitve, se samodejno zgodi naslednje:

- Podatki, shranjeni na uri, se izbrišejo. (Vključno s shranjenimi vadbami.)
- Nameščene aplikacije in njihovi podatki se izbrišejo.
- Sistemske nastavitve in prilagoditve se izbrišejo.
- Seznanitev ure s telefonom se nato prekliče. Uro in telefon boste morali ponovno seznaniti.

OPOMBA: Ne pozabite redno sinhronizirati (in shranjevati) svojih vadb v Mobilna aplikacija Suunto na telefonu. Če boste morali ponastaviti uro, boste izgubili vse nesinhronizirane vadbe v dnevniku.

Ponastavitev ure na tovarniške nastavitve

- 1. Ko ste na številčnici, podrsnite navzdol z vrha zaslona.
- 2. Tapnite Settings 🌣 » System » Disconnect and reset.
- 3. Potrdite izbiro, tako da tapnete 🥯.

Nastavitev in seznanjanje po tovarniški ponastavitvi

Če uro seznanjate s telefonom iPhone, morate po tovarniško ponastavitvi ročno odstraniti Suunto 7 s seznama seznanjenih naprav v nastavitvah za Bluetooth na telefonu. Nato lahko nastavite in seznanite uro z aplikacijo Wear OS by Google na telefonu.

OPOMBA: Če želite znova povezati uro z mobilno aplikacijo Suunto na svojem telefonu, morate najprej »pozabiti« uro v mobilni aplikaciji Suunto in jo nato ponovno povezati.

19:36
NOT CONNECTED
Connection
Introduction
User guide
Support
3. WEAR OS BY GOOGLE

Vašo uro poganja operacijski sistem Wear OS by Google, s katerim lahko uživate v najnovejših pametnih funkcijah in vedno ostajate povezani. Operacijski sistem Wear OS by Google standardno ponuja naslednje funkcije:

- Diktiranje in glasovni ukazi
- Sporočila in obveščanje o dohodnih klicih
- Google Fit[™], Timer, Agenda, Translate in druge standardne aplikacije za Wear OS by Google
- Prenašanje in nameščanje novih aplikacij in številčnic na uro iz trgovine Google Play
- Nastavitve Wear OS by Google

Za več informacij o sistemu Wear OS by Google obiščite naslednjo stran: Pomoč za Wear OS by Google

Google Pay



Google Pay[™] je hiter in preprost način za plačevanje v trgovinah z uro Wear OS by Google. Zdaj lahko kupite svojo jutranjo kavico, ne da bi morali brskati po žepih za denarnico ali telefonom.

Če želite uporabljati storitev Google Pay na svoji uri, morate:

- Biti v Avstralija, Belgija Brazilija, Kanada, Čile, Hrvaška, Češka, Danska, Finska, Francija, Nemčija, Hongkong, Irska, Italija, Nova Zelandija, Norveška, Poljska, Rusija, Slovaška, Španija, Švedska, Švica, Tajvan, Ukrajina, Združeni arabski emirati, Združenem kraljestvu ali ZDA.
- Uporabljati podprto kartico.

OPOMBA: Uporaba plačil PayPal v storitvi Google Pay na urah ni podprta.

Plačevanje z uro v trgovinah

Google Pay deluje v trgovinah, ki sprejemajo brezstična plačila. Preprosto odprite aplikacijo Google Pay, obrnite zapestje in podržite številčnico blizu terminala, dokler ne zaslišite zvoka ali začutite vibracije. Če vas naprava povpraša o tipu kartice, izberite »kreditno« kartico, tudi če uporabljate debetno kartico.

Varno nakupovanje v trgovinah

Ko uporabljate uro za plačevanje v trgovinah, Google Pay skupaj s plačilom nikoli ne pošilja vaše dejanske številke kreditne ali debetne kartice. Namesto tega se za predstavljanje vaših podatkov uporablja šifrirana številka virtualnega računa – zato bodo vaši dejanski podatki kartice varni.

Če uro izgubite ali jo ukradejo, jo zaklenite in izbrišite z možnostjo Najdi mojo napravo.

Za več informacij o Google Pay obiščite:

Pomoč za Wear OS by Google Pomoč za Google Pay

Google Fit



Google Fit[™] je sledilnik dejavnosti, ki vas vodi k bolj zdravemu in bolj aktivnemu življenjskemu slogu s cilji glede dejavnosti, kot so na primer srčne točke, oblikovane na podlagi priporočil Svetovne zdravstvene organizacije in Ameriškega združenja za srce.

Z Google Fit lahko:

- Postavite lastne cilje glede osebne telesne pripravljenosti
- S srčnimi točkami spremljajte svojo dnevno dejavnost in napredek
- Prejemate podroben vpogled v vadbo (kadar ste povezani z aplikacijo Suunto Wear)
- Na hitro preverite števec korakov in porabljene kalorije
- Spremljate svoj dnevni srčni utrip in zgodovino srčnega utripa
- Dosežete »čuječnost« in se sprostite z dihalnimi vajami
- Prejemate opomnike, prilagojene nasvete in navodila za vadbo, da boste ostali motivirani
- Podatke o telesni pripravljenosti delite z drugimi aplikacijami in napravami, ki jih uporabljate, da ostanete zdravi

Za več informacij o Google Fit obiščite:

Pomoč za Google Fit

Kako začeti z Google Fit



Ura Suunto 7 ima ob nakupu že nameščen Google Fit. Za začetek odprite aplikacijo Google Fit na uri in se prijavite s svojim Google računom.

Če želite na uri slediti napredku svoje dnevne dejavnosti:

- Podrsnite levo, da preverite svoje dnevne meritve s ploščico Fit.
- Tapnite ploščico Fit, da odprete aplikacijo Google Fit za več podrobnosti, na primer dnevni srčni utrip.
- Dodajte na številčnico svoje cilje dejavnosti ali dnevne meritve, na primer korake ali kalorije, če želite spremljati svoj napredek.

Uro Suunto 7 povežite z Google Fit

Suunto 7 lahko povežete tudi z Google Fit na uri in si tako ogledate, kako vadbe, spanje in srčni utrip, zabeleženi z aplikacijo Suunto Wear, vplivajo na vaše cilje glede dnevne dejavnosti.

Povezovanje ure Suunto z Google Fit

Prenos aplikacije Google Fit na telefon

Odprite trgovino Google Play ali App Store in prenesite aplikacijo Google Fit na svoj telefon, da boste lahko spremljali svoje zdravje in preverjali mesečni, tedenski in dnevni napredek pri svojih ciljih glede dejavnosti.

Trgovina Google Play



Poiščite in prenesite na uro svoje najljubše aplikacije ter jih redno posodabljajte s trgovino Google Play™.

Za uporabo trgovine Google Play na uri boste potrebovali naslednje:

- Google račun na svoji uri
- Internetno povezavo na uri preko brezžičnega omrežja WiFi ali telefona

Prenos dodatnih aplikacij iz trgovine Google Play Redno posodabljanje ure Suunto 7

Uporaba in nastavitev aplikacij

Ura Suunto 7 ima že nameščene številne aplikacije, s katerimi boste lažje ujeli ravnotežje med vsakdanjim življenjem in športom.

Odpiranje aplikacij na uri Prenos dodatnih aplikacij iz trgovine Google Play Odstranjevanje aplikacij Posodabljanje aplikacij

Odpiranje aplikacij na uri

1. Za odpiranje seznama aplikacij pritisnite **tipko za vklop**.



2. Na seznamu poiščite aplikacijo, ki jo želite uporabljati. Nedavno uporabljene aplikacije so na vrhu seznama.



3. Tapnite želeno aplikacijo, da jo odprete.

Prenos dodatnih aplikacij iz trgovine Google Play

Da boste lahko prenesli več aplikacij iz trgovine Google Play na svojo uro, boste potrebovali naslednje:

- Google račun na svoji uri
- Internetno povezavo na uri preko brezžičnega omrežja WiFi ali telefona
- 1. Za odpiranje seznama aplikacij pritisnite **tipko za vklop**.
- Tapnite aplikacijo Play Store .
 (Če je treba, sledite navodilom za vzpostavitev brezžične povezave WiFi in dodajte Google račun.)
- 3. Tapnite ikono za iskanje 🤍
- 4. Svoj iskalni niz lahko vnesete z govorom, tako da tapnete mikrofon ♥, ali pa ga vnesete s tipkovnico ■.
- 5. Za prenos aplikacije na uro kliknite ikono za namestitev ≤.

Odstranjevanje aplikacij

Odstranjevanje aplikacij s trgovino Google Play:

- 1. Za odpiranje seznama aplikacij pritisnite tipko za vklop.
- Tapnite aplikacijo Play Store
 (Če je treba, sledite navodilom za vzpostavitev brezžične povezave WiFi in dodajte Google račun.)
- 3. Pomaknite se navzdol in tapnite My apps I.
- 4. Tapnite aplikacijo, ki jo želite odstraniti, in nato tapnite Uninstall ×.

Odstranite aplikacije v nastavitvah:

- 1. Ko ste na številčnici, podrsnite navzdol z vrha številčnice.
- 2. Tapnite Settings 🌣 » Apps & notifications » App info.
- 3. Tapnite aplikacijo, ki jo želite odstraniti.
- 4. Tapnite Uninstall ×.

Posodabljanje aplikacij

Če je možnost **Auto-update apps** aktivna, se bodo aplikacije posodobile samodejno takrat, ko se bo ura polnila in bo povezana z brezžičnim omrežjem WiFi. Če ne želite uporabljati funkcije za samodejno posodabljanje aplikacij, jih lahko posodobite ročno.

Nastavitev samodejnih posodobitev aplikacij Ročni prenos posodobitev sistema

Prejemanje obvestil na uro

Ura lahko prikazuje tudi vsa sporočila, klice ali obvestila, ki jih prejmete na telefon.

Ogled novih obvestil Nastavitev obvestil Sprejemanje ali zavrnitev klica Odgovarjanje na sporočilo s sistemom Android Izbira obvestil, ki jih želite prikazovati na uri Začasno utišanje obvestil Imate težave s prejemanjem obvestil?

Ogled novih obvestil



Ko prejmete novo obvestilo, ura zavibrira in za nekaj sekund prikaže obvestilo.

- Tapnite obvestilo in se pomaknite navzdol, da preberete celotno obvestilo.
- Podrsnite desno, da opustite obvestilo.

Nastavitev obvestil



Če se ne odzovete na obvestilo, ko prispe, se sporočilo shrani v tok obvestil. Majhen krog na dnu številčnice opozarja, da imate novo obvestilo.

- Ko ste na številčnici, podrsnite navzgor, da prelistate obvestila.
- Tapnite sporočilo, da ga razširite, preberete in se nanj odzovete.
- Podrsnite levo ali desno, da opustite obvestilo.
- Če želite počistiti vsa obvestila, podrsnite na dno toka obvestil in izberite Clear all.

Sprejemanje ali zavrnitev klica



Če prejmete klic na telefon, se bo na uri prikazalo obvestilo o dohodnem klicu. Na klic se sicer lahko odzovete z ure, vendar morate dejanski pogovor opraviti s telefonom.

- Podrsnite levo ali tapnite zeleni telefon, da odgovorite na klic.
- Podrsnite desno ali tapnite rdeči telefon, da zavrnete klic.
- Če želite klic zavrniti s kratkim sporočilom, tapnite **More** » **Send message**, nato pa izberite eno od predpripravljenih kratkih sporočil.

Odgovarjanje na sporočilo s sistemom Android



Če je ura seznanjena s telefonom Android, lahko z uro tudi odgovarjate na sporočila.

- 1. Pomaknite se navzdol do konca sporočila.
- 2. Tapnite **Reply ^**.
- 3. Možnosti: tapnite mikrofon za narekovanje sporočila, izberite tipkovnico ali čustveni simbol ali pa se pomaknite navzdol za izbiro predpripravljenih kratkih sporočil.
- 4. Ko bo sporočilo poslano, se bo na uri prikazala kljukica.

Izbira obvestil, ki jih želite prikazovati na uri

Če želite, lahko prenehate prejemati obvestila določenih aplikacij.

- 1. Ko ste na številčnici, podrsnite navzdol z vrha zaslona.
- 2. Pojdite na Settings 🍄 » Apps & notifications.
- 3. Tapnite App notifications.

4. Izberite aplikacije, za katere ne želite prejemati obvestil.

OPOMBA: Nastavitve obvestil lahko spreminjate tudi v aplikaciji Wear OS by Google na telefonu.

Začasno utišanje obvestil

- 1. Ko ste na številčnici, podrsnite navzdol z vrha zaslona.
- 2. Tapnite **Do not disturb** •.

Ko je možnost Do not disturb vklopljena in prispe obvestilo, ura ne bo zavibrirala ali prikazala obvestila, kljub temu pa si lahko obvestilo ogledate v svojem toku obvestil.

Imate težave s prejemanjem obvestil?

- Preverite, ali je ura povezana z aplikacijo Wear OS by Google na vašem telefonu.
- Preverite, ali je telefon povezan z internetom.
- Preverite, ali je možnost Do not disturb na uri aktivirana.
- Preverite, ali ste morda izklopili obvestila za določene aplikacije.
- Preverite, ali prejemate obvestila na svoj telefon.
- Preverite, ali je ura pravilno seznanjena s telefonom.

Prikaz in nastavitev ploščic

Ploščice so hiter način za dostop do informacij, ki so za vas najpomembnejše, ne glede na to, ali preverjate stanje vadbe, vremensko napoved ali svoj napredek pri ciljih glede dnevne dejavnosti.

Suunto 7ima šest vnaprej nastavljenih ploščic – Heart rate, Today, Resources, Sleep, Overview in This week družbe Suunto.

Prikaz in razporejanje ploščic Dodajanje nove ploščice Preverite svoje trende vadbe in dnevno dejavnost s Suunto

Prikaz in razporejanje ploščic

1. Ko ste na številčnici, podrsnite levo na zaslonu, da prikažete ploščice.

2. Dotaknite se in podržite katero koli ploščico, nato pa tapnite puščice, da na novo razporedite ploščice.

Razpored ploščic lahko spreminjate tudi v aplikaciji Wear OS by Google na telefonu.

Dodajanje nove ploščice

- 1. Ko ste na številčnici, podrsnite levo na zaslonu, da prikažete ploščice.
- 2. Tapnite in pridržite katero koli ploščico.
- 3. Podrsnite levo skozi ploščice in tapnite znak + za dodajanje novih ploščic.
- 4. Prebrskajte seznam in tapnite želeno ploščico.

Nove ploščice lahko dodajate tudi v aplikaciji Wear OS by Google na telefonu.

Preverite svoje trende vadbe in dnevno dejavnost s Suunto

Suunto 7ima nameščenih šest ploščic Suunto – Heart rate, Today, Resources, Sleep, This week in Overview – s katerimi spremljate vadbo ter ohranjate motivacijo.

Podsrnite v levo, da si ogledate svoje meritve dnevne dejavnosti. Ponovno podrsnite levo, da si na hitro ogledate, koliko ste vadili v zadnjem tednu ali v zadnjih 4 tednih, s katerimi športi ste se ukvarjali in kdaj. Ponovno podrsnite v levo, da hitro vidite, koliko ste vadili, ali ste poskrbeli za dovolj krepčilnega spanca in ustrezno okrevanje. Tapnite, da odprete aplikacijo Suunto Wear in si ogledate dnevnik.

OPOMBA: Dotaknite se in podržite katero koli ploščico, nato pa tapnite puščice, da na novo razporedite ploščice.



Heart rate

Ploščica Heart rate omogoča, da hitro preverite trenutni srčni utrip, 24-urni diagram pa prikazuje, kako se vaš srčni utrip spreminja skozi dan – kdaj počivate in kdaj ste aktivni. Diagram se posodobi vsakih 10 minut, vaš trenutni srčni utrip pa se izmeri vsako sekundo, zato so povratne informacije vedno posodobljene.



Today

Preverite napredek pri dnevni dejavnosti, na primer število korakov ali porabljene kalorije.

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

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

Krog okoli ikone za kalorije prikazuje, koliko aktivnih kalorij ste ta dan porabili v primerjavi z zastavljenim ciljem. Krog okoli ikone za korake prikazuje, koliko korakov ste naredili v tem dnevu v primerjavi z zastavljenim ciljem.

Svoje dnevne cilje glede korakov in kalorij lahko urejate v aplikaciji Suunto na svojem mobilnem telefonu.

OPOMBA: Suunto 7 med vadbo spremlja skupno porabo energije z vadbo (TPS + aktivne kalorije).

OPOMBA: Štetje korakov v Google Fit in aplikaciji Suunto Wear se lahko zaradi uporabe različnih algoritmov razlikuje.

OPOMBA: Pri nekaterih športnih načinih je štetje korakov onemogočeno, kar bo vplivalo tudi na dnevno štetje korakov. Ploščica Google Fit prikazuje število korakov za dejavnost, zabeleženo z enim od teh športnih načinov, ploščica Suunto Today pa jih ne prikazuje.



Resources

Ploščica Resources omogoča hitro preverjanje trenutne ravni virov ali prikaz na 24urnem diagramu, kako spanje, dnevna dejavnost in stres vpliva na telesne vire. Diagram se posodobi vsakih 30 minut, vaša trenutna raven virov pa se posodobi bolj pogosto.



Sleep

Stalen urnik spanja je pogosto povezan z izboljšano kakovostjo spanja in okrevanjem. Na ploščici Spanje spremljate, kako dosleden je vaš čas spanja. Diagram prikazuje trajanje spanja, začetek spanja in čas prebujanja v preteklih tednih.

Poudarjeno območje na diagramu spanja predstavlja preteklih 7 dni spremljanja spanja. Na podlagi teh podatkov vidite, ali dolgoročno spite dovolj.

Ta ploščica prikazuje tudi trajanje zadnjega spanca in koliko telesnih virov ste med njim pridobili.



This week

Ohranjajte dober ritem treninga na tedenski ravni in ostanite motivirani.



Overview (zadnji 4 tedni)

Ohranjajte ravnovesje vadbe in okrevanja ter načrtujte vnaprej ali po potrebi prilagodite vadbo.

OPOMBA: Ploščice, ki jih ponuja Suunto, bodo prikazovale le vadbe, ki ste jih beležili na uri z aplikacijo Suunto Wear.

4. PRILAGAJANJE URE PO MERI

Na voljo so številni načini, kako lahko svojo uro Suunto 7 prilagodite po meri, da bo zares vaša. Spremenite videz ure z drugimi pasovi in številčnicami. Ali pa namestite aplikacije, na številčnico dodajte želene podatke in s tipkami nastavite bližnjice do svojih najljubših aplikacij.

Prilagajanje številčnic po meri

Suunto 7 ima ob nakupu že nameščeno zbirko številčnic, med katerimi lahko izbirate. Številne druge lahko prenesete iz trgovine Google Play.

Vse številčnice, ki jih je oblikoval Suunto, so optimizirane za minimalno porabo energije in zagotavljajo najboljšo možno izkušnjo pri vsakodnevni uporabi ure.

Številčnice Suunto Spreminjanje številčnice Dodajanje funkcij (ali »komplikacij«) na številčnico Dodajanje nove številčnice Skrivanje številčnice Brisanje številčnice, ki ste jo našli v trgovini Play Store

Številčnice Suunto

Suunto 7 že ima nameščene štiri številčnice, ki jih ponuja Suunto: Heatmap, Original, Marine in Rose. Te številčnice slavijo zgodovino znamke Suunto in skupnost strastnih športnikov in pustolovcev po vsem svetu.

Heatmap



Da bi vas navdihnili in spodbudili k raziskovanju okolice, številčnica Heatmap prikazuje, kje so v vaši okolici telovadili drugi strastni uporabniki Suunto.

Toplotni zemljevid privzeto prikazuje priljubljene tekaške poti v vaši bližini. Če vas tek ne zanima, lahko v nastavitvah številčnice izberete drug šport za toplotni zemljevid. Suunto 7 ima na voljo 15 različnih toplotnih zemljevidov.

Toplotni zemljevid na številčnici se samodejno posodablja glede na vašo lokacijo. Če ne vidite toplotnega zemljevida ali če se zemljevid ne posodablja glede na lokacijo, preverite naslednje:

- Na telefonu omogočite skupno rabo lokacije za Wear OS by Google.
- Na uri omogočite skupno rabo lokacije v nastavitvah za povezljivost Connectivity in v nastavitvah dovoljenj za aplikacijo za številčnice Suunto.
- Prepričajte se, da je ura povezana z internetom.
- Premaknili ste se za več kot 2 kilometra (1,25 milje) od svoje prejšnje lokacije.
- Poskusite drug toplotni zemljevid za šport, ki ste ga izbrali, morda še ni podatkov.

Original



Leta 1936 je Tuomas Vohlonen ustanovil Suunto za množično proizvodnjo stabilnih in natančnih kompasov, saj ga je že dolgo motilo nenatančno in neenakomerno delovanje igel v tradicionalnih suhih kompasih. Vse odtlej so kompasi Suunto in pristop znamke Suunto nepogrešljiva navigacijska orodja za ljubitelje narave, športnike in profesionalce. Navdih za oblikovanje številčnice Original je kompas M-311, prvi pohodni kompas znamke Suunto.

Marine



Med letoma 1953 in 2011 je bila družba Suunto dejavna tudi na trgu pomorskih kompasov. Za številčnico Marine so oblikovalci navdih našli pri priljubljenem pomorskem kompasu Suunto K-14, ki je zaradi stabilne in lahko berljive vetrovnice ter pametne montaže v plovilo postal standarden kos opreme na številnih jadrnicah in motornih čolnih po vsem svetu.

Rose



Inspiracija za številčnico Rose je žepni kompas Suunto TK-3, ki se je zgledoval po starinskih pomorskih kompasih z vetrovnico. Kompas TK-3 je bil poklon prizadevanjem pogumnih raziskovalcev, ki so – opremljeni le s kompasom, zvezdami in vrvmi kot navigacijskimi pripomočki – pomagali popisati prazne liste atlasov sveta.

Spreminjanje številčnice

Številčnico lahko kadar koli spremenite, da bo bolje ustrezala vašim ciljem, potrebam in stilu.



- 1. Ko ste na številčnici, se dotaknite in podržite sredino zaslona, da se prikaže seznam številčnic.
- 2. Podrsnite levo ali desno, da se premikate med različnimi številčnicami.
- 3. Tapnite želeno številčnico, da jo izberete.

OPOMBA: Številčnico lahko spremenite tudi tako, da odprete **Settings** » **Display** » **Change watch face**, ali pa jo spremenite v aplikaciji Wear OS by Google na telefonu.

Dodajanje funkcij (ali »komplikacij«) na številčnico

Na večino številčnic lahko dodajate dodatne funkcije, kot so bližnjice do aplikacij, podatki o vremenu ali števec dnevnih korakov. Različne številčnice lahko imajo različne skupke razpoložljivih komplikacij.

- 1. Ko ste na številčnici, se dotaknite in podržite sredino zaslona, da se prikaže seznam številčnic.
- 2. Tapnite Settings na dnu številčnice.



3. Tapnite tisto »komplikacijo« na številčnici, ki jo želite spremeniti.



4. Prebrskajte seznam in tapnite izbrano komplikacijo, ki jo želite videti na številčnici. (Če želite dodati bližnjico, tapnite **General** » **App shortcut**.)

Dodajanje nove številčnice

Vse številčnice, ki jih je oblikoval Suunto, so optimizirane za minimalno porabo energije in zagotavljajo najboljšo možno izkušnjo pri vsakodnevni uporabi. Ko dodajate novo številčnico iz trgovine Google Play, *upoštevajte, da druge številčnice morda niso optimizirane na enak način*.

- 1. Ko ste na številčnici, se dotaknite in podržite sredino zaslona, da se prikaže seznam številčnic.
- 2. Podrsnite levo in tapnite možnost, da dodate več številčnic.
- 3. Pomaknite se navzdol in tapnite **Get more watch faces**. (Če je treba, sledite navodilom za vzpostavitev brezžične povezave WiFi in dodajte Google račun.)

Skrivanje številčnice

- 1. Ko ste na številčnici, se dotaknite in podržite sredino zaslona, da se prikaže seznam številčnic.
- 2. Podrsnite navzgor na številčnici, ki jo želite skriti.

OPOMBA: Ko je številčnica skrita, jo boste videli v aplikaciji Wear OS by Google, na uri pa ne.

Brisanje številčnice, ki ste jo našli v trgovini Play Store

- 1. Za odpiranje seznama aplikacij pritisnite **tipko za vklop**.
- Tapnite aplikacijo Play Store .
 (Če je treba, sledite navodilom za vzpostavitev brezžične povezave WiFi in dodajte Google račun.)
- 3. Pomaknite se navzdol in tapnite My apps I.
- 4. Pomaknite se navzdol do številčnice, ki jo želite odstraniti, in izberite Uninstall .

OPOMBA: Številčnice lahko nastavljate tudi v aplikaciji Wear OS by Google na telefonu. Pod sliko ure, ob številčnicah, tapnite More.

Prilagajanje bližnjic s tipkami

Nekatere od fizičnih tipk na uri Suunto 7 lahko uporabite kot bližnjice za hitrejše odpiranje priljubljenih aplikacij.

Uporaba fizičnih tipk na uri kot bližnjice do aplikacij

- 1. Ko ste na številčnici, podrsnite navzdol z vrha zaslona.
- 2. Tapnite Settings 🌣 » Personalization » Customize hardware buttons.
- 3. Tapnite tipko, ki jo želite prilagoditi, in izberite aplikacijo, ki jo želite odpreti s to tipko.

Zamenjava pasu za uro

Suunto 7 ima pas za hitro odpenjanje, izdelan iz trpežnega silikona. Ta pas za hitro odpenjanje je udoben za nošenje in ga zlahka zamenjate sami brez zapletenih dodatnih orodij.

OPOMBA: Vsi pasovi za hitro odpenjanje velikosti 24 mm, ki so naprodaj na suunto.com, so združljivi z uro Suunto 7.

Odpenjanje pasu z ohišja ure

- 1. Obrnite uro na glavo.
- 2. Povlecite mali zatič v vzmetni osi proti sredini pasu, da sprostite vzmet iz luknje.



3. Odstranite pas.



Namestitev novega pasu

- 1. Vstavite zatič na nasprotnem koncu vzmetnega mehanizma v ustrezno luknjo v ohišju ure.
- 2. Povlecite zatič proti sredini pasu, da umaknete prosti konec vzmetne osi.
- 3. Namestite pas na svoje mesto in spustite zatič.



Prepričajte se, da je pas pravilno nameščen, tako da preverite, ali je zatič vstavljen vse do konca luknjice, in nežno povlečete pas.

5. ŠPORT S SUUNTO

Aplikacija Suunto Wear na uri



Suunto 7 ima ob nakupu že nameščeno aplikacijo Suunto Wear – vaš športni in pustolovski spremljevalec na uri. Aplikacija Suunto Wear ima več kot 70 športnih načinov za beleženje vseh vaših najljubših športov ter brezplačne zemljevide Suunto in toplotne zemljevide za raziskovanje na prostem – tudi ko ste brez internetne povezave.

Z aplikacijo Suunto Wear na uri lahko:

- Beležite vse vadbe tek, plavanje, kolesarjenje, pohodništvo, jogo izbira je povsem vaša
- Sledite svojim vadbam s statističnimi podatki, prilagojenimi posameznemu športu
- Prejmete natančne in priročne športne meritve s sistemom GPS, barometrom in srčnim utripom na zapestju
- Spremljate svojo vadbo, dnevno dejavnost, spanje in telesne vire, da lažje ohranjate ravnovesje med dejavnostjo in okrevanjem
- Med vadbo uživate v enostavnem dostopu do zemljevidov in vidite svojo pot na zemljevidu
- Krmarite s pomočjo poti in raziščete nova mesta s toplotnimi zemljevidi
- V uro naložite zemljevide Suunto in jih uporabljajte brez internetne povezave
- Preprosto dostopate do dnevnika vadb z uro
- Nadzirate vadbo s tipkami, tudi ko nosite rokavice ali ste pod vodo

Kako začeti



Aplikacija Suunto Wear je oblikovana za šport in uporabo na prostem. Po potrebi lahko namesto zaslona na dotik uporabljate tipke. Če nosite rokavice ali ste pod vodo, lahko s tremi tipkami na desni strani ure upravljate aplikacijo Suunto Wear, sledite vadbi in povečujete pogled na zemljevid.

- 1. Pritisnite zgornjo desno tipko, da odprete **aplikacijo Suunto Wear** •.
- Ko prvič odprete aplikacijo, sledite navodilom na zaslonu za nastavitev osebnega profila, s katerim boste med vadbo prejemali natančne in prilagojene meritve. Uporabljajte zaslon na dotik ali tipke.

Pomikanje navzgor in navzdol: uporabite zgornjo desno in spodnjo desno tipko ali podrsnite navzgor in navzdol *Izbira:* pritisnite sredinsko tipko ali tapnite *Nazaj:* podrsnite desno

3. Uporaba aplikacije Suunto Wear za:

Beleženje vadbe Prikaz zemljevida Prilagajanje možnosti Prikaz dnevnika



OPOMBA: Če želite pozneje spreminjati podatke svojega profila, odprite aplikacijo Suunto Wear, podrsnite navzgor in odprite General options.

Mobilna aplikacija Suunto na telefonu



Za polno športno izkušnjo z uro Suunto 7 potrebujete mobilno aplikacijo Suunto – na svojem telefonu.

Z aplikacijo Suunto na telefonu lahko:

- Sinhronizirate in shranjujete vadbe z ure
- Prejemate podroben vpogled v vadbo
- Sledite trendom in zgodovini svoje dnevne dejavnosti
- Sledite trendom in zgodovini vadbe
- Na zemljevidu prikažete poti, kjer ste vadili na prostem
- Raziskujete toplotne zemljevide, da vidite, kje so vadili drugi uporabniki
- Ustvarite svoje poti ali uporabite druge priljubljene poti in jih sinhronizirate z uro
- Delite svoje najboljše trenutke s prijatelji
- Povežete uro z drugimi športnimi storitvami, na primer Strava in Relive

Kako začeti

Povezovanje z vašimi najljubšimi športnimi storitvami Uporaba več ur z mobilno aplikacijo Suunto

Kako začeti

Mobilna aplikacija Suunto deluje z mobilnimi napravami, ki imajo operacijski sistem Android 6.0 in Bluetooth 4.0 ali novejši oziroma iOS 11.0 ali novejši. Podprte funkcije se lahko med urami, telefoni in državami razlikujejo.

Za nove uporabnike Suunto

- Če tega še niste storili, seznanite uro z aplikacijo Wear OS by Google na telefonu. Več informacij
- 2. Prenesite in namestite aplikacijo iz trgovine Google Play ali App Store.
- 3. Prepričajte se, da je vmesnik Bluetooth vklopljen tako na uri kot tudi na telefonu.
- 4. Na telefonu odprite aplikacijo Suunto.
- 5. Uporabite želeni način za vpis v aplikacijo.
- 6. Sledite navodilom na zaslonu.
- 7. Po vpisu boste preusmerjeni na pogled ure.
- 8. Ko vidite uro, tapnite »Connect«.
- 9. Ko je ura povezana, sledite hitrim navodilom, da se naučite osnov svoje nove ure.

Za obstoječe uporabnike Suunto

- Če tega še niste storili, seznanite uro z aplikacijo Wear OS by Google na telefonu. Več informacij
- 2. Prepričajte se, da je vmesnik Bluetooth vklopljen tako na uri kot tudi na telefonu.
- 3. Na telefonu odprite aplikacijo Suunto.

- 4. Če vas aplikacija ne preusmeri samodejno na pogled ure, tapnite ikono ure v zgornjem levem kotu.
- 5. a. Ko na zaslonu vidite svojo novo uro, tapnite »Connect«.
 - Če imate z aplikacijo Suunto že povezano drugo napravo Suunto, najprej prekličite seznanitev stare naprave in nato nadaljujte s povezovanjem ure Suunto 7 z aplikacijo.



6. Ko je ura povezana, sledite hitrim navodilom, da se naučite osnov svoje nove ure.

Povezovanje z vašimi najljubšimi športnimi storitvami

Z aplikacijo Suunto lahko povežete in sinhronizirate svoje dejavnosti s svojimi najljubšimi športnimi storitvami, na primer Strava in Relive.



- 1. Na telefonu odprite aplikacijo Suunto.
- 2. Tapnite zavihek »Profile«.
- 3. Tapnite »Connect to other services« in izberite, s katerimi storitvami se želite povezati, ter sledite navodilom na zaslonu.
- 4. Za celoten seznam partnerjev Suunto obiščite suunto.com/partners

Uporaba več ur z mobilno aplikacijo Suunto

Z aplikacijo Suunto je lahko hkrati povezana samo ena naprava. Ko ste seznanili uro z aplikacijo Wear OS by Google na telefonu, prekličite seznanitev druge naprave z mobilno aplikacijo Suunto, nato pa z aplikacijo povežite uro Suunto 7.



Zemljevidi Suunto



Aplikacija Suunto Wear ima brezplačne zemljevide za dejavnosti na prostem in 15 posebnih toplotnih zemljevidov za različne športe, ki jih lahko raziskujete tudi takrat, ko ste brez internetne povezave. Zemljevidi Suunto so optimizirani za uporabo na prostem, saj poudarjajo višinske razlike z natančnimi plastnicami in poleg osnovnih poti prikazujejo priljubljene kolesarske in smučarske proge. Toplotni zemljevidi prikazujejo, kje so vadili drugi uporabniki, tako da lahko sledite najbolj priljubljenim potem.

Z zemljevidi Suunto lahko:

- Preverite svojo lokacijo in smer
- Raziskujete okolico z zemljevidi za dejavnosti na prostem
- Navigacija z uporabo poti in raziskovanje novih krajev z uporabo toplotnih zemljevidov
- Med vadbo preprosto dostopate do zemljevidov
- Med vadbo si lahko ogledate svojo pot na zemljevidu
- Na uro naložite zemljevide brez povezave po meri in uporabljate zemljevide brez internetne povezave
- Na uro samodejno prejemate lokalne zemljevide brez povezave, ko ste med polnjenjem baterije povezani z brezžičnim omrežjem WiFi

Kako začeti Poteze za uporabo zemljevida Pogled zemljevida Slogi zemljevidov Toplotni zemljevidi Zemljevidi brez povezave Ne vidite zemljevida? Vadba z zemljevidi Navigacija po poti

Kako začeti

Za uporabo zemljevidov Suunto morate biti povezani z internetom ali imeti zemljevide brez povezave prenesene na uro.

- 1. Pritisnite zgornjo desno tipko, da odprete **aplikacijo Suunto Wear** •.
- 2. Pritisnite zgornjo desno tipko ali podrsnite navzdol, da prikažete zemljevid. *Bodite potrpežljivi, aktiviranje zemljevida lahko traja nekaj sekund.*



- 3. Prebrskajte zemljevid in raziščite svojo okolico.
- 4. Če se želite vrniti na začetek, držite pritisnjeno spodnjo desno tipko ali podrsnite navzgor z dna zaslona, da zaprete zemljevid.



5. Za izhod iz aplikacije Suunto Wear pritisnite tipko za vklop ali podrsnite desno.

Poteze za uporabo zemljevida



Povečevanje in pomanjševanje

Uporabite zgornjo in spodnjo desno tipko.

Premikanje po zemljevidu

Dotaknite se zaslona in povlecite zemljevid.

Usredinjenje zemljevida

Če ste premaknili pogled zemljevida, tapnite na zemljevid.

OPOMBA: Med vadbo se bo zemljevid samodejno usredinil nekaj sekund po tem, ko se začnete premikati.

Pogled zemljevida



Lokacija

Črni krog prikazuje vaš trenutni položaj na zemljevidu. Če ura nima natančnih podatkov o trenutni lokaciji, je krog sive barve.

Puščica smeri gibanja

Puščica smeri gibanja znotraj pokazatelja lokacije prikazuje smer, v katero se trenutno gibljete.

Merilo zemljevida

Številska vrednost na dnu zemljevida prikazuje razdaljo od vaše trenutne lokacije do krajev okoli vas. Ta razdalja se meri od sredine zaslona do tankega kroga na zunanji obrobi (polmer).
Slogi zemljevidov



V aplikaciji Suunto Wear imate na izbiro številne sloge zemljevidov: zemljevid za dejavnosti na prostem, zimski zemljevid in 15 vrst toplotnih zemljevidov za različne športe, na primer tek na progi, tek v naravi, kolesarjenje in plavanje. Pogled zemljevida privzeto prikazuje zemljevid za dejavnosti na prostem Suunto.

Spreminjanje sloga zemljevida

Toplotni zemljevidi

Toplotni zemljevidi prikazujejo najbolj priljubljene poti, ki jih je odkrila skupnost Suunto po vsem svetu na podlagi milijonov vadb. Odkrijte nove kraje za vadbo v svoji okolici ali ugotovite, kje vadijo domačini, ko ste na kakšni novi lokaciji. Toplotne zemljevide lahko raziskujete tudi neposredno v mobilni aplikaciji Suunto.



Aplikacija Suunto Wear ima toplotne zemljevide za:

- tek,
- tek v naravi,
- kolesarjenje,
- gorsko kolesarjenje,
- vse steze,
- vse hoje,
- alpinizem,
- plavanje,
- deskanje in plaže,
- vse veslanje,
- tek na smučeh,
- smuk,
- turno smučanje,
- smučanje na kolesih / drsanje in
- golf.

Raziskovanje s toplotnimi zemljevidi

OPOMBA: Toplotni zemljevidi se ustvarijo na podlagi vadb, ki jih uporabniki javno delijo.

Popularne začetne točke



Ko se odpravljate v nov kraj ali na novo pot, je pogosto težko ugotoviti, kje naj bi začeli. Zato si lahko ogledate popularne začetne točke v aplikaciji Suunto Wear ali mobilni aplikaciji Suunto. Popularne začetne točke so na toplotnem zemljevidu označene kot majhne pike.

Zemljevidi brez povezave



Z aplikacijo Suunto Wear lahko prenesete zemljevide Suunto na uro, pustite telefon doma in uporabljate zemljevide, ne da bi potrebovali internetno povezavo. Aplikacija Suunto Wear samodejno naloži in posodobi lokalne zemljevide brez povezave s toplotnimi zemljevidi, ko se ura polni in je povezana z brezžičnim omrežjem WiFi. Prav tako lahko po meri ustvarjate zemljevide brez povezave za potovanja in dogodivščine zunaj doma.

Z zemljevidi brez povezave lahko:

- uporabljate zemljevide Suunto in toplotne zemljevide brez telefona ali internetne povezave,
- uživate v hitrejšem brskanju po zemljevidih in
- se izognete stroškom gostovanja in prenosa mobilnih podatkov.

OPOMBA: Zemljevidi brez povezave ob prenosu na uro že vsebujejo vse sloge toplotnih zemljevidov.

Prenos prilagojenih zemljevidov brez povezave Iskanje zemljevidov brez povezave za poti Povezava z omrežjem WiFi

Samodejno prejemanje lokalnih zemljevidov brez povezave

Ko se ura polni in je povezana z brezžičnim omrežjem WiFi, se samodejno posodabljajo in prenesejo lokalni zemljevidi brez povezave in toplotni zemljevidi za zadnjo poznano lokacijo. Preneseno območje zemljevida sega od 35 km × 35 km do 50 km × 50 km (od 22 milj × 22 milj do 31 milj × 31 milj), odvisno od tega, kje se nahajate.

Ko bo prenos zemljevida zaključen, boste na uro prejeli ustrezno obvestilo.



Ne vidite zemljevida?

Bodite potrpežljivi, aktiviranje zemljevida lahko traja nekaj sekund. Če po čakanju še vedno ne vidite zemljevida:

 Preverite, ali je ura povezana z internetom. Če brezžično omrežje WiFi ni na voljo, preverite, ali je ura povezana s spremljevalno aplikacijo Wear OS na telefonu in ali ima telefon vzpostavljeno internetno povezavo. Več informacij



2. Preverite, ali je ura zaznala signal GPS.

Aplikacija Suunto Wear mora poznati vašo lokacijo, da lahko prikaže pravilen zemljevid. Če ura še vedno išče lokacijo, poskrbite, da stojite zunaj na prostem. Več informacij



3. Prenesite zemljevide brez povezave.

Z zemljevidi brez povezave lahko uživate v hitrejši in bolj gladki izkušnji uporabe zemljevidov, tudi ko niste povezani s telefonom ali internetom. Več informacij

Različni športi in meritve

Aplikacija Suunto Wear omogoča natančne in informativne športne meritve z vgrajenim sprejemnikom GPS, barometrom in zapestnim tipalom srčnega utripa. Način beleženja vadbe – kaj prikazuje zaslon med vadbo in katere podatke si lahko ogledate po vadbi – je odvisen od izbranega športnega načina.

Športni načini Srčni utrip med vadbo Spremljanje napredka z vmesnimi časi GPS: hitrost, razdalja in lokacija Nadmorska višina, vzpon in spust Barometer

Športni načini



Aplikacija Suunto Wear ima več kot **70 športnih načinov** (različni športi) za beleženje vseh vaših najljubših športov – tek, kolesarjenje, plavanje, pohodništvo – izbira je vaša. Vsak športni način obsega 2 do 4 različne prikaze vadbe, ki prikazujejo najprimernejše statistike med vadbo in zemljevid, ko vadite na prostem.



Če na primer tečete, lahko vsak kilometer ali vsako miljo spremljate svoj napredek s samodejnimi posodobitvami vmesnih časov, si ogledate tempo teka in prikažete pot na zemljevidu. Če izberete plavanje v bazenu, se samodejno beležijo intervali plavanja in skupen napredek. Nič lažjega!



Prilagoditev športnih načinov po meri



S široko ponudbo vnaprej določenih športnih načinov, Suunto 7 med vašo vadbo vedno prikazuje najpomembnejše podatke. Ob vnaprej določenih športnih načinih lahko z uporabo aplikacije Suunto ustvarite tudi športne načine po meri.

Izvedite, kako ustvarite športne načine po meri (Android). Izvedite, kako ustvarite športne načine po meri (iOS).

Srčni utrip med vadbo

S spremljanjem srčnega utripa prejmete natančen podatek o tem, kako močno je vaše srce obremenjeno – ali pa neobremenjeno – med vadbo. Merjenje srčnega utripa vam lahko pomaga, da se izognete eni najpogostejših napak – prepogosti in prenaporni vadbi, zaradi katere tvegate poškodbe in izgorelost.

Športni načini v aplikaciji Suunto Wear so zasnovani tako, da za vsako dejavnost smiselno prikazujejo srčni utrip. Odvisno od izbranega športnega načina lahko na primer spremljate trenutni srčni utrip, povprečni srčni utrip, srčni utrip med določenimi krogi ali podatek, v katerem območju srčnega utripa trenutno vadite.



Po koncu vadbe si lahko ogledate podrobne informacije o naporu in intenzivnosti vadbe, na primer kakšen je bil povprečni srčni utrip, kakšen je bil največji učinek vadbe (PTE) ter kakšen je predvideni čas okrevanja. Če ne poznate vseh izrazov, lahko izveste več v poglavju Glosar.



Kako nositi uro za optimalno merjenje srčnega utripa

Območja srčnega utripa



Aplikacija Suunto Wear ima pet območij srčnega utripa, ki so oštevilčena od 1 (najnižje) do 5 (najvišje) ter opredeljena kot odstotni razpon na podlagi vašega največjega srčnega utripa.

Razumevanje območij srčnega utripa med vadbo vam pomaga pri doseganju ustrezne telesne pripravljenosti. Vsako območje obremeni vaše telo na drugačen način, kar različno vpliva na vašo telesno pripravljenost.

OBMOČJE 1: LAHKOTNO



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

OBMOČJE 2: ZMERNO



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

OBMOČJE 3: TEŽKO



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

OBMOČJE 4: ZELO TEŽKO



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

OBMOČJE 5: MAKSIMALNO



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

Kako se izračunajo območja srčnega utripa?

Območja srčnega utripa so opredeljena kot odstotni razponi na podlagi vašega največjega srčnega utripa (max HR). Največji srčni utrip se izračuna po tej standardni enačbi: 220 – vaša starost.

Privzeta območja v aplikaciji Suunto Wear, ki temeljijo na odstotkih vašega največjega srčnega utripa, so:

Območje 5: 87–100 % Območje 4: 82–86 % Območje 3: 77–81 % Območje 2: 72–76 % Območje 1: < 71 %

Če želite spremeniti svoj največji srčni utrip, glejte Nastavitve profila.

Spremljanje napredka z vmesnimi časi

Vmesni časi so odlično orodje, s katerim lahko spremljate napredek med vadbo in podrobneje analizirate svoj napor po koncu vadbe. Z aplikacijo Suunto Wear lahko ročno ustvarjate oznake za vmesni čas ali pa izberete športni način, ki samodejno ustvarja vmesne čase za vas.

Samodejni vmesni čas

V športnih načinih, kot so tek, kolesarjenje ali veslanje v hali, se vmesni časi samodejno posodabljajo na podlagi določene razdalje ali časa, da lažje sledite napredku. Če je na primer trenutno aktiviran športni način za tek, vas ura na vsak kilometer ali vsako miljo opozori in na zaslonu prikaže povprečni tempo in srčni utrip za zadnji pretečeni kilometer.



Če želite slediti in primerjati svoja prizadevanja v realnem času med različnimi krogi, pojdite na temu namenjen prikaz tabele vmesnih časov. V večini športnih načinov je to drugi vadbeni zaslon.



Ročno označevanje vmesnega časa med vadbo



Poleg samodejnih vmesnih časov lahko tudi ročno označujete vmesne čase, da lažje sledite različnim odsekom vadbe. Tako lahko na primer med intervalno vadbo ustvarite oznako vmesnega časa tako za intervale kot za vmesne počitke, da boste lahko pozneje analizirali vadbo, ali pa označite vmesni čas, da označite dosežen mejnik ali točko za vrnitev na poti, ki jo redno uporabljate za vadbo.

Če želite označiti vmesni čas, pritisnite desno spodnjo tipko, ko ste v enem od prikazov vadbe. Za nekaj trenutkov se bodo prikazali ključni podatki za ta posamezni odsek vadbe.



OPOMBA: Pri nekaterih športnih načinih, na primer Atletika, lahko tudi primerjate ročno označene vmesne čase na tabeli vmesnih časov.

Prikaz statističnih podatkov vmesnih časov po vadbi



Če si želite ogledati vmesne čase po vadbi, se pomaknite navzdol po povzetku vadbe in izberite **Laps**.

Sinhronizirajte svoje vadbe z mobilno aplikacijo Suunto na telefonu, da boste lahko podrobneje analizirali vmesne čase.

GPS: hitrost, razdalja in lokacija



Suunto 7 med vadbo uporablja sistem GPS (informacije o lokaciji) za risanje vaše poti po zemljevidu in – skupaj s podatki merilnika pospeška – tudi za merjenje drugih podatkov, na primer hitrosti in razdalje.

OPOMBA: Suunto 7 lahko za informacije o lokaciji uporablja tudi sistem Glonass ali BeiDou.

Kako povečate natančnost sistema GPS

Za zagotavljanje najboljše mogoče natančnosti naprava Suunto 7 privzeto uporablja za posodabljanje lokacije GPS 1-sekundni interval ugotavljanja položaja GPS. Vendar pa obstaja več drugih dejavnikov, ki prav tako vplivajo na jakost signala in natančnost sistema GPS.

Glejte Spreminjanje natančnosti lokacije za spreminjanje natančnosti sistema GPS.

Če opazite nihanja v natančnosti sistema GPS, poskusite naslednje:

1. Počakajte na signal GPS, preden začnete z vadbo



Preden zaženete beleženje vadbe, pojdite na prosto in počakajte, da ura zazna signal GPS. Ko ura išče signal GPS, je ikona puščice na začetnem pogledu sive barve. Kakor hitro najde signal GPS, se ikona puščice obarva belo.

Ko plavate v odprtih vodah ali vadite na težavnem terenu, priporočamo, da po najdenem signalu počakate še nekaj minut, da ura prenese vse potrebne podatke GPS, saj bo shranjena pot tako bolj natančna.

2. Pojdite na odprto območje

Na moč signala GPS lahko vplivata okolica in teren, na primer:

- drevesa
- voda
- stavbe
- mostovi
- kovinske konstrukcije
- gore
- jarki in globeli
- gosti, vlažni oblaki.

Če je mogoče, se pred začetkom vadbe poskusite premakniti na čim bolj odprto območje in po najdenem signalu počakajte še nekaj minut, da ura prenese vse potrebne podatke GPS, saj bodo podatki vadbe tako bolj natančni.

3. Ohranjajte uro povezano z brezžičnim omrežjem WiFi



Povežite uro z brezžičnim omrežjem WiFi, da optimizirate delovanje sistema GPS z najnovejšimi podatki o orbitah satelitov. Ura bo hitreje pridobila signal GPS, če so podatki GPS posodobljeni.

OPOMBA: Če se ne morete povezati z brezžičnim omrežjem WiFi, boste posodobitve sistema GPS prejemali enkrat tedensko po vmesniku Bluetooth.



4. Uporabljajte najnovejšo programsko opremo za uro

Programsko opremo ur nenehno izboljšujemo in odpravljamo morebitne hrošče. Poskrbite, da imate na uri nameščeno najnovejšo programsko opremo.

Več informacij o posodabljanju ure

Nadmorska višina, vzpon in spust

Aplikacija Suunto Wear uporablja funkcijo FusedAlti[™] – kombinacija sistema GPS in barometrske višine – za podatke o nadmorski višini in izpeljane vrednosti vzpona in spusta med vadbo.



Barometer

Suunto 7 ima vgrajeno tipalo za tlak, ki meri absolutni zračni tlak. Aplikacija Suunto Wear uporablja tako podatke GPS kot tudi meritve zračnega tlaka (FusedAlti[™]) za natančnejše določanje nadmorske višine.



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

Začetek vadbe

Preden začnete Začetek vadbe Čakanje na začetek Preprečite nenamerne dotike in pritiske tipk med vadbo

Preden začnete

 Način, kako nosite uro, ima velik vpliv na natančnost merjenja srčnega utripa med vadbo.

Izvedite več o tem, kako nositi uro za optimalno merjenje srčnega utripa

 Natančnost sistema GPS je pomembna za merjenje podatkov, kot sta hitrost in razdalja. Preden začnete vadbo, poskrbite, da ste zunaj na odprtem območju, saj boste tako prejeli najboljši signal GPS.

Izvedite več o tem, kako povečati natančnost sistema GPS

 Suunto 7 je idealna za vse vrste vadbe, vendar pa je poraba baterije odvisna od posameznega športa in od tega, kako uporabljate uro med vadbo.
Izvedite več o tem, kako doseči optimalen čas delovanja baterije med vadbo

Začetek vadbe

1. Pritisnite **zgornjo desno tipko**, da odprete aplikacijo Suunto Wear.



2. Tapnite dejavnost pod gumbom Start, da odprete seznam športnih načinov.



3. Prebrskajte seznam in **izberite športni način**, ki ga želite uporabljati. Izvedite več o športnih načinih.



4. **Izbirno**: Spremenite Location accuracy in nastavitve za prikaz za izbrani športni način. Kako doseči optimalen čas delovanja baterije med vadbo



5. Ko ste pripravljeni, **pritisnite sredinsko tipko** ali **podrsnite v levo na gumbu Start**, da začnete z vadbo.



Da bi že od začetka prejeli najnatančnejše meritve srčnega utripa in podatke GPS, lahko počakate, da se ikona puščice (lokacija) in ikona srca (srčni utrip) nad gumbom Start obarvata belo, in šele nato začnete vadbo.



Če ikona srčnega utripa ostane siva, poskusite premakniti uro na zapestju za približno dva prsta navzgor od zapestne kosti. Če ikona puščice ostane siva, se na prostem premaknite na čim bolj odprto območje in počakajte na boljši signal GPS.

Čakanje na začetek

Če dlje časa ostanete v začetnem pogledu, na primer če čakate, da ura zazna lokacijo GPS ali se pripravljate na začetek teka, bo zaslon morda preklopil v način z nizko

porabo energije. Ne skrbite – tudi v tem primeru lahko nemudoma začnete beležiti vadbo, tako da pritisnete sredinsko tipko.



Preprečite nenamerne dotike in pritiske tipk med vadbo



Vlažne razmere ali na primer oblačila, ki jih nosite, lahko včasih pomotoma prekinejo beleženje vadbe. Če želite preprečiti nenamerne dotike in pritiske tipk med vadbo, lahko zaklenete zaslon in pritiske tipk.

OPOMBA: Neželeno vklapljanje zaslona zaradi dežnih kapljic ali vlažnega rokava lahko prav tako hitreje kot pričakovano izprazni baterijo, ne da bi to opazili.

Zaklepanje zaslona na dotik in pritiskov tipk

- 1. Če želite zakleniti zaslon in pritiske tipk, držite pritisnjeno srednjo tipko.
- 2. Za odklepanje ponovno držite pritisnjeno sredinsko tipko.

Ko so zaslon in tipke zaklenjeni, **lahko**:

- spreminjate prikaz vadbe s sredinsko tipko,
- s tipko za vklop preklopite nazaj na številčnico in
- povečujete ali pomanjšujete zemljevid z zgornjo desno in spodnjo desno tipko.

Ko so zaslon in tipke zaklenjeni, **ne morete**:

- napraviti premora ali končati vadbe,
- ročno ustvarjati vmesnih časov,
- dostopati do možnosti vadbe ali možnosti zemljevidov,
- podrsniti po zaslonu ali se premikati po zemljevidu in
- tapniti za zbujanje zaslona.

Upravljanje ure med vadbo

Zbujanje zaslona Spreminjanje prikazov vadbe Odpiranje drugih aplikacij med vadbo Uporaba tipk in zaslona na dotik med vadbo

Zbujanje zaslona

Med beleženjem vadbe z aplikacijo Suunto Wear so zaslon in poteze za uporabo ure optimizirani za šport in daljši čas delovanja baterije.

Statistični podatki so med vadbo vedno vidni, vendar boste za zbujanje zaslona morali storiti naslednje:

- Pritisnete tipko za vklop
- Dotaknite se zaslona



Za zbujanje zaslona med vadbo v pogledu zemljevida boste morali storiti naslednje:

- Obrnete zapestje
- Pritisnete tipko za vklop
- Dotaknite se zaslona



OPOMBA: Med vodnimi športi, na primer plavanje in kajakaštvo, je zaslon na dotik za aplikacijo Suunto Wear onemogočen, saj bi mokre razmere lahko povzročale nenamerne ukaze na dotik.

Če med katero koli vadbo (vključno s plavanjem) zapustite aplikacijo Suunto Wear, bo zaslon na dotik znova omogočen.

Spreminjanje prikazov vadbe



Podatki, ki jih lahko prikazujete med vadbo, so odvisni od izbranega športnega načina. Večina športnih načinov ima 2 do 4 različne prikaze vadbe, ki prikazujejo najprimernejše podatke o vadbi za vsak šport. Ko se ukvarjate s športi na prostem, lahko dodatno vidite tudi svojo pot na zemljevidu.

Za preklapljanje med pogledi:

- Pritisnite sredinsko tipko
- Podrsnite levo ali desno

Odpiranje drugih aplikacij med vadbo



Če želite med vadbo uporabiti drugo aplikacijo, na primer da preskočite določeno pesem ali preverite vremensko napoved, lahko zapustite aplikacijo Suunto Wear, ne da bi prekinili beleženje vadbe.

- 1. Da zbudite zaslon, pritisnite tipko za vklop ali se dotaknite zaslona.
- 2. Pritisnite tipko za vklop, da prikažete številčnico.
- 3. Uporabljajte želeno aplikacijo na uri.
- 4. Pritisnite tipko za vklop, da prikažete številčnico.
- 5. Pritisnite zgornjo desno tipko, da se vrnete na vadbo.

OPOMBA: Upoštevajte, da lahko določena dejanja in aplikacije porabijo veliko energije baterije, zaradi česar se lahko čas beleženja vadbe skrajša.

Uporaba tipk in zaslona na dotik med vadbo

Vadbo lahko začnete in med vadbo nastavljate uro tudi, če nosite rokavice ali ste pod vodo. Vse športne funkcije so optimizirane za delovanje s tipkami samo po potrebi.

Preklapljanje med pogledi

Pritisnite sredinsko tipko ali podrsnite levo ali desno, da prikažete različne meritve ali si ogledate zemljevid.

Premor

Pritisnite zgornjo desno tipko. Pritisnite jo ponovno, ko želite nadaljevati.

Konec

Pritisnite zgornjo desno tipko, nato pritisnite spodnjo desno tipko.

Označevanje vmesnega časa

Pritisnite spodnjo desno tipko.

Zaklep tipk

Držite pritisnjeno sredinsko tipko.

Ogledovanje zemljevida

Ko ste v pogledu zemljevida, lahko z zgornjo desno in spodnjo desno tipko povečujete in pomanjšujete pogled.

Prilagajanje možnosti vadbe

Držite pritisnjeno spodnjo desno tipko ali podrsnite navzgor z dna zaslona, da odprete meni.

Spreminjanje sloga zemljevida

Držite pritisnjeno spodnjo desno tipko ali podrsnite navzgor z dna zaslona, da odprete meni.

Premor in nadaljevanje vadbe

1. Poskrbite, da ste v enem od prikazov vadbe.



2. Pritisnite zgornjo desno tipko za premor med vadbo.



3. Med premorom si lahko s sredinsko tipko ali s podrsavanjem levo ali desno ogledujete podatke in spreminjate zaslone.



4. Ko želite nadaljevati vadbo, pritisnite zgornjo desno tipko.



Preverjanje lokacije med premorom

1. Med premorom pritiskajte sredinsko tipko, dokler se ne prikaže pogled zemljevida.



2. Ko ste v pogledu zemljevida, lahko z zgornjo desno in spodnjo desno tipko povečujete in pomanjšujete pogled ter se dotaknite in povlečete po zaslonu, da premaknete pogled.



3. **Ko želite nadaljevati vadbo**, pritisnite sredinsko tipko, da se vrnete na prikaz vadbe, nato pa pritisnite zgornjo desno tipko.



Končanje in pregled vadbe

Končanje vadbe Ogled povzetka vadbe Brisanje vadbe Ogled podrobnosti o vadbi v mobilni aplikaciji Suunto Kako dostopati do dnevnika vadbe na uri

Končanje vadbe

Ko ste končali in želite zaključiti vadbo:

- 1. Poskrbite, da ste v enem od prikazov vadbe.
- 2. Pritisnite zgornjo desno tipko.



3. Nato pritisnite spodnjo tipko, da končate in shranite vadbo.


Ogled povzetka vadbe



Ko končate vadbo, se prikaže povzetek vadbe, da lahko preverite, kako vam je šlo. Pomaknite se navzdol, da si ogledate podrobne informacije o naporu in intenzivnosti vadbe, na primer kakšen je bil povprečni srčni utrip, kakšen je bil največji učinek vadbe (PTE) ter kakšen je predvideni čas okrevanja. Če ne poznate vseh izrazov, lahko izveste več v poglavju Glosar.

Za izhod iz povzetka vadbe izberite eno od naslednjih možnosti:

- Podrsnite desno
- Pomaknite se navzdol in izberite Close.

OPOMBA: Vsebina povzetka je odvisna od športnega načina in merjenih vrednosti.

Brisanje vadbe

Če pravkar zabeležene vadbe ne želite shraniti, jo lahko izbrišete z ure, preden zapustite povzetek vadbe.

- 1. Pomaknite se navzdol do konca povzetka vadbe.
- 2. Tapnite Delete.



Ogled podrobnosti o vadbi v mobilni aplikaciji Suunto



Ko je ura povezana z mobilno aplikacijo Suunto, se bodo vadbe samodejno sinhronizirale in shranile v aplikacijo na telefonu. V mobilni aplikaciji Suunto si lahko podrobneje ogledate in analizirate vadbo, dodajate fotografije in videoposnetke, jih sinhronizirate z najljubšimi športnimi storitvami, kot sta Strava in Relive, ter delite svoje najboljše trenutke s prijatelji.

Povezovanje z mobilno aplikacijo Suunto

OPOMBA: Mobilna aplikacija Suunto sinhronizira vaje po vmesniku Bluetooth, zato lahko vaje sinhronizirate tudi takrat, ko ni na voljo brezžičnega omrežja WiFi.

Kako dostopati do dnevnika vadbe na uri



Če želite hitro preveriti predhodne vadbe, odprite aplikacijo Suunto Wear na uri in podrsnite navzgor po meniju. Pomaknite se navzdol in se dotaknite **Diary**, da si ogledate predhodne vadbe, dnevno dejavnost ali spanje. Do Diary lahko dostopate tudi tako, da se dotaknete katere od naslednjih ploščic Suunto: Heart rate, Resources, Today ali Sleep.

OPOMBA: Ne pozabite sinhronizirati (in shraniti) svojih vadb z mobilno aplikacijo Suunto. Če boste kdaj morali ponastaviti uro, boste izgubili vse nesinhronizirane vadbe v dnevniku.

Plavanje z uro Suunto 7

Suunto 7 je odličen plavalni spremljevalec s prilagojenimi športnimi načini za plavanje v bazenu ali v odprtih vodah. Uro lahko brez vsakršnih skrbi vzamete pod vodo in celo pritiskate tipke, saj je vodoodporna vse do globine 50 m.

Plavanje v bazenu Plavanje v odprtih vodah

OPOMBA: Ker bi mokre razmere lahko povzročale nenamerne ukaze na dotik, je pri uporabi plavalnih športnih načinov zaslon na dotik privzeto onemogočen.

Plavanje v bazenu



S športnim načinom za plavanje v bazenu boste lahko preprosto sledili svojemu splošnemu napredku in tudi plavalnim intervalom. Vsakič, ko se na koncu bazena ustavite za počitek, ura označi plavalni interval in ga v realnem času prikaže na tabeli vmesnih časov.

Ura uporablja dolžino bazena, da določi intervale plavanja in izmeri vaš plavalni tempo in razdaljo. Pred začetkom plavanja lahko brez težav nastavite dolžino bazena v možnostih vadbe.

Več o tem, kako nastavite dolžino bazena.

OPOMBA: Vmesne čase lahko nato analizirate v povzetku vadbe na uri ali v mobilni aplikaciji Suunto na telefonu.

Plavanje v odprtih vodah



V načinu za plavanje v odprtih vodah lahko beležite svoj plavalni tempo in razdaljo ter prikažete preplavano progo na zemljevidu. Če želite najti najboljšo lokacijo za plavanje v odprtih vodah v svoji bližini, preverite toplotni zemljevid za plavanje na uri ali pa raziščite toplotne zemljevide v mobilni aplikaciji Suunto.



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

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

- Povežite uro z brezžičnim omrežjem WiFi, da optimizirate delovanje sistema GPS z najnovejšimi podatki o orbitah satelitov.
- Ko ste izbrali športni način za plavanje v odprtih vodah in je ura zaznala signal GPS, počakajte še vsaj tri minute, preden začnete plavati. Tako daste sistemu GPS čas, da pridobi zanesljiv podatek o lokaciji.

Vadba z zemljevidi



Z aplikacijo Suunto Wear imate pri vadbi na prostem preprost dostop do zemljevida za dejavnosti na prostem in do toplotnih zemljevidov. Na zemljevidu lahko prikažete svojo pot, uporabite svoje poti ali druge popularne poti za navigacijo, uporabite toplotne zemljevide za odkrivanje novih poti ali pa sledite svoji poti nazaj tja, kjer ste začeli.

Za uporabo zemljevidov Suunto potrebujete povezavo z internetom ali pa na uri imeti naložene zemljevide brez povezave. Začetek vadbe z zemljevidi Izhod iz zemljevida za končanje vadbe Raziskovanje s toplotnimi zemljevidi Prikaz poti na zemljevidu Iskanje poti nazaj Navigacija po poti Kako doseči optimalen čas delovanja baterije med vadbo

NASVET: Ko se ura polni in je povezana z brezžičnim omrežjem WiFi, se lokalni zemljevidi s toplotnimi zemljevidi samodejno prenesejo na uro. Več informacij

Začetek vadbe z zemljevidi

1. Pritisnite zgornjo desno tipko, da odprete aplikacijo Suunto Wear.



2. **Izberite športni način** za dejavnost na prostem **z vklopljenim sistemom GPS**, kot so tek, kolesarjenje ali alpinizem.



3. Če želite spremeniti slog zemljevida, podrsnite navzgor po meniju in pojdite na **Map options** » **Map style**.



4. Prebrskajte seznam in izberite slog zemljevida ali toplotni zemljevid, ki ga želite uporabiti.

Po zaslonu se lahko pomikate s tipkami ali z dotikom.

- 5. Pritisnite sredinsko tipko ali tapnite zaslon, da izberete nov slog zemljevida.
- 6. Podrsnite desno, da zapustite meni in se pomaknete nazaj gor na začetek.
- 7. Pritisnite sredinsko tipko ali podrsnite levo na gumbu Start, da zaženete vadbo.



8. Za spremljanje napredka na zemljevidu pritisnite sredinsko tipko ali večkrat podrsnite levo ali desno, dokler se ne prikaže pogled zemljevida.



Ne vidite zemljevida? Poteze za uporabo zemljevida

Izhod iz zemljevida za končanje vadbe

Ko ste končali in želite zaključiti vadbo:

1. Pritisnite sredinsko tipko ali podrsnite levo ali desno, da zapustite zemljevid.



2. Ko ste v prikazu vadbe, pritisnite zgornjo desno tipko.



3. Pritisnite spodnjo desno tipko, da končate in shranite vadbo.

Raziskovanje s toplotnimi zemljevidi



Toplotni zemljevidi Suunto olajšajo iskanje novih poti med potjo. Vklopite toplotni zemljevid in si oglejte, kje so telovadili drugi strastni uporabniki Suunto, ter se s še več samozavesti podajte v odkrivanje neznanega.

Spreminjanje sloga zemljevida med vadbo

Prikaz poti na zemljevidu



Ko se ukvarjate s športom na prostem, si lahko v realnem času ogledate pot in spremljate napredek na zemljevidu. Z zemljevidi Suunto za dejavnosti na prostem izberite, kam se želite podati: preverite, kam vodi gozdna pot ali kje so najvišji hribi.

Iskanje poti nazaj



Aplikacija Suunto Wear med vadbo označi vašo začetno točko in nariše pot, ki ste jo prehodili, če imate na voljo GPS – tudi če zemljevid še ni naložen. Če potrebujete pomoč pri iskanju poti nazaj, pojdite na pogled zemljevida in pomanjšajte pogled, da prikažete celotno pot in preverite, v katero smer morate hoditi.

Navigacija po poti

Suunto 7 omogoča navigacijo po poti brez povezave z zemljevidi za dejavnosti na prostem. Ustvarite lahko svoje poti ali uporabite druge popularne poti iz skupnosti Suunto ter iz drugih partnerskih storitev z uporabo mobilne aplikacije Suunto. Poti bodo sinhronizirane na napravi Suunto 7 preko povezave Bluetooth in nato bo navigacija po poti delovala z vsemi načini za športe na prostem, če je zanje na voljo zemljevid in je sistem GPS omogočen.

Sinhronizirajte poti na uri Poiščite zemljevide za uporabo brez povezave za poti Izbira poti Navigacija po poti Brisanje poti

Sinhronizirajte poti na uri



Ustvarite lahko svoje poti ali uporabite druge popularne poti iz skupnosti Suunto in iz drugih partnerskih storitev z uporabo aplikacije Suunto.

Da boste lahko sinhronizirali poti na uri, se prepričajte, da je ura povezana z mobilno aplikacijo Suunto in spremljevalno aplikacijo Wear OS na telefonu.

Oglejte si, kako lahko ustvarite poti v aplikaciji Suunto (Android). Oglejte si, kako lahko ustvarite poti v aplikaciji Suunto (iOS).

DPOMBA: na uri lahko shranite največ 15 poti.

Poiščite zemljevide za uporabo brez povezave za poti



Ko se ura polni in je povezana z omrežjem WiFi, bo za vsako pot na uri samodejno prenesen zemljevid za uporabo brez povezave. Ta prenos vsebuje osnovne zemljevide za vadbo na prostem (brez toplotnih zemljevidov).

Izbira poti



Pri izbiri športnega načina, ki uporablja sistem GPS, lahko neposredno pod izbranim športnim načinom vidite bližnjico za izbiro poti.



Poleg tega lahko odprete tudi **Map options**»**Select a route**, da si ogledate seznam poti. Tapnite ali pritisnite sredinsko tipko, da potrdite izbrano pot.

Predogled zemljevida bo na voljo, če ste za pot prenesli zemljevid za uporabo brez povezave.



Ogled poti pred vadbo

Pred začetkom vadbe si lahko izbrano pot ogledate na zemljevidu.

V začetnem pogledu pritisnite zgodnjo desno tipko ali podrsnite navzdol, da si ogledate zemljevid s predogledom dolžine poti. Tapnite zemljevid, da si ogledate povečan pogled razdalje (iz ptičje perspektive) do začetne točke.

Izbira poti med vadbo

1. Med vadbo držite pritisnjeno spodnjo tipko ali podrsnite navzgor z dna zaslona, da odprete meni.



- 2. Izberite Select a route
- 3. Izberite pot, ki jo želite uporabiti.
- 4. Za izhod iz menija pritisnite zgornjo desno tipko ali podrsnite navzdol.

Navigacija po poti

Izbrana pot bo med vadbo samodejno prikazana na zemljevidu, če je zemljevid na voljo za izbrani športni način in je sistem GPS omogočen. Glede na izbrani športni način in med tem, ko ste na poti, lahko vidite preostalo razdaljo, ocenjeni čas prihoda na cilj – ETA (Estimated Time of Arrival) – in preostali vzpon ali ocenjeni čas na poti – ETE (Estimated Time Enroute).

Če uporabljate točke na poti, se razdalja, ETA, preostali vzpon in ETE nanašajo na naslednjo točko na poti in ne na konec poti.



Dotaknite se zemljevida, da si ogledate pot in razdaljo do konca poti. Po določenem času se ura samodejno vrne v privzeti pogled.



V načinu nizke porabe energije vse informacije o poti ne bodo vidne.



Da zbudite zaslon, obrnite zapestje, dotaknite se zaslona ali pritisnite tipko za vklop.

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

Če na primer skrenete s poti, vas bo ura obvestila, da niste na pravi poti. Prav tako vas obvestila, ko se boste vrnili na pravo pot.



Ko pridete do vmesne točke na poti, se bo prikazalo pojavno okno z informacijami o razdalji do naslednje vmesne točke na poti.

OPOMBA: Če ste natančnost lokacije spremenili v Good, lahko pride pri prikazu obvestil do krajšega zamika.

Brisanje poti

Če želite iz ure izbrisati pot in jo ohraniti v mobilni aplikaciji Suunto, izberite pot v aplikaciji na telefonu in počistite potrditveno polje za možnost Add to watch.

Po opravljenih spremembah se prepričajte, da je ura povezana z mobilno aplikacijo Suunto in sinhronizirana.

Za popolno brisanje poti iz ure in mobilne aplikacije Suunto izberite pot v mobilni aplikaciji Suunto ter nato izberite možnost za brisanje.

Vadba ob glasbi

Z uro Suunto 7 imate preprost dostop do glasbe in drugih zvočnih datotek – tudi z rokavicami ali v vodi.

Samodejni kontrolniki za predstavnost Prikaz kontrolnikov za predstavnost med vadbo Premor in preskakovanje pesmi s tipkami Poslušanje glasbe brez telefona

Samodejni kontrolniki za predstavnost



Če med vadbo zaženete predvajanje glasbe s telefona, se lahko kontrolniki za predstavnost prikažejo tako, da prekrivajo vaše prikaze vadbe.

Za izhod iz prikaza kontrolnikov za predstavnost podrsnite desno.

Nastavitev kontrolnikov za predstavnost

Prikaz kontrolnikov za predstavnost med vadbo

Če morate med vadbo začasno prekiniti ali preskočiti skladbo, morate najprej zapustiti aplikacijo Suunto Wear in nato odpreti kontrolnike za predstavnost.

To zlahka storite z bližnjično tipko, tudi če nosite rokavice ali če je ura mokra:

1. Pritisnite tipko za vklop, da zapustite aplikacijo Suunto Wear med vadbo.



2. Ko ste na številčnici, pritisnite sredinsko tipko, da odprete kontrolnike za predstavnost.



3. Prilagodite predvajanje glasbe po želji; to lahko storite z dotikom zaslona ali s tipkami.



- 4. Pritisnite tipko za vklop, da se vrnete na številčnico.
- 5. Pritisnite zgornjo desno tipko, da se vrnete na beleženje vadbe.

OPOMBA: Vadba se še naprej nemoteno beleži tudi, ko zapustite aplikacijo Suunto Wear.

Premor in preskakovanje pesmi s tipkami

Aplikacija kontrolnikov za predstavnost poleg potez z dotikom podpira tudi tipke. S tipkami lahko nadzorujete predvajanje glasbe, tudi če imate potne roke ali nosite rokavice.



Premor in predvajanje

Pritisnite sredinsko tipko za premor, pritisnite znova za predvajanje.

Naslednja skladba

Pritisnite zgornjo desno tipko.

Prejšnja skladba

Pritisnite spodnjo desno tipko.

Možnosti vadbe

Toni in vibriranje med vadbo Dolžina bazena Varčevanje z energijo

Toni in vibriranje med vadbo

Aplikacija Suunto Wear vas med vadbo obvešča z zvoki in vibriranjem, da lahko spremljate svoj napredek, ne da bi morali ves čas pogledovati na zaslon. Tako na

primer zaslišite zvok in začutite vibriranje ure, ko prejmete samodejno posodobitev vmesnega časa, da ne zamudite ključnih podatkov.

Nastavitev tonov

- 1. Pritisnite zgornjo desno tipko, da odprete **aplikacijo Suunto Wear** •.
- 2. Podrsnite navzgor po meniju in pojdite na **Exercise options S • Tones & vibration**.
- 3. Vklopite ali izklopite Tones.

Nastavitev vibriranja

- 1. Pritisnite zgornjo desno tipko, da odprete **aplikacijo Suunto Wear** •.
- 2. Podrsnite navzgor po meniju in pojdite na Exercise options 🖉 » Tones & vibration.
- 3. Vklopite ali izklopite Vibration.

Dolžina bazena

Ura uporablja dolžino bazena, da določi intervale plavanja in izmeri vaš plavalni tempo in razdaljo. Pred začetkom plavanja lahko brez težav nastavite dolžino bazena v možnostih vadbe.

Nastavitev dolžine bazena

- 1. Pritisnite zgornjo desno tipko, da odprete **aplikacijo Suunto Wear** •.
- 2. Tapnite dejavnost pod gumbom Start.



3. Izberite športni način Pool swimming.



4. Podrsnite navzgor po meniju in pojdite na Exercise options » Pool length.



- 5. Nastavite pravilno dolžino bazena.
- 6. Vrnite se v začetni pogled in začnite vadbo.



Varčevanje z energijo

Spreminjanje natančnosti lokacije Spreminjanje nastavitev prikaza

Spreminjanje natančnosti lokacije

Med beleženjem vadbe bo naprava Suunto 7 lokacijo posodobila vsako sekundo. Za ohranjanje napolnjenosti baterije lahko spremenite natančnost sistema GPS pred ali med vadbo.

Možnosti za Location accuracy so:

- Best: ~ 1-sekundni interval ugotavljanja položaja GPS, največja poraba energije
- Good: ~ 10-sekundni interval ugotavljanja položaja GPS, zmerna poraba energije

Če izberete GoodLocation accuracy, bo trajanje baterije med vadbo na prostem daljše. Pri določenih športnih načinih, kot sta tek ali kolesarjenjem, se za izboljšanje kakovosti sledenja uporablja FusedTrack[™]. Funkcija FusedTrack[™] uporablja tipala gibanja za beleženje premikov med posameznimi odčitki GPS, s čimer omogoča boljše sledenje vadbe.

Spreminjanje Location accuracy pred vadbo:

1. Izberite športni način za dejavnost na prostem z vklopljenim sistemom GPS, kot so tek, kolesarjenje ali hoja.

- 2. Pomaknite se navzdol in izberite Power saving » Location accuracy.
- 3. Spremenite Location accuracy v Good.

Spreminjanje Location accuracy med vadbo:

- 1. Držite pritisnjeno spodnjo tipko ali podrsnite navzgor z dna zaslona, da odprete meni.
- 2. Pomaknite se navzdol in izberite **Power saving** » Location accuracy.
- 3. Spremenite Location accuracy v Good.

OPOMBA: Izbrane nastavitve za varčevanje z energijo bodo shranjene za ta športni način. Pri ponovni izbiri istega športnega načina (npr. teka) bo uporabljena predhodno nastavljena konfiguracija varčevanja z energijo (Location accuracy, nastavitev zaslona itd.).

Spreminjanje nastavitev prikaza

Privzeto so nastavitve Display med vadbo izklopljene za optimizacijo trajanja baterije.

Vedno vklopljen zemljevid

Upravljanje vedno vklopljenega zemljevida med vadbo

Vedno vklopljen zemljevid

Če se ukvarjate z vadbo, kjer je treba vedno imeti pogled na zemljevid, se lahko odločite, da zemljevid med vadbo ohranite nenehno vklopljen.

Vendar upoštevajte:

- Ohranjanje vklopljenega zaslona skozi celotno vadbo bistveno skrajša čas delovanja baterije.
- Ker sta t. i. »vztrajanje slike« ali učinek »vžgane slike« pri zaslonih OLED pogosti težavi, bo dolgotrajno ohranjanje zaslona vklopljenega skrajšalo življenjsko dobo zaslona.

Omogočitev vedno vklopljenega zemljevida

Aktivirajte **Always-on map**, da bo zemljevid nenehno prikazan brez obračanja zapestja ali pritiska tipke za vklop:

- 1. Izberite športni način, ki ga želite uporabiti.
- 2. Pomaknite se navzdol in izberite Power saving » Display » Always-on map
- 3. Aktivirajte Always-on map.

OPOMBA: Če aktivirate funkcijo vedno vklopljenega zemljevida, se bo poraba energije baterije povečala.

OPOMBA: Izbrane nastavitve za Power saving bodo shranjene za ta športni način. Pri ponovni izbiri istega športnega načina (npr. teka) bo uporabljena predhodno nastavljena konfiguracija Power saving, (Always-on map, Location accuracy itd.).

Upravljanje vedno vklopljenega zemljevida med vadbo

1. Držite pritisnjeno spodnjo tipko ali podrsnite navzgor z dna zaslona, da odprete meni.



- 2. Izberite Power saving » Display » Always-on map
- 3. Aktivirajte Always-on map.
- 4. Za izhod iz menija pritisnite zgornjo desno tipko ali podrsnite navzdol.

Možnosti zemljevidov

Spreminjanje sloga zemljevida

Prenos zemljevida brez povezave po meri

Izbira poti Spreminjanje natančnosti lokacije Vedno vklopljen zemljevid

Spreminjanje sloga zemljevida

Aplikacija Suunto Wear ima različne sloge zemljevidov. Če želite spremeniti slog zemljevida:

- 1. Pritisnite zgornjo desno tipko, da odprete **aplikacijo Suunto Wear** •.
- 3. Prebrskajte seznam in izberite želeni slog zemljevida.

Spreminjanje sloga zemljevida med vadbo

1. Držite pritisnjeno spodnjo tipko ali podrsnite navzgor z dna zaslona, da spremenite slog zemljevida.



- 2. Prebrskajte seznam in izberite slog zemljevida ali toplotni zemljevid, ki ga želite uporabiti. Po zaslonu se lahko pomikate s tipkami ali z dotikom.
- 3. Pritisnite sredinsko tipko ali tapnite, da izberete nov slog zemljevida.
- 4. Raziskujte dalje meni se bo po izbiri samodejno zaprl!

Prenos zemljevida brez povezave po meri



Aplikacija Suunto Wear vam razen samodejnega prenosa lokalnih zemljevidov omogoča tudi prenos zemljevida brez povezave po meri, da se boste lahko podali na pustolovščine daleč od doma. Če na primer niste prepričani, ali je na cilju vašega potovanja na voljo brezžično omrežje WiFi, lahko že vnaprej naložite zemljevid za to območje.

1. Prepričajte se, da je ura povezana z brezžičnim omrežjem WiFi.



- 2. Pritisnite zgornjo desno tipko, da odprete aplikacijo **Suunto Wear** •.
- 3. Podrsajte navzgor po meniju in pojdite na **Map options •** » Offline map.

4. Povečajte ali pomanjšajte zemljevid z zgornjo desno in spodnjo desno tipko ter se dotaknite in povlecite po zaslonu, da označite ozemlje, za katero želite prenesti zemljevid.



5. Tapnite kljukico ali pritisnite sredinsko tipko, da potrdite izbrano območje.



- 6. Prenos zemljevida se bo začel, ko se bo ura polnila in bo hkrati povezana z brezžičnim omrežjem WiFi.
- 7. Ko bo prenos zemljevida zaključen, boste na uro prejeli ustrezno obvestilo.



OPOMBA: Za lokalne in prilagojene zemljevide za uporabo brez povezave bodo vsi slogi za toplotne zemljevide že vključeni v prenos.

OPOMBA: Na uri je lahko vedno shranjen le en zemljevid po meri.

Splošne možnosti

Nastavitve profila Enote Google Fit Preverjanje različice aplikacije Suunto Wear

Nastavitve profila

V svojih osebnih nastavitvah lahko preverite svojo težo, višino, leto rojstva, spol, srčni utrip med mirovanjem in največji srčni utrip. Če želite spremeniti nastavitve:

- 1. Pritisnite zgornjo desno tipko, da odprete **aplikacijo Suunto Wear** .
- 2. Podrsnite navzgor po meniju in pojdite na **General options** ⁽²⁾ » **Profile**.
- 3. Izberite nastavitev, ki jo želite spremeniti.
- 4. Spremenite izbrano nastavitev.
- 5. Za potrditev tapnite kljukico ali pritisnite sredinsko tipko.

Enote

Aplikacija Suunto Wear podpira tako metrične (kg, km) kot anglosaške enote (mi., lbs) za nastavljanje osebnih podatkov in za prikaz statističnih podatkov o vadbi.

- 1. Pritisnite zgornjo desno tipko, da odprete **aplikacijo Suunto Wear** •.
- 2. Podrsnite navzgor po meniju in pojdite na General options 😕 » Units.
- 3. Spremenite izbrano nastavitev.
- 4. Za potrditev tapnite kljukico ali pritisnite sredinsko tipko.

Google Fit

Če uporabljate Google Fit za sledenje dnevne dejavnosti in želite preveriti, kako vadbe, dnevna dejavnost in spanje, zabeleženi z aplikacijo Suunto Wear, vplivajo na vaše cilje glede dnevne dejavnosti, aplikacijo Suunto Wear povežite z Google Fit. Ko bo povezava vzpostavljena, bo vpogled v vadbo, zabeleženo z aplikacijo Suunto Wear, omogočen tudi v Google Fit.

Povezovanje z Google Fit

1. Odprite Google Fit na uri.



- 2. Vpišite se v Google Fit s svojim Google računom.
- 3. Odprite aplikacijo **Suunto Wear** .
- 4. Podrsnite navzgor po meniju in pojdite na General options 🙆 » Google Fit.



- 5. Tapnite Connect.
- 6. Izberite isti Google račun, ki ste ga uporabili za prijavo v Google Fit.
- 7. Pomaknite se navzdol in tapnite potrditveno polje, da aplikaciji Suunto omogočite z Google Fit sinhronizirati podatke, zabeležene med vašo vadbo.



Dnevnik

V dnevniku so zabeležene predhodne vadbe in današnja statistika dnevne dejavnosti ter zadnjega spanca.

Za prikaz Diary na uri:

- 1. Pritisnite zgornjo desno tipko, da odprete **aplikacijo Suunto Wear** •.
- 2. Podrsnite navzgor po meniju in tapnite **Diary** , da odprete seznam povzetkov vadb.
- 3. Tapnite vadbo, ki si jo želite podrobneje ogledati.

OPOMBA: Ne pozabite sinhronizirati (in shraniti) svojih vadb z mobilno aplikacijo Suunto. Če boste kdaj morali ponastaviti uro, boste izgubili vse nesinhronizirane vadbe v dnevniku.

6. SRČNI UTRIP

Spremljanje srčnega utripa z uro Suunto 7



Suunto 7uporablja tehnologijo za merjenje srčnega utripa na zapestju (WHR), imenovano tudi optična meritev srčnega utripa, ki meri srčni utrip tako, da z diodami LED zaznava pretok krvi na zapestju. To pomeni, da lahko vidite podatke o srčnem utripu med vadbo ali dnevno uporabo, ne da bi morali uporabljati naprsni pas za merjenje srčnega utripa.

Dejavniki, ki vplivajo na merjenje srčnega utripa na zapestju Kako nositi uro za optimalno merjenje srčnega utripa Srčni utrip med vadbo Dnevni srčni utrip

OPOMBA: Aplikacija Suunto Wear ne podpira uporabe zunanjega pasu za srčni utrip.

Dejavniki, ki vplivajo na merjenje srčnega utripa na zapestju

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

Kako nositi uro za optimalno merjenje srčnega utripa

Na natančnost optične meritve srčnega utripa vplivajo številni dejavniki, ki se lahko razlikujejo glede na osebo. Eden od najpomembnejših dejavnikov je, kako nosite uro. Pravilno prileganje ure na zapestju lahko izboljša natančnost meritev srčnega utripa. Začnite z naslednjimi nasveti, nato pa preizkušajte in prilagajajte namestitev ure, dokler ne najdete svojega osebnega optimalnega mesta za uro.



Pri vsakodnevni uporabi

Nosite uro Suunto najmanj **1 prst nad zapestno kostjo** in poskrbite, da se ura tesno prilega okoli zapestja. Ura mora vedno ohranjati stik s kožo, tako da ne vidite svetlobe, ki sije iz senzorja.



Med vadbo

Preizkusite prileganje – ključnega pomena je, da uro nosite čim višje na zapestju in preprečite, da bi med vadbo zdrsnila navzdol. Dober nasvet je, da jo poskusite nositi **približno 2 prsta nad zapestno kostjo**. Torej še enkrat: poskrbite, da uro nosite tesno ob koži, vendar pa ne tako tesno, da bi prekinili pretok krvi.

Preveč ohlapno



Ravno prav



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

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

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

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

7. DNEVNA DEJAVNOST

Suunto 7 lahko, razen za spremljanje pri športu, uporabite tudi za spremljanje dnevne dejavnosti in okrevanja. Mobilna aplikacija Suunto omogoča, da z uro spremljate število korakov v dnevu, porabljene kalorije, srčni utrip, telesne vire in spanje ter trende.

Koraki Kalorije Dnevni srčni utrip Telesni viri Spanje Google Fit

Dnevni srčni utrip

Ura lahko ves dan meri srčni utrip, da vam omogoči pregled nad dejavnostjo in ravnjo okrevanja.

Ploščica Heart rate omogoča hitro preverjanje trenutnega srčnega utripa, 24-urni diagram pa prikazuje, kako se vaš srčni utrip spreminja skozi dan – kdaj počivate in kdaj ste aktivni. Diagram se posodobi vsakih 10 minut, vaš trenutni srčni utrip pa se izmeri vsako sekundo, zato bodo povratne informacije vedno posodobljene.

Obiščete lahko tudi **Diary** > **Daily activity**, da si ogledate dnevne podatke o svojem srčnem utripu.

Telesni viri

Ura lahko meri stopnjo stresa in okrevanje skozi dan, da vam pomaga poskrbeti za zadostno raven energije in ohranjati zdravo ravnovesje med dejavnostjo, stresom in okrevanjem.

Ploščica Resources omogoča hitro preverjanje trenutne ravni virov ali prikaz na 24urnem diagramu, kako spanje, dnevna dejavnost in stres vplivajo na telesne vire. Diagram se posodobi vsakih 30 minut, vaša trenutna raven virov pa se posodobi bolj pogosto. Zeleni stolpci označujejo obdobja okrevanja. Če spanje spremljate s Suunto 7, lahko spremljate tudi količino telesnih virov, ki ste jih pridobili ponoči, in splošno stopnjo telesnih virov ob prebujanju.

Podatke o telesnih virih lahko najdete tudi v aplikaciji Suunto Wear prek **Diary** > **Daily activity**.

Kako vklopiti funkcijo spremljanja dnevnega srčnega utripa in virov

Za vklop Daily heart rate & resources na ploščicah:

- 1. na številčnici podrsnite levo na zaslonu, da prikažete ploščice;
- 2. poiščite ploščico Heart rate ali Resources.
- 3. Dotaknite se Turn on in za nadaljevanje sledite navodilom na zaslonu.

Za vklop Daily heart rate & resources v aplikaciji Suunto Wear:

- 1. pritisnite zgornjo desno tipko, da odprete aplikacijo Suunto Wear;
- 2. pomaknite se navzdol po meniju in pojdite na **Diary** > **Daily activity**.
- 3. Vklopite **Daily heart rate & resources** in za nadaljevanje sledite navodilom na zaslonu.

OPOMBA: Spremljanje Daily heart rate & resources nekoliko poveča porabo baterije.

OPOMBA: Funkcija spremljanja spanja potrebuje podatek o srčnem utripu. Če ste vklopili funkcijo spremljanja spanja, se bo vklopila tudi funkcija Daily heart rate & resources.

8. SPANJE

Suunto 7 vam omogoča spremljanje spanca. Za okrevanje je nujen počitek, kar najlažje dosežemo med spanjem. Za izboljšanje zmogljivosti je dober in krepčilen spanec bistvenega pomena.

Med spanjem se najbolje spočijete, če:

- 1. spite dovolj dolgo;
- 2. vzdržujete reden ritem spanja.

Prav na teh načelih temelji rešitev za spremljanje spanja družbe Suunto.

Vklopite spremljanje spanja Ploščica Spanje Poročilo o spanju Kinematografski način Vpogledi o spanju v mobilni aplikaciji Suunto

Vklopite spremljanje spanja

Spremljanje spanja privzeto ni aktivirano, zato morate to funkcijo najprej aktivirati. Obstajata dva načina za aktivacijo funkcije spremljanja spanja.

Funkcijo spremljanja spanja lahko aktivirate na ploščici Spanje:

- 1. Za dostop do ploščic na številčnici podrsnite v desno
- 2. Poiščite ploščico Spanje in pritisnite Turn on
- 3. Sledite navodilom na zaslonu.

Funkcijo je mogoče aktivirati tudi v aplikaciji Suunto Wear:

- 1. Pritisnite zgornjo desno tipko, da odprete aplikacijo Suunto Wear
- 2. Pomaknite se navzdol po meniju in pojdite na Diary > Sleep > Sleep tracking
- 3. Sledite navodilom na zaslonu.

Poročilo o spanju



V poročilu o spanju dobite dodatne podatke o spancu. Vsebuje povzetek kakovosti spanja in njegove različne faze. Prikazuje tudi srčni utrip med spanjem in telesne vire ob prebujanju.

Za dostop do poročila o spanju na ploščici Spanje:

- 1. na številčnici podrsnite levo na zaslonu, da prikažete ploščice;
- 2. poiščite ploščico Spanje in se je dotaknite.

Do poročila o spanju je mogoče dostopati tudi v aplikaciji Suunto Wear:

- 1. pritisnite zgornjo desno tipko, da odprete aplikacijo Suunto Wear;
- 2. pomaknite se navzdol po meniju in pojdite na **Diary** > **Sleep**.

Kinematografski način



Uro lahko med spanjem utišate, tako da v sistemskih nastavitvah ure vklopite kinematografski način. Kinematografski način izklopi zaslon, tako da vas ta ne moti med spanjem ali pripravami nanj.

V kinematografskem načinu ura utiša tudi vsa obvestila, razen alarmov.

Kako aktivirati kinematografski način:

- 1. na številčnici podrsnite navzdol z vrha zaslona;
- 2. dotaknite se ikone Kinematografski način.

Vpogledi o spanju v mobilni aplikaciji Suunto



Mobilna aplikacija Suunto omogoča več vpogledov v spanec. V mobilni aplikaciji Suunto si lahko ogledate dnevnike zgodovine spanja in dolgoročno analizo.

Podrobno analizo spanja in dnevnike zgodovine najdete v prikazu dni in dnevnikov.

9. GLASBA

Poslušajte skladbe, ki vas ponesejo dlje – povežite slušalke s telefonom in upravljajte glasbo na zapestju ali pa prenesite najljubše skladbe na uro in pustite telefon doma.

Upravljanje glasbe na zapestju

Povežite slušalke s telefonom in upravljajte predvajanje glasbe in drugih zvočnih datotek – vključno z glasnostjo, premorom in preskakovanjem skladb – kar na svojem zapestju, ne da bi morali telefon vzeti iz žepa.

Samodejni kontrolniki za predstavnost Bližnjična tipka za kontrolnike za predstavnost Prenos namenske aplikacije za glasbo Vadba ob glasbi

Samodejni kontrolniki za predstavnost



Ko zaženete predvajanje glasbe ali drugih zvočnih posnetkov s telefona, se kontrolniki za predstavnost samodejno prikažejo na uri.

Za izhod iz kontrolnikov za predstavnost podrsnite desno ali pritisnite tipko za vklop.

Da se vrnete na kontrolnike za predstavnost, ko ste na številčnici, podrsnite navzdol z vrha zaslona ali uporabite bližnjično tipko (pritisnite sredinsko tipko).

Nastavitev kontrolnikov za predstavnost

- 1. Ko ste na številčnici, podrsnite navzdol z vrha zaslona.
- 2. Tapnite Settings 🌣 » General.
- 3. Vklopite ali izklopite Autolaunch media controls.

Če se kontrolniki za predstavnost ne prikažejo na uri

Če zaženete predvajanje glasbe s telefona in se kontrolniki za predstavnost ne prikažejo samodejno na uri:

- 1. Preverite, ali je ura povezana z aplikacijo Wear OS by Google na telefonu, s katerega predvajate glasbo, nato pa poskusite ponovno.
- 2. Pojdite na **Settings** » **General** » **Autolaunch media controls** in se prepričajte, da je ta možnost vklopljena.

Bližnjična tipka za kontrolnike za predstavnost

Ura Suunto 7 ima privzeto bližnjično tipko za kontrolnike za predstavnost, ki omogoča preprost dostop do glasbe in drugih zvočnih datotek – tudi med vadbo.

1. Ko ste na številčnici, **pritisnite sredinsko tipko** na desni strani, da odprete kontrolnike za predstavnost.



2. Uporabite dotik ali tipke za upravljanje glasbe ali drugih zvočnih datotek.



3. Za izhod iz kontrolnikov za predstavnost podrsnite desno ali pritisnite tipko za vklop.



Več informacij o bližnjičnih tipkah

Prenos namenske aplikacije za glasbo

Nekatere glasbene storitve, kot sta Spotify in Pandora, ponujajo aplikacijo za upravljanje predvajanja glasbe z uro. Z glasbeno aplikacijo si lahko na primer

ogledate nedavno predvajane skladbe ali shranite svoje najljubše skladbe z uro. Aplikacije lahko poiščete in jih namestite na uro iz trgovine Google Play.

Poslušanje glasbe brez telefona

Suunto 7 lahko shrani na tisoče skladb, tako da lahko med potjo poslušate svoje najljubše skladbe ali druge zvočne datoteke, povsem brez telefona.

Če želite poslušati glasbo na uri brez telefona, potrebujete:

- glasbeno aplikacijo na uri, ki podpira uporabo brez povezave, in
- slušalke Bluetooth, povezane z uro.

Povezovanje slušalk z uro Daljša vadba in glasba

Povezovanje slušalk z uro

Za poslušanje glasbe ali drugih zvočnih datotek na uri potrebujete slušalke Bluetooth.

Za povezovanje slušalk z uro:

- 1. Sledite navodilom, ki ste jih prejeli s slušalkami Bluetooth, da jih preklopite v način za seznanjanje.
- 2. Ko ste na številčnici, podrsnite navzdol z vrha zaslona in tapnite Settings 🌼
- 3. Pojdite na Connectivity » Bluetooth » Available devices.
- 4. Ura bo začela iskati naprave v bližini. Ko zagledate ime slušalk, **tapnite ime, da zaženete povezovanje**. Ura bo nato vzpostavila povezavo s slušalkami.

Daljša vadba in glasba

Poslušanje glasbe neposredno z ure s slušalkami Bluetooth porablja veliko energije, zato se bo baterija hitreje izpraznila. To je dobro upoštevati, ko nameravate beležiti daljšo vadbo.

Izvedite več o tem, kako doseči optimalen čas delovanja baterije med vadbo

10. ČAS DELOVANJA BATERIJE

Suunto 7 je polna izjemnih funkcij za vaše športno življenje in vsakdanjik ter optimizirana za varčevanje z energijo na vsakem koraku. Dejanski čas delovanja baterije je odvisen od funkcij in aplikacij, ki jih uporabljate, ter od načina, kako jih uporabljate. Tudi športi, s katerimi se ukvarjate, lahko imajo velik vpliv na čas delovanja baterije, saj športi na prostem z uporabo sistema GPS porabijo več energije kot vadba v zaprtih prostorih.

Kako doseči optimalen čas delovanja baterije pri vsakodnevni uporabi Kako doseči optimalen čas delovanja baterije med vadbo Preverjanje časa delovanja baterije in porabe Polnjenje ure

Kako doseči optimalen čas delovanja baterije pri vsakodnevni uporabi

Funkcije, aplikacije in številčnice, ki jih uporabljate, ter način, kako jih uporabljate, vplivajo na to, kako dolgo bo zdržala baterija. Hkrati velja tudi, da več ko uporabljate uro – preverjate in listate po obvestilih, pregledujete zemljevide in uporabljate funkcije, ki potrebujejo internetno povezavo – več energije boste porabili.

Da bi dosegli optimalen čas delovanja baterije pri vsakodnevni uporabi, preizkusite spodnje rešitve.

Uporaba številčnic Suunto



Vse številčnice, ki jih je oblikoval Suunto, imajo optimizirano porabo in v načinu z nizko porabo energije prikazujejo čas, ne da bi morali zbuditi zaslon in aktivirati uro. *Upoštevajte, da druge številčnice morda niso optimizirane na enak način.*

Če ste pred kratkim dodali novo številčnico in opazili, da se baterija izprazni hitreje kot običajno, poskusite odstraniti to številčnico.

Spreminjanje številčnice Brisanje številčnice

Uporaba privzetih nastavitev za zaslon in poteze

Zaslon in poteze za interakcijo z uro Suunto 7 so privzeto nastavljene tako, da pri vsakodnevni uporabi porabijo čim manj energije. Za najboljšo izkušnjo uporabite privzete nastavitve in številčnice Suunto, ki so optimizirane za minimalno porabo energije.

 Imejte možnost Power saver tilt vklopljeno
Z možnostjo Power saver tilt lahko kadarkoli obrnete zapestje in preverite čas, ne da bi s tem aktivirali uro.
Prilagajanje potez

OPOMBA: Če želite uporabljati možnost Power saver tilt, morate na uri uporabljati številčnico z optimizirano porabo energije.

 Imejte možnost Tilt-to-wake izklopljeno
Če je možnost Tilt-to-wake vklopljena, se bo zaslon vklopil in aktiviral uro vsakič, ko obrnete zapestje. Za daljši čas delovanja baterije svetujemo, da za zbujanje zaslona pritisnete tipko za vklop ali uporabite dotik zaslona. Prilagajanje nastavitev zaslona

Imejte možnost Always-on screen izklopljeno Za varčevanje z energijo pustite, da se zaslon izklopi, ko ure ne uporabljate. Prilagajanje nastavitev zaslona

Uporaba ohranjevalnika baterije



Ko je baterija ure skoraj prazna ali ko ste na primer sredi potovanja, lahko vklopite možnost Battery Saver, da bo baterija ure delovala dlje. Ko je možnost Battery Saver vklopljena, ura Suunto 7 deluje kot običajna ura: pogledate lahko čas in datum ter preverite preostalo stanje baterije.

Če vklopite možnost Battery Saver in je baterija ure popolnoma napolnjena, boste lahko uro Suunto 7 uporabljali kot običajno uro kar 40 dni.

OPOMBA: Battery Saver se vklopi samodejno, ko stanje baterije pade pod kritično mejo.

Vklop Battery Saver

1. Ko ste na številčnici, podrsnite navzdol z vrha zaslona.

2. Tapnite Battery Saver.



Ko je možnost Battery Saver vklopljena, preverite čas tako, da pritisnete tipko za vklop.



Ponoven zagon za izklop možnosti Battery Saver

- 1. Pridržite tipko za vklop 12 sekund, da ponovno zaženete uro.
- 2. Priklopite uro na polnilnik in ura se bo samodejno ponovno zagnala.

Izklopite obvestila, ki jih ne želite prejemati na uri

Če izklopite manj pomembna obvestila, boste zmanjšali nepotrebno ukvarjanje z uro – tako boste hkrati ostajali bolj osredotočeni in podaljšali čas delovanja baterije.

Izbira obvestil, ki jih želite prikazovati na uri

Odstranjevanje aplikacij

Če ste pred kratkim namestili aplikacijo in opazili, da se baterija izprazni hitreje kot običajno, poskusite to aplikacijo odstraniti. Prav tako lahko odstranite aplikacije, ki jih ne uporabljate, da preprečite nepotreben prenos podatkov s telefona ali interneta.

Odstranjevanje aplikacij

Vklop načina za letalo



Ko je ura vklopljena, bo tudi takrat, ko je zaslon izklopljen, še vedno iskala in ohranjala podatkovne povezave. Če ne potrebujete vzpostavljene podatkovne povezave, lahko prihranite energijo tako, da z načinom za letalo izklopite povezave do telefona in interneta.

- 1. Ko ste na številčnici, podrsnite navzdol z vrha zaslona.
- 2. Tapnite 🛧, da vklopite Airplane mode.

Kaj se zgodi, ko snamete uro z zapestja

Po 30 minutah nedejavnosti bo ura prepoznala, da ni na zapestju, in samodejno preklopila v način z nizko porabo energije.

Kako doseči optimalen čas delovanja baterije med vadbo

Suunto 7 je idealen za vse vrste dejavnosti. Poraba energije baterije se spreminja glede na izbiro športa – vadba na prostem z uporabo sistema GPS porabi več energije, kot vadba v zaprtih prostorih. Poleg tega bo na porabo energije v bateriji vplival tudi način interakcije z uro – preverjanje statističnih podatkov, brskanje po zemljevidih ali drugih funkcij na uri.

Da bi dosegli optimalen čas delovanja baterije med vadbo, preizkusite spodnje rešitve.

Spreminjanje natančnosti lokacije

Če izberete GoodLocation accuracy, bo trajanje baterije daljše med vadbo na prostem. Pri določenih športnih načinih, kot sta tek ali kolesarjenje, se FusedTrack[™] uporablja za izboljšanje kakovosti sledenja.

Spreminjanje natančnosti lokacije

Ostanite v načinu z nizko porabo energije



Med vadbo bo aplikacija Suunto Wear samodejno preklopila v način za nižjo porabo energije po 10 sekundah neaktivnosti za večje varčevanje z energijo. Aplikacija Suunto Wear bo v tem načinu še naprej beležila in prikazovala statistiko za trenutno vadbo.

Za večje varčevanje z energijo se prepričajte, da možnost za vedno vklopljen zemljevid ni omogočena.

OPOMBA: Način z nizko porabo energije ne vpliva na natančnost podatkov o vadbi.

OPOMBA: Uporaba načina z nizko porabo energije skupaj s funkcijo Always-on map bo povečala porabo energije.

Preprečite nenamerne dotike in pritiske tipk med vadbo



Nekateri gibi ali vlažne razmere, na primer dežne kapljice ali vlažen rokav, lahko včasih znova in znova zbujajo zaslon, ne da bi to opazili, ter tako hitreje kot pričakovano izpraznijo baterijo. Če želite preprečiti nenamerne dotike in pritiske tipk med vadbo, lahko zaklenete zaslon in pritiske tipk.

Zaklepanje zaslona na dotik in pritiskov tipk

Med beleženjem vadbe ostanite v aplikaciji Suunto Wear

Aplikacija Suunto Wear med vadbo podpira način z nizko porabo energije. Če med vadbo zapustite aplikacijo Suunto Wear, upoštevajte, da lahko določena dejanja in aplikacije porabijo veliko energije baterije, zaradi česar se lahko čas beleženja vadbe skrajša.

Uporabljajte uro za upravljanje glasbe na telefonu

Poslušanje glasbe neposredno z ure s slušalkami Bluetooth porablja veliko energije, zato se bo baterija hitreje izpraznila. Ko nameravate telovaditi dlje časa in želite ob tem poslušati glasbo, uporabljajte uro le za upravljanje glasbe, ki se predvaja na telefonu.

Preverjanje časa delovanja baterije in porabe



Če želite preveriti porabo baterije v uri, odprite aplikacijo Wear OS by Google na telefonu in pojdite na Advanced settings » Watch battery.

OPOMBA: Podatki o porabi se ponastavijo vsakič, ko se ura popolnoma napolni. Poraba baterije za aplikacije in številčnice je zgolj približna, zato ni mogoče zagotoviti, da so prikazani podatki točni. Poraba baterije na številčnicah je lahko večja od ocenjene porabe.

11. POGOSTA VPRAŠANJA

Glejte naša Pogosta vprašanja za Suunto 7.

12. VIDEONAVODILA

Oglejte si naša videonavodila na YouTube.

13. NEGA IN PODPORA

Priporočila glede uporabe

Napravo uporabljajte previdno – ne izpostavljajte je udarcem ali padcem.

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

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

Odlaganje med odpadke

Za odstranjevanje naprave upoštevajte lokalne predpise glede ravnanja z odpadno elektronsko opremo. Ne odvrzite je med običajne smeti.

Če želite, lahko napravo vrnete najbližjemu prodajalcu izdelkov Suunto.



Kako do tehnične podpore

Če potrebujete pomoč za sistem Wear OS by Google, obiščite:

Pomoč za Wear OS by Google Pomoč za Google

Če potrebujete pomoč za športne funkcije, ki jih ponuja Suunto, obiščite:

Podpora za izdelke Suunto

Na naši spletni strani za podporo najdete obsežno zbirko podpornega gradiva, vključno z uporabniškimi priročniki, pogosto zastavljenimi vprašanji, videonavodili, informacijami o možnostih za servisiranje in popravilo, iskalnikom servisnih centrov, garancijskimi pogoji in kontaktnimi podatki naše službe za stranke. Če na spletni strani za podporo niste našli odgovorov na svoja vprašanja, se obrnite na našo službo za stranke. Z veseljem vam bomo pomagali.

14. GLOSAR

EPOC

(Excess Post-Exercise Oxygen Consumption – čezmerna poraba kisika po vadbi)

Če vas zanima intenzivnost, začnite razmišljati o EPOC! Višja ko je številka EPOC, bolj intenzivna je vadba in več energije boste porabili za regeneracijo po tej (prav gotovo epski) vadbi.

Beidou

Beidou je kitajski satelitski navigacijski sistem.

Funkcija FusedAlti™

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

FusedTrack[™]

Tehnologija FusedTrack[™] združuje podatke o premikanju s podatki sistema GPS, kar omogoči natančnejše sledenje.

Glonass

Global Navigation Satellite System (GLONASS) je globalni navigacijski satelitski sistem za ugotavljanje lokacije, ki predstavlja alternativo sistemu GPS.

GPS

Globalni sistem za določanje položaja (Global Positioning System – GPS) zagotavlja informacije o lokaciji in času v vseh vremenskih razmerah s sateliti, ki krožijo okoli Zemlje.

Priljubljene začetne točke

Priljubljene začetne točke so ustvarjene na podlagi vadb skupnosti Suunto in so prikazane v obliki pikic na toplotnih zemljevidih za aplikaciji Suunto Wear in Suunto.

PTE

Največji učinek vadbe (Peak Training Effect)

Preverite vrednost PTE, ko želite vedeti, kako velik vpliv je imela vadba na vašo splošno aerobno telesno pripravljenost. Če pogledamo lestvico PTE, je takoj jasno,

zakaj je tako uporabna: 1–2: izboljša osnovno vzdržljivost, ustvari dobro podlago za napredek 3–4: s takšno vadbo 1- do 2-krat tedensko učinkovito izboljšate svojo aerobno telesno pripravljenost 5: ta stopnja je zares velik napor, zato je priporočljivo, da tega ne počnete prepogosto.

Čas okrevanja

Čas okrevanja je točno to, kar mislite, da je: ocena, koliko časa potrebujete za okrevanje po vadbi, ki temelji na trajanju in intenzivnosti vadbe. Okrevanje je ključni element dobrega treninga in zdravja na splošno. Da si vzamete potreben čas za počitek, je prav tako pomembno kot sama aktivnost, saj vam pomaga, da boste bolje pripravljeni na pustolovščine, ki vas še čakajo.

Aplikacija Suunto Wear

Prednameščena aplikacija na uri Suunto 7 za beleženje vaših športov in pustolovščin z natančnimi podatki v realnem času in brezplačnimi zemljevidi brez povezave ter toplotnimi zemljevidi.

Aplikacija Suunto

Mobilna spremljevalna aplikacija za sinhronizacijo in shranjevanje vadb z ure v športni dnevnik na telefonu.

SWOLF

SWOLF je malce čudna beseda, ki opisuje, »kako učinkovito plavate«. V bistvu meri, koliko zamahov potrebujete, da preplavate določeno razdaljo. Nižja številka SWOLF zato pomeni učinkovitejšo plavalno tehniko.

Spremljevalna aplikacija Wear OS by Google

Mobilna spremljevalna aplikacija, ki poveže vašo uro Suunto 7 s telefonom, da lahko nato uporabljate pametne funkcije, kot so obvestila, Google Pay in mnogo več.

15. REFERENCA

Podatki o proizvajalcu

Proizvajalec

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINSKA

Datum proizvodnje

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

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

Tehnični podatki

Za podrobne tehnične podatke ure Suunto 7 glejte »Informacije o varnosti izdelka in zakonsko predpisane informacije«, ki ste jih ob nakupu prejeli skupaj s Product Name oziroma ki so na voljo na naslovu www.suunto.com/Suunto7Safety.

Skladnost

Za informacije o skladnosti glejte »Informacije o varnosti izdelka in zakonsko predpisane informacije«, ki ste jih ob nakupu prejeli skupaj z uro Suunto 7 oziroma ki so na voljo na naslovu www.suunto.com/Suunto7Safety

Blagovne znamke

Suunto 7, logotipi in druge blagovne znamke ter imena Suunto so zaščitene ali običajne blagovne znamke družbe Suunto Oy. Vse pravice pridržane.

Google, Wear OS by Google, Google Play, Google Pay, Google Fit in druge povezane znamke in logotipi so blagovne znamke družbe Google LLC.

App Store in iPhone sta blagovni znamki družbe Apple Inc., registrirane v ZDA in drugih državah.

Druge blagovne znamke in imena pripadajo njihovim lastnikom.

Obvestilo o patentih

Ta izdelek je zaščiten s patenti, patentnimi prijavami v postopku pridobivanja in ustreznimi nacionalnimi pravicami. Aktualni seznam patentov si lahko ogledate na:

www.suunto.com/patents

Vložene so tudi dodatne patentne prijave.

Avtorske pravice

© Suunto Oy 01/2020. Vse pravice pridržane. Suunto, imena izdelkov Suunto, njihovi logotipi in druge blagovne znamke ter imena Suunto so zaščitene ali običajne blagovne znamke družbe Suunto Oy. Ta dokument in njegova vsebina sta last družbe Suunto Oy ter sta namenjena izključno temu, da kupci pridobijo znanje in informacije o delovanju izdelkov Suunto. Vsebine ni dovoljeno uporabljati ali distribuirati v kakršne koli druge namene in/ali kako drugače sporočiti, razkriti ali reproducirati brez predhodnega pisnega soglasja družbe Suunto Oy. Čeprav smo si zelo prizadevali, da bi bile informacije v tej dokumentaciji celovite in točne, niti izrecno niti nakazano ne jamčimo za njihovo točnost. Vsebina tega dokumenta se lahko kadar koli nenapovedano spremeni. Najnovejša različica te dokumentacije je na voljo za prenos na tem naslovu: www.suunto.com.

©Mapbox, ©OpenStreetMap

Tiskovine uporabljajo podatke zemljevidov z Mapbox in OpenStreetMap ter njihovih virov podatkov. Za več informacij obiščite https://www.mapbox.com/about/maps/ in http://www.openstreetmap.org/copyright.

Mednarodna omejena garancija

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

Trajanje garancije

Obdobje mednarodne omejene garancije začne veljati z dnem nakupa izdelka.

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

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

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

Izključitve in omejitve

Ta mednarodna omejena garancija ne krije:

- a. običajne obrabe, kot so praske, odrgnine ali spremembe barve in/ali materiala nekovinskih pasov, b) napak, ki nastanejo zaradi grobega ravnanja z napravo, c) napak ali škode, ki nastanejo zaradi napačne uporabe, ki je v nasprotju s priporočili za uporabo, ali zaradi neustrezne nege, malomarnosti in nesreč, kot so padci ali stiski;
- 2. tiskanega gradiva in embalaže;

- napak ali domnevnih napak, ki so nastale ob uporabi s katerim koli izdelkom, dodatno opremo, programsko opremo in/ali storitvijo, ki jih ni izdelalo ali dobavilo podjetje Suunto;
- 4. nepolnjivih baterij.

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

Ta mednarodna omejena garancija ni izvršljiva, če:

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

Dostop do garancijskih storitev Suunto

Za dostop do garancijskih storitev Suunto je treba predložiti dokazilo o nakupu. Če želite izkoristiti mednarodne garancijske storitve po vsem svetu, je treba registrirati izdelek na www.suunto.com/register. Navodila za pridobitev garancijskega servisa lahko poiščete na spletnem mestu www.suunto.com/warranty, se obrnete na lokalnega trgovca izdelkov Suunto ali pa se obrnete na podporo Suunto na www.suunto.com/support.

Omejitev odgovornosti

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

16. VARNOST

Vrste varnostnih opozoril

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

POZOR: - uporablja se za postopke ali okoliščine, ki lahko privedejo do poškodbe izdelka.

OPOMBA: - uporablja se za poudarjanje pomembnih informacij.

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

Varnostna opozorila

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

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

A OPOZORILO: Samo za rekreacijsko uporabo.

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

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

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

POZOR: Izdelka ne zavrzite med navadne odpadke; z njim ravnajte kot z odpadno elektronsko opremo, da preprečite onesnaževanje okolja.

POZOR: Izdelka ne izpostavljajte udarcem in padcem, ker se lahko poškoduje.

OPOMBA: V podjetju Suunto uporabljamo napredna tipala in algoritme za meritve, ki vam lahko pomagajo pri dejavnostih in pustolovščinah. Prizadevamo si doseči čim večjo natančnost. Vendar pa podatki, ki jih zbirajo naši izdelki in storitve, niso popolnoma zanesljivi, prav tako pa tudi meritve niso popolnoma natančne. Kalorije, srčni utrip, lokacija, zaznavanje gibanja, prepoznavanje udarcev, kazalniki telesne obremenitve in druge meritve morda ne odražajo dejanskega stanja. Izdelki in storitve Suunto so namenjeni izključno rekreativni uporabi in niso namenjeni za kakršne koli zdravstvene namene. Suunto 7


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

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



© Suunto Oy 02/2024 Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.