

SUUNTO 9

POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA


1. BEZPEČNOSŤ.....	5
2. Začíname.....	7
2.1. Dotykové obrazovky a tlačidlá.....	7
2.2. SuuntoLink.....	8
2.3. Aplikácia Suunto.....	8
2.4. Optické meranie srdcovej frekvencie.....	9
2.5. Úprava nastavení.....	9
3. Nastavenia.....	11
3.1. Zamknutie tlačidiel a obrazovky.....	11
3.2. Podsvietenie.....	11
3.3. Tóny a vibrovanie.....	11
3.4. Pripojenie Bluetooth.....	12
3.5. Letový režim.....	12
3.6. Režim Nerušiť.....	12
3.7. Upozornenia.....	13
3.8. Dátum a čas.....	13
3.8.1. Budík.....	14
3.9. Jazyk a systém jednotiek.....	14
3.10. Ciferníky.....	14
3.10.1. Fázy Mesiaca.....	15
3.11. Šetrenie energie.....	15
3.12. Upozornenie na východ a západ Slnka.....	16
3.13. Formáty polohy.....	16
3.14. Informácie o zariadení.....	17
4. Funkcie.....	18
4.1. Zaznamenanie cvičenia.....	18
4.1.1. Športové režimy.....	19
4.1.2. Používanie cieľov pri cvičení.....	19
4.1.3. Navigovanie počas cvičenia.....	20
4.1.4. Riadenie nabitia batérie.....	21
4.1.5. Plávanie.....	22
4.1.6. Intervalový tréning.....	23
4.1.7. Motív displeja.....	24
4.1.8. Automatické pozastavenie.....	24
4.1.9. Pocit.....	25
4.2. Ovládacie prvky médií.....	25
4.3. Záznamník.....	26
4.4. Navigácia.....	26
4.4.1. Navigácia kurzu.....	26
4.4.2. Kompas.....	27


4.4.3. Vyhľadanie cesty späť.....	29
4.4.4. Trasy.....	29
4.4.5. Podrobná navigácia poskytovaná službou Komoot.....	31
4.4.6. Miesta záujmu.....	32
4.5. Denná aktivita.....	35
4.5.1. Monitorovanie aktivity.....	35
4.5.2. Okamžitá srdcová frekvencia.....	36
4.5.3. Denná srdcová frekvencia.....	37
4.6. Informácie o tréningu.....	38
4.7. Zotavenie.....	38
4.8. Monitorovanie spánku.....	39
4.9. Námaha a zotavenie.....	40
4.10. Úroveň kondície.....	41
4.11. hrudný snímač srdcovej frekvencie.....	42
4.12. Spárovanie zariadení POD a snímačov.....	43
4.12.1. Kalibrácia zariadenia Bike POD.....	44
4.12.2. Kalibrácia zariadenia POD na nohu.....	44
4.12.3. Kalibrácia zariadenia Power POD.....	44
4.13. Merače.....	44
4.14. Zóny intenzity.....	45
4.14.1. Zóny srdcovej frekvencie.....	46
4.14.2. Zóny tempa.....	48
4.15. FusedSpeed™	50
4.16. FusedTrack.....	50
5. Sprievodcovia SuuntoPlus™	52
6. Športové aplikácie SuuntoPlus™	53
7. Platí len pre verziu s barometrom.....	54
7.1. Informácie o prostredí.....	54
7.1.1. Výškomer.....	55
7.2. Navigovanie podľa nadmorskej výšky.....	55
7.3. Výstraha pred búrkou.....	56
7.4. FusedAlti™	56
8. SuuntoPlus™ (Baro).....	57
8.1. SuuntoPlus™ - Variometer.....	57
8.2. SuuntoPlus™: Weather - Insights.....	58
9. Starostlivosť a podpora.....	59
9.1. Pokyny na zaobchádzanie.....	59
9.2. Batéria.....	59
9.3. Likvidácia.....	59

10. Údaje.....	60
10.1. Zhoda.....	60
10.2. CE.....	60

1. BEZPEČNOST

Typy bezpečnostných opatrení


 **VAROVANIE:** - používa sa v spojení s postupom alebo situáciou, ktoré môžu spôsobiť zranenie alebo smrť.


 **POZOR:** - používa sa v spojení s postupom alebo situáciou, ktoré spôsobia poškodenie výrobku.


 **POZNÁMKA:** - používa sa na zdôraznenie dôležitých informácií.


 **TIP:** - používa sa na označenie extra tipov na používanie funkcií zariadenia.


Bezpečnostné opatrenia

 **VAROVANIE:** USB kábel uchovávajte mimo zdravotníckych pomôcok, ako sú napríklad kardiostimulátory, ako aj kľúčieniek, platobných kariet a podobných produktov. Konektor USB kábla pre zariadenie obsahuje silný magnet, ktorý môže rušiť prevádzku zdravotníckych alebo iných elektronických zariadení a produktov s magneticky uloženými údajmi.


 **VAROVANIE:** Aj keď naše výrobky spĺňajú priemyselné normy, pri kontakte výrobku s pokožkou môže dôjsť k alergickým reakciám alebo podráždeniam pokožky. V takýchto prípadoch okamžite prestaňte výrobok používať a obráťte sa na lekára.


 **VAROVANIE:** Pred začatím cvičebného programu sa vždy informujte u lekára. Prepínanie môže spôsobiť vážne poranenia.

 **VAROVANIE:** Iba na rekreačné použitie.


 **VAROVANIE:** Nespoliehajte sa len na GPS alebo výdrž batérie výrobku. Vždy používajte mapy a iné záložné materiály na zaistenie svojej bezpečnosti.


 **POZOR:** Na výrobok nepoužívajte rozpúšťadlá, mohol by sa poškodiť jeho povrch.

 **POZOR:** Na výrobok nepoužívajte repelenty proti hmyzu, mohol by sa poškodiť jeho povrch.

 **POZOR:** Nevyhadzujte výrobok do komunálneho odpadu, ale po skončení životnosti ho zlikvidujte ako elektronický odpad, aby ste chránili životné prostredie.

 **POZOR:** Predchádzajte nárazu alebo pádu výrobku, mohol by sa poškodiť.

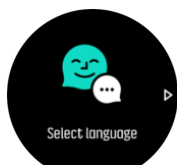
 **POZOR:** Farebné látkové remienky môžu púšťať farby do iných látok alebo na pokožku, keď sú nové alebo mokré.

 **POZNÁMKA:** V spoločnosti Suunto používame pokročilé snímače a algoritmy na generovanie metrík, ktoré vám môžu pomôcť pri vašich aktivitách a dobrodružstvách. Snažíme sa dosahovať čo najvyššiu presnosť. Žiadne údaje, ktoré naše produkty a služby zhromažďujú, však nie sú dokonale spoľahlivé, rovnako metriky, ktoré vytvárajú, nie sú absolútne presné. Kalórie, srdcová frekvencia, poloha, detekcia pohybu, rozpoznávanie záberu, indikátory fyzického stresu a ďalšie merania nemusia zodpovedať realite. Produkty a služby spoločnosti Suunto sú určené len na rekreačné používanie a nie sú určené na zdravotnícke účely akéhokoľvek druhu.

2. Začíname

Prvé spustenie zariadenia Suunto 9 je rýchle a jednoduché.

1. Podržte horné tlačidlo stlačené, kým sa nezapnú hodiny.
2. Klepnutím na obrazovku sa spustí sprievodca nastavením.



3. Potiahnutím nahor alebo nadol vyhľadajte jazyk a vyberte ho klepnutím naň.



4. Postupujte podľa sprievodcu a dokončite úvodné nastavenia. Potiahnutím nahor alebo nadol vyberte hodnoty. Klepnutím na obrazovku alebo stlačením stredného tlačidla potvrdíte hodnotu a prejdite na ďalší krok.

2.1. Dotykové obrazovky a tlačidlá

Hodinky Suunto 9 majú dotykovú obrazovku a tri tlačidlá, ktorými sa možno pohybovať po displejoch a funkciách.

Potiahnutie a poklepanie

- potiahnutím nahor alebo nadol sa možno pohybovať po displejoch a ponukách
- potiahnutím doprava a doľava sa možno pohybovať dopredu a dozadu po displejoch
- potiahnutím doľava alebo doprava sa zobrazia ďalšie displeje a podrobnosti
- poklepaním sa vyberá položka
- poklepaním po displeji sa zobrazia alternatívne informácie
- poklepaním a podržaním sa otvorí kontextová ponuka možností
- dvojitým poklepaním sa vrátite z iných displejov na displej času

Horné tlačidlo

- stlačením sa presuniete nahor v zobrazeniach a ponukách

Stredné tlačidlo

- stlačením sa vyberie položka
- stlačením sa zmení displej
- podržaním stlačeného tlačidla sa vrátite do ponuky nastavení
- podržaním stlačeného tlačidla sa otvorí kontextová ponuka možností

Dolné tlačidlo

- stlačením sa presuniete nadol v zobrazeniach a ponukách

Počas zaznamenávania cvičenia:

Horné tlačidlo

- stlačením sa pozastaví alebo obnoví zaznamenávanie
- podržaním stlačeného tlačidla sa zmení aktivita

Stredné tlačidlo

- stlačením sa zmení displej
- podržaním stlačeného tlačidla sa otvorí kontextová ponuka možností

Dolné tlačidlo

- stlačením sa označí medzičas
- podržaním stlačeného tlačidla sa uzamknú alebo odomknú tlačidlá

2.2. SuuntoLink

Stiahnite a nainštalujte si aplikáciu SuuntoLink do počítača alebo Macu, aby ste mohli dostávať aktualizácie softvéru pre vaše hodinky.

Dôrazne odporúčame aktualizovať hodinky vždy, keď je k dispozícii nová verzia softvéru. Ak je aktualizácia k dispozícii, budete upozornení prostredníctvom aplikácie SuuntoLink aj aplikácie Suunto.

Ďalšie informácie sú uvedené na stránke www.suunto.com/SuuntoLink.

Aktualizácia softvéru hodinek:

1. Pripojte hodinky k počítaču dodaným USB káblom.
2. Spustite aplikáciu SuuntoLink, ak ešte nie je spustená.
3. V aplikácii SuuntoLink kliknite na tlačidlo aktualizovania.

2.3. Aplikácia Suunto

Prostredníctvom aplikácie Suunto sa obohatia vaše zážitky s hodinkami Suunto 9. Spárujte hodinky s mobilnou aplikáciou a synchronizujte ich so svojimi aktivitami, dostávajúte oznámenia z mobilného telefónu, podrobné informácie a ďalšie údaje.

 **POZNÁMKA:** Ak je aktivovaný letový režim, párovanie sa nedá vykonať. Pred párovaním vypnite letový režim.

Spárovanie hodinek s aplikáciou Suunto:

1. Rozhranie Bluetooth musí byť zapnuté. V ponuke nastavení prejdite na položku **Connectivity » Discovery** a ak nie je aktivovaná, aktivujte ju.
2. Stiahnite a nainštalujte si aplikáciu Suunto do kompatibilného mobilného zariadenia z obchodu iTunes App Store, Google Play alebo ďalších obľúbených obchodov s aplikáciami v Číne.
3. Spustite aplikáciu Suunto a zapnite rozhranie Bluetooth, ak ešte nie je zapnuté.
4. Klepnite na ikonu hodinek v ľavom hornom rohu obrazovky aplikácie a potom klepnutím na tlačidlo „PAIR“ (Spárovať) spárujte hodinky.
5. Overte spárovanie zadaním kódu zobrazeného na hodinkách v aplikácii.



POZNÁMKA: Niektoré funkcie vyžadujú internetové pripojenie cez Wi-Fi alebo mobilnú sieť. Operátor môže účtovať poplatok za dátové prenosy.

2.4. Optické meranie srdcovej frekvencie

Optické meranie srdcovej frekvencie na zápästí je jednoduchý a pohodlný spôsob sledovania srdcovej frekvencie. Najlepšie výsledky merania srdcovej frekvencie môžu ovplyvniť nasledovné faktory:

- Hodinky musíte mať priamo na koži. Medzi snímačom a kožou nesmie byť žiadne oblečenie, ani tenké.
- Je možné, že hodinky bude treba umiestniť mierne vyššie smerom k laktú, než ako sa nosia bežné hodinky. Snímač sníma prietok krvi cez tkanivo. Čím viac tkaniva dokáže nasnímať, tým je výsledok presnejší.
- Pohyby ruky a sťahovanie svalov, napríklad uchopenie tenisovej rakety, môžu ovplyvniť presnosť nameraných hodnôt snímača.
- V prípade nízkej srdcovej frekvencie nemusí snímač dokázať poskytovať stabilné hodnoty. Krátke zahriatie pár minút pred spustením zaznamenávania môže pomôcť.
- Pigmentácia pokožky a tetovanie blokujú svetlo a v takom prípade hodnoty z optického snímača nemusia byť spoľahlivé.
- Optický snímač nemusí poskytovať presné hodnoty srdcovej frekvencie pri plaveckých činnostiach.
- Ak požadujete vyššiu presnosť a rýchlejšiu odozvu na zmeny srdcovej frekvencie, odporúčame používať kompatibilný hrudný snímač srdcovej frekvencie, ako je napríklad Suunto Smart Sensor.

VAROVANIE: Funkcia optického merania srdcovej frekvencie nemusí byť presná u každého používateľa a počas každej aktivity. Optické meranie srdcovej frekvencie môže byť ovplyvnené aj jedinečnou anatómiou a pigmentáciou pokožky osoby. Skutočná srdcová frekvencia môže byť vyššia alebo nižšia ako hodnota z optického snímača.

VAROVANIE: Optické meranie srdcovej frekvencie je určené len na rekreačné použitie, nie je určené na lekárske použitie.

VAROVANIE: Pred začatím cvičebného programu sa vždy poraďte s lekárom. Prepínanie môže spôsobiť vážne poranenia.

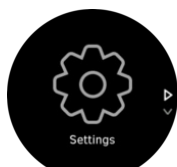
VAROVANIE: Aj keď naše výrobky spĺňajú priemyselné normy, pri kontakte výrobku s pokožkou môže dôjsť k alergickým reakciám alebo podráždeniam pokožky. V takýchto prípadoch okamžite prestaňte výrobok používať a obráťte sa na lekára.

2.5. Úprava nastavení

Nastavenia hodínok môžete upraviť priamo v hodinkách.

Úprava nastavenia:

1. Potiahnite nadol, kým sa nezobrazí ikona nastavení; a klepnite na ňu.



2. Ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním horného a dolného tlačidla prechádzajte v ponuke nastavení.




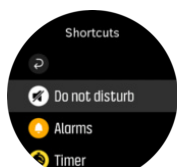
3. Vyberte nastavenie klepnutím na názov nastavenia alebo stlačením stredného tlačidla, keď je nastavenie zvýraznené. Vráťte sa do ponuky potiahnutím doprava alebo výberom možnosti **Back**.
4. Pri nastaveniach s rozsahom hodnôt zmeníte hodnotu potiahnutím nahor alebo nadol alebo stlačením horného alebo dolného tlačidla.



5. Pri nastaveniach, ktoré majú len dve hodnoty, napríklad zapnuté a vypnuté, zmeníte hodnotu klepnutím na nastavenie alebo stlačením stredného tlačidla.



 **TIP:** Prístup do všeobecných nastavení môžete získať aj z ciferníka hodín tak, že podržaním stlačeného stredného tlačidla otvoríte ponuku skratiek.



3. Nastavenia

3.1. Zamknutie tlačidiel a obrazovky

Počas zaznamenávania cvičenia môžete zamknúť tlačidlá podržaním stlačeného pravého dolného tlačidla. Po zamknutí nie je možné vykonávať žiadne činnosti vyžadujúce stlačenie tlačidla (zaznamenávať medzičasy, pozastaviť/ukončiť cvičenie atď.), je však možné posúvať zobrazenia displejov a ak je podsvietenie v automatickom režime, stlačením ľubovoľného tlačidla ho môžete zapnúť.

Ak chcete všetko odomknúť, znovu podržte stlačené pravé dolné tlačidlo.

Ak nezaznamenávate tréning, obrazovka sa zamkne a stmavne po minúte nečinnosti. Na aktivovanie obrazovky stlačte ľubovoľné tlačidlo.


Po období nečinnosti obrazovka prejde do režimu spánku (bude prázdna). Pri akomkoľvek pohybe sa obrazovka znovu zapne.

3.2. Podsvietenie

Podsvietenie má tri funkcie, ktoré môžete upraviť: úroveň jasú (**Brightness**), spôsob aktivovania podsvietenia v pohotovostnom režime (**Standby**) a či sa podsvietenie aktivuje pri zdvihnutí a otočení zápästia (**Raise to wake**).

Funkcie posvietenia je možné upraviť v nastaveniach v položke **General** » **Backlight**.

- Nastavenie **Brightness** určuje celkovú intenzitu podsvietenia; Low, Medium alebo High.
- Nastavenie **Standby** ovláda jas obrazovky, keď nie je zapnuté žiadne aktívne podsvietenie (napr. aktivované stlačením tlačidla). Dva možnosti pre **Standby** sú On a Off.
- Funkcia **Raise to wake** aktivuje podsvietenie v pohotovostnom režime v bežnom režime času a aktivuje podsvietenie v režime cvičenia, keď zdvihnete zápästie do polohy pozretia sa na hodinky. Tri možnosti pre **Raise to wake** sú:
 - **On**: Zdvihnutie zápästia v bežnom režime času alebo počas cvičenia aktivuje podsvietenie.
 - **Exercise only**: Zdvihnutie zápästia aktivuje podsvietenie len počas cvičenia.
 - **Off**: Funkcia **Raise to wake** je vypnutá.

 **POZNÁMKA:** Pozadie môžete nastaviť aj tak, aby bolo stále zapnuté. Podržaním stlačeného stredného tlačidla prejdite do ponuky **Shortcuts**, prejdite na položku **Backlight** a prepnutím prepínača nastavte vynútené zapnutie podsvietenia.

3.3. Tóny a vibrovanie

Signály vo forme tónov a vibrácií slúžia ako upozornenia, alarmy a ostatné hlavné udalosti a akcie. Oboje možno upraviť v nastaveniach v položke **General** » **Tones**.

V položke **General** » **Tones** » **General** si môžete vybrať spomedzi nasledujúcich možností:

- **All on**: upozornenie spustia všetky udalosti
- **All off**: upozornenie nespustia žiadne udalosti
- **Buttons off**: upozornenie spustia všetky udalosti okrem stlačenia tlačidiel

V položke **General** » **Tones** » **Alarms** môžete zapnúť a vypnúť vibrovanie.

V položke môžete vybrať spomedzi nasledovných možností:

- **Vibration:** vibračné upozornenie
- **Tones:** zvukové upozornenie
- **Both:** vibračné aj zvukové upozornenie

3.4. Pripojenie Bluetooth

Hodinky Suunto 9 využívajú technológiu Bluetooth a odosielanie a prijímanie informácií z vášho mobilného zariadenia po spárovaní hodínok pomocou aplikácie Suunto App. Rovnaká technológia sa používa aj pri párovaní zariadení POD a snímačov.

Ak však nechcete, aby hodinky boli viditeľné pre skenery Bluetooth, môžete aktivovať alebo deaktivovať nastavenie zisťovania v nastaveniach v položke **CONNECTIVITY » DISCOVERY**.



Funkciu Bluetooth možno úplne vypnúť aktivovaním letového režimu, pozri 3.5. *Letový režim*.

3.5. Letový režim

Keď je potrebné vypnúť bezdrôtové prenosy, aktivujte letový režim. Letový režim možno aktivovať alebo deaktivovať v nastaveniach v položke **Connectivity** (Konektivita).



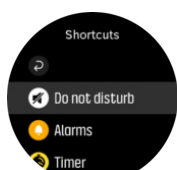
 **POZNÁMKA:** Ak chcete ľubovoľné zariadenie spárovať s vaším zariadením, najprv treba vypnúť letový režim, ak je zapnutý.

3.6. Režim Nerušiť

Režim Nerušiť je nastavenie, ktoré stlmí všetky zvuky a vibrácie a zhasne obrazovku, takže je veľmi užitočnou voľbou pri nosení hodínok napríklad v divadle alebo v akomkoľvek prostredí, kde chcete, aby hodinky fungovali ako zvyčajne, ale v tichosti.

Zapnutie/vypnutie režimu Nerušiť:

1. Keď sa zobrazuje ciferník, podržaním stlačeného stredného tlačidla otvorte ponuku skratiek.
2. Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla prejdite na režim Do Not Disturb (Nerušiť).
3. Klepnutím na displej alebo stlačením stredného tlačidla potvrdíte výber.



Ak máte nastavený budík, zaznie ako bežne a deaktivuje režim Nerušiť, ak neodložíte budenie budíka.

3.7. Upozornenia

Ak ste hodinky spárovali s aplikáciou Suunto a používate telefón s Androidom, môžete do hodínok dostávať upozornenia, napríklad na prichádzajúce hovory a textové správy. .

Keď spárujete hodinky s aplikáciou, upozornenia sú predvolené zapnuté. Môžete ich vypnúť v nastaveniach v položke **Notifications**.

 **POZNÁMKA:** Správy prijaté z niektorých aplikácií používaných na komunikáciu nemusia byť kompatibilné s hodinkami Suunto 9.

Po prijatí upozornenia sa na ciferníku hodínok zobrazí vyskakovacie okno.



Ak sa celá správa nezmesť na obrazovku, stláčaním pravého dolného tlačidla alebo potiahnutím nahor môžete postupne zobrazíť celý text.

Stlačením tlačidla **Actions** môžete reagovať na upozornenie (dostupné možnosti sa líšia v závislosti od toho, z ktorej mobilnej aplikácie upozornenie pochádza).

V prípade komunikačných aplikácií sa dá pomocou hodínok poslať **Quick reply**. Preddefinované správy môžete vybrať a upraviť v aplikácii Suunto.

História upozornení

Ak máte v mobilnom zariadení neprečítané upozornenia alebo zmeškané hovory, môžete ich zobrazíť na hodinkách.

Keď je zobrazený ciferník, stlačte stredné tlačidlo a potom stlačením dolného tlačidla prechádzajte po histórii upozornení.

Keď si pozriete správy na mobilnom zariadení, história upozornení sa vymaže.

3.8. Dátum a čas

Čas a dátum sa nastavuje pri úvodnom spustení hodínok. Hodinky potom pomocou času GPS upravia akúkoľvek odchýlku.

Po spárovaní s aplikáciou hodinky získajú aktualizovaný čas, dátum, časové pásmo a letný čas z mobilného zariadenia.

V položke **General** » **Time/date** poklepte na možnosť **Auto time update**, ak chcete túto funkciu zapnúť alebo vypnúť.

Čas a dátum môžete manuálne upraviť v nastaveniach v položke **General** » **Time/date**, kde môžete zmeniť aj formát času a dátumu.

Okrem hlavného času môžete používať aj duálny čas na sledovanie času na inom mieste, napríklad pri cestovaní. V položke **General** » **Time/date** poklepte na možnosť **Dual time** a výberom miesta nastavte časové pásmo.

3.8.1. Budík

Hodinky sú vybavené budíkom, ktorý môže v konkrétnych dňoch zaznieť raz alebo opakovane. Aktivujte budík pomocou nastavení v položke **Alarm (Budík) » Alarm clock(Budík)**.

Okrem štandardných pevných budíkov je k dispozícii aj prispôsobiteľný typ budíka na základe údajov o východe a západe Slnka. Pozri 3.12. *Upozornenie na východ a západ Slnka*.

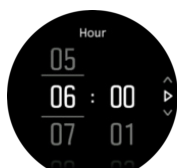
Nastavenie pevného času budíka:

1. Keď je zobrazený ciferník, stlačením stredného tlačidla otvorte ponuku skratiek a prejdite na položku **Alarms(Budík)**.
2. Najprv vyberte, ako často má znieť budík. Možnosti sú:

Once (Raz): budík zaznie raz za nasledujúcich 24 hodín v nastavenom čase **Weekdays (Pracovné dni):** budík zaznie od pondelka do piatka v rovnakom čase **Daily (Každý deň):** budík zaznie každý deň v týždni v rovnakom čase



3. Nastavte hodinu a minúty a potom zatvorte nastavenia.



Keď zaznie budík, môžete ho zrušiť alebo môžete vybrať možnosť odloženia budenia. Čas odloženia budenia je 10 minút a možno ho zopakovať až 10-krát.



Ak necháte budík nepretržite zvonieť, o 30 sekúnd sa automaticky odloží.

3.9. Jazyk a systém jednotiek

Jazyk a systém jednotiek môžete v hodinkách zmeniť v nastaveniach v položke **General (Všeobecné) » Language (Jazyk)**.

3.10. Ciferníky

V hodinkách Suunto 9 si môžete vybrať viacero ciferníkov digitálneho aj analógového typu.

Zmena ciferníka:

1. V zobrazení aktuálneho ciferníka podržaním stlačeného stredného tlačidla otvorte ponuku skratiek.

2. Prejdite na položku **Watch face(Ciferník)** a otvorte ho klepnutím alebo stlačením stredného tlačidla.



2. Ťahaním nahor a nadol prechádzajte po zobrazeniach ciferníka a klepnutím vyberte požadovaný typ.
3. Ťahaním nahor a nadol prechádzajte po možnostiach farieb a klepnutím vyberte požadovaný typ.



Každý ciferník má doplnkové informácie, napríklad dátum alebo duálny čas. Klepnutím na displej môžete prepínať medzi zobrazeniami.

3.10.1. Fázy Mesiaca

Okrem času východu a západu Slnka hodinky sledujú aj fázy Mesiaca. Fáza Mesiaca závisí od dátumu, ktorý ste nastavili v hodinkách.

Fáza Mesiaca je k dispozícii ako zobrazenie na ciferníku v exteriérovom štýle. Klepnutím na obrazovku zmeňte dolný riadok, kým nevidíte ikonu Mesiaca a percento.



Fázy sú zobrazené ako ikona s percentom nasledovne:



3.11. Šetrenie energie

Vaše hodinky disponujú možnosťou šetrenia batérie, ktorá vypína všetky vibrácie, dennú srdcovú frekvenciu a notifikácie Bluetooth, aby sa predĺžila výdrž batérie počas bežného každodenného používania. Informácie o možnostiach šetrenia batérie sú uvedené v časti 4.1.4. *Riadenie nabitia batérie.*

Šetrenie energie môžete zapnúť/vypnúť v nastaveniach v položke **General** » **Power saving**.





POZNÁMKA: Šetrenie batérie sa zapne automaticky, keď úroveň nabitia batérie dosiahne 10 %.

3.12. Upozornenie na východ a západ Slnka

Upozornenia na východ/západ Slnka v hodinkách Suunto 9 sú prispôsobiteľné a závisia od vašej polohy. Namiesto nastavenia pevného času nastavíte, ako dlho vopred chcete dostať upozornenie pred samotným východom alebo západom Slnka.

Časy východu a západu Slnka sa stanovujú pomocou GPS, takže hodinky sa spoliehajú na údaje GPS pri poslednom jeho použití.

Nastavenie upozornení na východ/západ Slnka:

1. Stlačením stredného tlačidla otvorte ponuku skratiek.
2. Prejdite dole na položku **ALARMS(BUDÍK)** a otvorte ju stlačením stredného tlačidla.
3. Prejdite na upozornenie, ktoré chcete nastaviť, a vyberte ho stlačením stredného tlačidla.



4. Nastavte požadované hodiny pred východom/západom Slnka tak, že pomocou horného a dolného tlačidla prejdete nahor/nadol a výber potvrdíte stredným tlačidlom.
5. Minúty nastavte rovnakým spôsobom.



6. Stlačením stredného tlačidla výber potvrdíte a položku zatvorte.



TIP: K dispozícii je aj ciferník, ktorý zobrazuje čas východu a západu Slnka.



POZNÁMKA: Čas východu a západu Slnka a upozornenia vyžadujú zisťovanie GPS. Kým nie sú k dispozícii údaje GPS, tieto časy sú prázdne.

3.13. Formáty polohy

Formát polohy je spôsob, akým je poloha GPS zobrazená v hodinkách. Všetky formáty sa vzťahujú k rovnakému miestu, sú iba vyjadrené inými spôsobmi.

Formát polohy môžete zmeniť v nastaveniach hodínok v časti **Navigation** (Navigácia)
» **Position format** (Formát polohy).

Zemepisná šírka/dĺžka je najbežnejšie používaná sieť a má tri rôzne formáty:


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

Ďalšie bežné dostupné formáty polohy zahŕňajú:

- UTM (Universal Transverse Mercator) poskytuje dvojrozmernú prezentáciu horizontálnej pozície.
- MGRS (Military Grid Reference System) je rozšírenie UTM a obsahuje označovač zóny siete, identifikátor pre 100 000 metrov štvorcových a číselné označenie polohy.

Suunto 9 podporuje aj tieto miestne formáty polohy:

- BNG (Veľká Británia)
- ETRS-TM35FIN (Fínsko)
- KKJ (Fínsko)
- IG (Írsko)
- RT90 (Švédsko)
- SWEREF 99 TM (Švédsko)
- CH1903 (Švajčiarsko)
- UTM NAD27 (Aljaška)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Nový Zéland)

 **POZNÁMKA:** Niektoré formáty polohy nie je možné používať v oblastiach na sever od 84° severnej šírky a na juh od 80° južnej šírky alebo mimo krajiny, pre ktorú sú určené. Ak sa nachádzate mimo povolenej oblasti, súradnice vašej polohy sa na hodinkách nezobrazia.

3.14. Informácie o zariadení

Podrobnosti o softvéri a hardvéri vašich hodín si môžete pozrieť v nastaveniach v položke **General** (Všeobecné) » **About** (O zariadení).

4. Funkcie

4.1. Zaznamenanie cvičenia

Okrem nepretržitého monitorovania aktivít môžete hodinky používať aj na zaznamenávanie tréningov alebo iných aktivít a získať tak podrobnú spätnú väzbu a sledovať svoj pokrok.

Zaznamenávanie cvičenia:

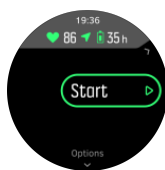
1. Nasadte si snímač srdcovej frekvencie (voliteľný).
2. Potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla otvorte spúšťač.
3. Klepnite na ikonu cvičenia alebo stlačte stredné tlačidlo.



4. Potiahnutím nahor alebo nadol prechádzajte zoznamom športových režimov a klepnutím vyberte požadovaný režim. Prípadne prechádzajte stláčaním horného a dolného tlačidla a vyberte stlačením stredného tlačidla.
5. Nad indikátorom spustenia sa zobrazí skupina ikon podľa toho, čo používate so športovým režimom (napr. srdcová frekvencia a pripojené GPS). Ikona šípky (pripojené GPS) počas hľadania bliká sivou farbou a po nájdení signálu svieti nazeleno. Ikona srdca (srdcová frekvencia) počas hľadania bliká sivou farbou a po nájdení signálu sa zmení na zelené srdce upevnené k pásu, ak používate snímač srdcovej frekvencie, alebo na zelené srdce, ak používate optický snímač srdcovej frekvencie. Zobrazuje sa aj odhad výdrže batérie, ktorý predstavuje počet hodín cvičenia predtým ako sa batéria vybije.

Ak používate snímač srdcovej frekvencie, ale ikona sa zmení len na zelené srdce (čo znamená, že je aktívny optický snímač srdcovej frekvencie), skontrolujte, či je snímač srdcovej frekvencie spárovaný, pozri 4.12. *Spárovanie zariadení POD a snímačov* a znovu vyberte športový režim.

Môžete počkať, kým jednotlivé ikony zmenia farbu na zelenú, alebo stlačením stredného tlačidla spustiť nahrávanie.




Po spustení záznamu sa zvolený zdroj srdcovej frekvencie uzamkne a počas prebiehajúceho tréningu sa nedá zmeniť.

6. Počas zaznamenávania môžete prepínať medzi displejmi stredným tlačidlom alebo pomocou dotykového displeja, ak je aktivovaný.
7. Stlačením horného tlačidla zaznamenávanie pozastavíte. Zastavte a uložte stlačením spodného tlačidla alebo pokračujte stlačením horného tlačidla.



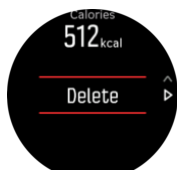
Ak má zvolený športový režim možnosti, napríklad nastavenie cieľového trvania, môžete ich upraviť pred spustením zaznamenávania potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla. Možnosti športového režimu môžete upraviť aj počas zaznamenávania podržaním stlačeného stredného tlačidla.

 **TIP:** Keď počas zaznamenávania klepnete na displej, zobrazí sa kontextové okno s aktuálnym časom a úrovňou nabitia batérie.

Ak používate multišportový režim, medzi športmi možno prepínať podržaním stlačeného horného tlačidla.

Po zastavení zaznamenávania sa zobrazí otázka, ako sa cítite. Na otázku môžete odpovedať alebo ju preskočiť. (Pozri 4.1.9. *Pocit*) Potom sa zobrazí súhrn aktivity, po ktorom môžete prechádzať pomocou dotykového displeja alebo tlačidiel.

Ak ste vytvorili záznam, ktorý nechcete uchovať, záznam v denníku môžete vymazať tak, že prejdete na spodnú časť súhrnu a klepnete na tlačidlo vymazania. Denníky môžete rovnako vymazať aj zo záznamníka.



4.1.1. Športové režimy

Hodinky obsahujú širokú škálu vopred definovaných športových režimov. Tieto režimy sú určené pre konkrétne aktivity a účely, od prechádzky vonku až po triatlonové preteky.

Keď idete zaznamenávať tréning (pozri 4.1. *Zaznamenanie cvičenia*), potiahnutím nahor a nadol zobrazíte krátky zoznam športových režimov. Klepnutím na ikonu na konci krátkeho zoznamu zobrazíte kompletný zoznam všetkých športových režimov.



Každý športový režim má jedinečnú skupinu displejov, na ktorých sa zobrazujú rôzne údaje v závislosti od zvoleného športového režimu. Údaje zobrazené na displeji hodín počas cvičenia môžete upraviť a prispôbiť v aplikácii Suunto.

Zistite, ako prispôbiť športové režimy v *aplikácii Suunto (Android)* alebo *aplikácii Suunto (iOS)*.

4.1.2. Používanie cieľov pri cvičení

Na hodinkách Suunto 9 možno pri cvičení nastaviť viac rôznych cieľov.

Ak má zvolený športový režim ako možnosť cieľa, napríklad nastavenie cieľového trvania, môžete ich upraviť pred spustením zaznamenávania potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla.



Cvičenie so všeobecným cieľom:

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Klepnite na položku **Target** alebo stlačte stredné tlačidlo.
3. Vyberte možnosť **Duration** alebo **Distance**.
4. Vyberte svoj cieľ.
5. Potiahnutím doprava sa vrátite do možností športových režimov.

Ak máte aktivované všeobecné ciele, na každom displeji s údajmi sa nachádza merač cieľa zobrazujúci váš pokrok.



Keď dosiahnete 50 % svojho cieľa a po splnení cieľa dostanete upozornenie.

Cvičenie s cieľom intenzity:

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Zapnite položku **Intensity zones**.
3. Vyberte možnosť **HR zones**, **Pace zones** alebo **Power zones**.
(Možnosti závisia od zvoleného športového režimu a od toho, či máte s hodinkami spárované zariadenie Power POD).
4. Vyberte svoju cieľovú zónu.
5. Potiahnutím doprava sa vrátite do možností športových režimov.

4.1.3. Navigovanie počas cvičenia

Počas zaznamenávania cvičenia sa môžete nechať navigovať po trase alebo k miestu záujmu (POI).

V športovom režime, ktorý používate, musí byť zapnuté GPS, aby bol možný prístup k možnostiam navigovania. Ak je presnosť GPS v športovom režime OK alebo dobrá, keď vyberiete trasu alebo POI, presnosť GPS sa zmení na možnosť Najlepšia.

Navigovanie počas cvičenia:

1. Vytvorte si trasu alebo POI v aplikácii Suunto a synchronizujte hodinky, ak ste tak ešte neurobili.
2. Vyberte športový režim, ktorý používa GPS, a potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti. Prípadne najskôr spustíte zaznamenávanie a potom podržaním stlačeného stredného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.

3. Prejdite na položku **Navigation** a klepnite na nastavenie alebo stlačte stredné tlačidlo.
4. Potiahnutím nahor a nadol alebo stlačením horného a dolného tlačidla vyberte možnosť navigovania a stlačte stredné tlačidlo.
5. Vyberte trasu alebo POI, ku ktorému sa chcete nechať navigovať, a stlačte stredné tlačidlo. Potom stlačením horného tlačidla spustíte navigovanie.

Ak ste ešte nespustili zaznamenávanie cvičenia, posledný krok vás zavedie späť do možností športového režimu. Prejdite nahor do zobrazenia Štart a spustíte zaznamenávanie ako normálne.

Počas cvičenia potiahnutím prstom doprava alebo stlačením stredného tlačidla prejdite na displej navigácie, kde uvidíte trasu alebo body POI, ktoré ste vybrali. Ďalšie informácie o displeji navigovania sa nachádzajú v časti 4.4.6.2. *Navigácia k POI* a 4.4.4. *Trasy*.

Na tomto displeji môžete potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvoriť možnosti navigovania. V možnostiach navigácie môžete napríklad vybrať inú trasu alebo POI, skontrolovať súradnice aktuálnej polohy, ako aj ukončiť navigáciu výberom položky **Breadcrumb**.

4.1.3.1. Prichytenie k trase

V mestských prostrediach môže mať systém GPS problémy so správnym sledovaním vášho pohybu. Ak si vyberiete niektorú z vopred definovaných trás a idete po tejto trase, GPS systém hodinek sa používa výlučne na určovanie vašej polohy na vopred definovanej trase, nie vytváranie trasy na základe behu. Zaznamenaná trasa bude rovnaká ako trasa, ktorú ste použili na beh.



Používanie funkcie Snap to route počas cvičenia:

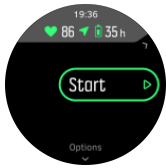
1. Vytvorte si trasu alebo POI v aplikácii Suunto Movescount a synchronizujte hodinky, ak ste tak ešte neurobili.
2. Vyberte športový režim, ktorý používa GPS, a potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti.
3. Prejdite a klepnite na položku alebo stlačte stredné tlačidlo.
4. Vyberte položku **Snap to route** a stlačte stredné tlačidlo.
5. Vyberte trasu alebo POI, ku ktorému sa chcete nechať navigovať, a stlačte stredné tlačidlo.
6. Stlačte horné tlačidlo alebo klepnite na položku **Navigate**.

Začnite cvičenie ako normálne a choďte po zvolenej trase.


4.1.4. Riadenie nabitia batérie

Hodinky Suunto 9 sú vybavené systémom riadenia nabitia batérie, ktorý používa inteligentnú technológiu batérií na zabezpečenie toho, že v hodinkách sa nevybije batéria práve vtedy, keď ich potrebujete najviac.

Skôr než začnete zaznamenávať cvičenie (pozri 4.1. *Zaznamenanie cvičenia*), môžete vidieť odhadovanú zostávajúcu výdrž batérie v aktuálnom režime batérie.




Existujú štyri vopred definované režimy batérie; **Performance** (predvolený), **Endurance**, **Ultra** a **Tour**. Pri zmene týchto režimov sa zmení výdrž batérie, no aj výkon hodínok.


 **POZNÁMKA:** Predvolene sa v režime *Ultra* a *Tour* vypne všetko sledovanie HR (zápästné aj hrudné). Ak chcete aktivovať sledovanie HR (v režime *Ultra* a *Tour*), prejdite na **Options** pod indikátorom spustenia.

Na úvodnom displeji môžete klepnutím na položky **Options** » **Battery mode** zmeniť režimy batérií a vidieť, ako jednotlivé režimy ovplyvňujú výkon hodínok.



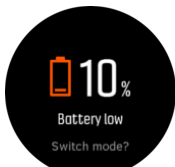
 **TIP:** Režim batérie môžete rýchlo zmeniť aj na úvodnom displeji stlačením horného tlačidla.

Okrem týchto štyroch vopred definovaných režimov batérie si môžete vytvoriť vlastný režim batérie s vlastnými nastaveniami. Vlastný režim je špecifický pre príslušný športový režim a umožňuje vytvoriť si vlastný režim batérie pre každý športový režim.

 **POZNÁMKA:** Ak počas cvičenia začnete navigovať alebo používať navigačné údaje ako odhadovaný čas príchodu (ETA), GPS prejde na možnosť **Best** bez ohľadu na režim batérie.

Upozornenia týkajúce sa batérie

Okrem režimov batérie hodinky používajú inteligentné pripomenutia zabezpečujúce, aby ste mali dostatočnú výdrž batérie pre svoje ďalšie dobrodružstvo. Niektoré pripomenutia vychádzajú napríklad z histórie vašej aktivity. Upozornenie sa zobrazí napríklad aj vtedy, keď hodinky zistia, že pri zaznamenávaní aktivity sa rýchlo míňa batéria. Automaticky odporučia prechod na iný režim batérie.



Hodinky vás upozornia, keď výdrž batérie klesne na 20 %, a potom znovu, keď klesne na 10 %.

4.1.5. Plávanie

Hodinky Suunto 9 možno používať aj v bazénoch a otvorenej vode.

Pri používaní športového režimu bazénu hodinky používajú na stanovenie vzdialenosti dĺžku bazéna. Predtým, ako začnete plávať, môžete v možnostiach športového režimu podľa potreby zmeniť dĺžku bazéna.

Pri plávaní v otvorenej vode hodinky používajú na výpočet vzdialenosti GPS. Voda neprepúšťa signály GPS, preto sa hodinky musia pravidelne vynárať z vody, napríklad pri plávaní voľným štýlom, aby sa stanovila poloha GPS.

Meranie GPS je v tomto prostredí náročné, preto je dôležité, aby ste predtým, ako skočíte do vody, mali silný signál GPS. Na zabezpečenie dobrého zisťovania GPS by ste mali postupovať takto:

- Pred plávaním synchronizujte hodinky so svojim online účtom, aby sa GPS optimalizovalo s najnovšími údajmi z obiehajúcich satelitov.
- Keď vyberiete športový režim plávania v otvorenej vode a získa sa signál GPS, počkajte aspoň tri minúty a až potom začnite plávať. GPS tak získa čas potrebný na spoľahlivé stanovenie polohy.

4.1.6. Intervalový tréning

Intervalové cvičenia sú bežnou formou tréningov, ktoré pozostávajú z opakujúcich sa zostáv cvikov s vysokou a nízkou intenzitou. S hodinkami Suunto 9 môžete definovať vlastný intervalový tréning pre každý športový režim priamo v hodinkách.

Pri definovaní intervalov môžete nastaviť štyri položky:

- Intervaly: prepínač, ktorým sa aktivuje intervalový tréning. Keď zapnete tento prepínač, do športového režimu sa pridá displej intervalového tréningu.
- Opakovania: počet zostáva interval + zotavenie, ktorý chcete absolvovať.
- Interval: dĺžka intervalu s vysokou intenzitou, založená na vzdialenosti alebo trvaní.
- Zotavenie: dĺžka obdobia odpočinku medzi intervalmi, založená na vzdialenosti alebo trvaní.

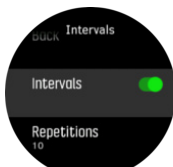
Majte na pamäti, že ak na definovanie intervalov použijete vzdialenosť, musíte byť v športovom režime, ktorý meria vzdialenosť. Meranie môže byť založené na GPS alebo zariadení POD na nohu či bicykel.



POZNÁMKA: Ak používate intervaly, nemôžete aktivovať navigáciu.

Tréning s intervalmi:


1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Prejdite nadol na položku **Intervals** (Intervaly) a klepnite na nastavenie alebo stlačte stredné tlačidlo.
3. Zapnite intervalový tréning a upravte nastavenia popísané vyššie.



4. Prejdite späť nahor do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako normálne.
5. Potiahnite prstom doľava alebo stlačte stredné tlačidlo, kým sa nedostanete na displej intervalov. Keď ste pripravení začať intervalový tréning, stlačte horné tlačidlo.



6. Ak chcete zastaviť intervalový tréning ešte pred dokončením všetkých opakovaní, podržaním stlačeného stredného tlačidla otvorte možnosti športového režimu a vypnite položku **Intervals** (Intervaly).

 **POZNÁMKA:** Keď ste v zobrazení intervalov, tlačidlá fungujú ako normálne, napríklad stlačením horného tlačidla sa pozastaví zaznamenávanie cvičenia, nie iba intervalový tréning.

Po zastavení zaznamenávania cvičenia sa intervalový tréning automaticky vypne pre daný športový režim. Ostatné nastavenia sa však zachovávajú, takže môžete ľahko začať rovnaké cvičenie pri ďalšom použití športového režimu.

4.1.7. Motív displeja

Ak chcete zvýšiť čitateľnosť displeja hodinek počas tréningu alebo navigovania, môžete si vybrať medzi svetlým a tmavým motívom.

Pri svetlom motíve je pozadie displeja svetlé a čísla sú tmavé.

Pri tmavom motíve je kontrast opačný, teda pozadie je tmavé a čísla sú svetlé.

Motív je globálne nastavenie, ktoré možno v hodinkách zmeniť v ľubovoľnej možnosti športového režimu.

Zmena motívu displeja v možnostiach športového režimu:

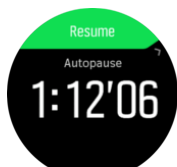
1. Prejdite na ľubovoľný športový režim a potiahnutím nadol alebo stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Prejdite na položku **Theme** (Motív) a stlačte stredné tlačidlo.
3. Potiahnutím nahor alebo nadol alebo stlačením horného a dolného tlačidla prepnete medzi možnosťami Light a Dark a výber potvrdíte stredným tlačidlom.
4. Prechodom späť zatvorte možnosti športového režimu a spustite (alebo zatvorte) športový režim.

4.1.8. Automatické pozastavenie

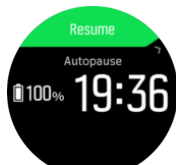
Automatické pozastavenie pozastaví zaznamenávanie cvičenia, keď je vaša rýchlosť nižšia ako 2 km/h. Keď sa rýchlosť zvýši nad 3 km/h, zaznamenávanie automaticky pokračuje.

Automatické pozastavenie môžete zapnúť alebo vypnúť z nastavení športového režimu v hodinkách pred spustením zaznamenávania cvičenia.

Ak je automatické pozastavenie počas zaznamenávania zapnuté, vyskakovacie okno vás upozorní, keď sa zaznamenávanie automaticky pozastaví.



Klepnite na vyskakovanie okno pokračovania a zobrazí sa aktuálny čas a úroveň nabitia batérie.



Zaznamenávanie môže pokračovať automaticky, keď sa znovu začnete pohybovať, alebo manuálne z vyskakovacej obrazovky stlačením horného tlačidla.

4.1.9. Pocit

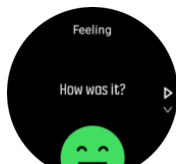
Ak trénujete pravidelne, pocit po jednotlivých tréningoch je dôležitým indikátorom vašej celkovej fyzickej kondície. Trend vašich pocitov môže sledovať aj váš osobný tréner a sledovať tak váš pokrok v priebehu času.

Možno si vybrať z piatich úrovní pocitov:

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

Rozhodnutie o tom, čo tieto možnosti znamenajú vo vašom prípade, závisí od vás (a vášho trénera). Dôležité je, aby ste ich používali stále.

Pri každom tréningu môžete do hodínok zaznamenať, ako ste sa cítili, hneď po zastavení zaznamenávania odpovedaním na otázku „**How was it?**“.



Stlačením stredného tlačidla preskočíte odpovede na otázku.

4.2. Ovládacie prvky médií

Pomocou hodínok Suunto 9 možno ovládať prehrávanie hudby, podcastov a ďalších médií prehrávaných v telefóne alebo streamovaných z telefónu do iného zariadenia. Ovládacie prvky médií sú predvolene zapnuté, ale dajú sa vypnúť v ponuke **Settings » Media controls**.

 **POZNÁMKA:** *Skôr než budete môcť používať Media controls, musíte spárovať hodinky s telefónom.*


Ak chcete prejsť na ovládacie prvky médií, stlačte stredné tlačidlo z ciferníka hodínok alebo počas cvičenia stláčajte stredné tlačidlo, kým sa nezobrazia ovládacie prvky médií.

Na displeji ovládacích prvkov médií majú jednotlivé tlačidlá tieto funkcie:



- **Prehrať/Pozastaviť:** Pravé horné tlačidlo
- **Ďalšia skladba/časť:** Pravé dolné tlačidlo
- **Predchádzajúca skladba/časť:** Pravé horné tlačidlo (dlhé stlačenie)
- **Hlasitosť:** Pravé dolné tlačidlo (dlhé stlačenie) otvorí ovládacie prvky hlasitosti
 - Na displeji ovládacích prvkov hlasitosti sa stlačením pravého horného tlačidla hlasitosť zvýši a stlačením pravého dolného tlačidla sa hlasitosť zníži. Stlačením stredného tlačidla sa vrátite na displej ovládacích prvkov médií.

Stlačením stredného tlačidla ukončíte displej ovládacích prvkov médií.

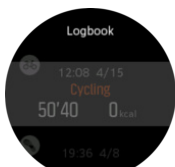
 **POZNÁMKA:** Ak hodinky majú dotykovú obrazovku, ovládacie prvky médií je možné používať aj klepnutím na ikony na obrazovke.

4.3. Záznamník

Do záznamníka možno vstúpiť potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla, kým sa nezobrazí ikona záznamníka.



Klepnite na záznam v záznamníku, ktorý si chcete pozrieť, a posúvajte sa po záznamníku potiahnutím nahor alebo nadol alebo stlačením pravého horného alebo pravého dolného tlačidla.



 **POZNÁMKA:** Záznam v záznamníku zostane sivý, kým sa nezosynchronizuje s vaším online účtom.

Zo záznamníka odídete potiahnutím doprava alebo podržaním stlačeného stredného tlačidla. Na ciferník sa môžete vrátiť aj dvojitém poklepaním na displej.

4.4. Navigácia

4.4.1. Navigácia kurzu

Navigácia kurzu je funkcia, ktorú môžete používať vonku na sledovanie cieľovej cesty k miestu, ktoré vidíte alebo ste si vopred pozreli na mape. Túto funkciu môžete používať samostatne ako kompas alebo spoločne s papierovou mapou.

Ak počas nastavovania smeru nastavíte cieľovú vzdialenosť a nadmorskú výšku, hodinky môžete použiť na navigáciu do danej cieľovej polohy.



Používanie funkcie navigácie kurzu počas cvičenia (k dispozícii len pre vonkajšie aktivity):

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Ťuknite na položku **Navigation** alebo stlačte stredné tlačidlo.
3. Vyberte položku **Bearing**
4. Ak je to potrebné, nakalibrujte kompas podľa pokynov na obrazovke.
5. Namierte modrú šípku na obrazovke smerom na cieľovú polohu a stlačte stredné tlačidlo.
6. Ak nepoznáte vzdialenosť a nadmorskú výšku k polohe, vyberte položku **No**
7. Stlačením stredného tlačidla potvrdíte nastavený kurz a vráťte sa na možnosti športového režimu.
8. Ak poznáte vzdialenosť a nadmorskú výšku k polohe, vyberte položku **Yes**
9. Zadajte vzdialenosť a nadmorskú výšku k polohe.
10. Stlačením stredného tlačidla potvrdíte nastavený kurz a vráťte sa na možnosti športového režimu.

Používanie navigácie kurzu bez cvičenia:

1. Prejdite na položku **Navigation** potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla.
2. Vyberte položku **Bearing**
3. Ak je to potrebné, nakalibrujte kompas podľa pokynov na obrazovke.
4. Namierte modrú šípku na obrazovke smerom na cieľovú polohu a stlačte stredné tlačidlo.
5. Ak nepoznáte vzdialenosť a nadmorskú výšku k polohe, vyberte položku **No** a nasledujte modrú šípku k polohe.
6. Ak poznáte vzdialenosť a nadmorskú výšku k polohe, vyberte položku **Yes**
7. Zadajte vzdialenosť a nadmorskú výšku k polohe a nasledujte modrú šípku k polohe. Na displeji sa bude zobrazovať aj zostávajúca vzdialenosť a nadmorská výška k danej polohe.
8. Nový kurz nastavíte potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla.
9. Navigáciu ukončíte stlačením horného tlačidla.

4.4.2. Kompas

Hodinky Suunto 9 sú vybavené digitálnym kompasom, ktorý umožňuje orientáciu voči magnetickému pólu. Kompas s kompenzáciou naklápania poskytuje presné údaje, aj keď nie je zarovnaný do presnej vodorovnej polohy.

Ku kompasu získate prístup prostredníctvom spúšťača v položke **Navigation** (Navigácia) » **Compass** (Kompas).

Na displeji kompasu sa zobrazujú tieto informácie:

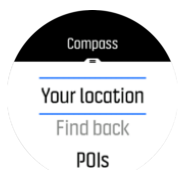
- Šípka smerujúca na magnetický sever
- Smer podľa svetových strán
- Smer v stupňoch

- Denný čas (miestny čas) alebo úroveň nabitia batérie; zobrazenie možno meniť poklepaním na displej



Z kompasu odídete potiahnutím doprava alebo podržaním stlačeného stredného tlačidla.

Keď ste na displeji kompasu, potiahnutím nahor z dolnej strany displeja alebo stlačením dolného tlačidla môžete otvoriť zoznam skratiek. Pomocou skratiek získate rýchly prístup k navigačným akciám, ako sú napríklad kontrola súradníc vašej aktuálnej polohy alebo výber trasy na navigovanie.



Potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla zatvorte zoznam skratiek.

4.4.2.1. Kalibrácia kompasu

Ak kompas nie je nakalibrovaný, pri otvorení displeja kompasu sa zobrazí výzva na jeho kalibráciu.



Ak chcete znovu kalibrovať kompas, môžete znovu spustiť kalibráciu z nastavení v položke **Navigation » Navigation settings » Calibrate compass**.

4.4.2.2. Nastavenie deklinácie

Na zaistenie presných údajov kompasu nastavte presnú hodnotu deklinácie.

Papierové mapy sú orientované na zemský severný pól. Kompasy však ukazujú na magnetický pól – oblasť nad Zemou, v ktorej sa zbiehajú magnetické siločiar. Pretože magnetický a geografický severný pól neležia na jednom mieste, musíte v kompase nastaviť deklináciu. Uhol medzi magnetickým a geografickým severným pólom je vaša deklinácia.

Hodnotu deklinácie môžete nájsť na väčšine máp. Poloha magnetického severného pólu sa každý rok mení, takže najpresnejšie a najaktuálnejšie hodnoty deklinácie nájdete na internetových stránkach (napr. www.magnetic-declination.com).

Mapy na orientačný beh sú však kreslené vo vzťahu k magnetickému severnému pólu. Pri používaní máp pre orientačný beh musíte vypnúť opravu deklinácie nastavením hodnoty deklinácie na 0 stupňov.

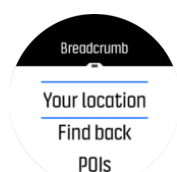
Hodnotu deklinácie možno nastaviť v nastaveniach v položke **Navigation » Navigation settings » Declination**.

4.4.3. Vyhľadanie cesty späť

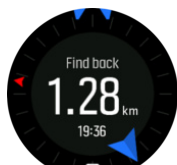
Ak pri nahrávaní aktivity používate systém GPS, hodinky Suunto 9 automaticky uložia začiatkový bod vášho cvičenia. Pomocou funkcie Vyhľadanie cesty späť vás hodinky Suunto 9 môžu viesť naspäť priamo do miesta štartu.

Spustenie funkcie Vyhľadanie cesty späť:

1. Začnite cvičenie s GPS.
2. Potiahnite doľava alebo stlačte stredné tlačidlo, kým sa nezobrazí displej navigácie.
3. Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte ponuku skratiek.
4. Prejdite na položku Find back (Vyhľadanie cesty späť) a klepnutím na obrazovku alebo stlačením stredného tlačidla ju vyberte.

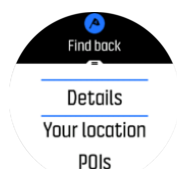


V zvolenom športovom režime sa pokyny pre navigáciu zobrazujú ako posledný displej.

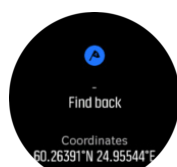


Zobrazenie podrobných informácií o aktuálnej polohe:

1. V zobrazení funkcie Vyhľadanie cesty späť potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte ponuku skratiek.
2. Vyberte položku **Details** (Podrobnosti).



3. Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla prechádzajte zoznamom.



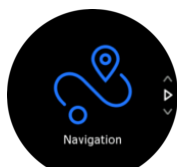
Potiahnutím doprava alebo stlačením stredného tlačidla zatvorte zobrazenie podrobností.

4.4.4. Trasy

Pomocou hodinek Suunto 9 sa môžete nechať navigovať po trasách. Naplánujte si trasu v aplikácii Suunto a pri ďalšej synchronizácii ju preneste do hodinek.

Navigovanie po trase:

1. Potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla otvorte spúšťač.
2. Prejdite na položku **Navigation** a klepnite na ikonu alebo stlačte stredné tlačidlo.




3. Prejdite na položku **Routes** a stlačením stredného tlačidla otvorte svoj zoznam trás.



4. Prejdite na trasu, po ktorej chcete navigovať, a stlačte stredné tlačidlo.



5. Vyberte položku **Start exercise**, ak chcete trasu použiť na cvičenie, alebo položku **Navigate only**, ak chcete po nej iba navigovať.

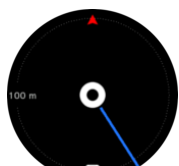
 **POZNÁMKA:** Ak sa po trase iba naviguje, v aplikácii Suunto sa nič neuloží ani nezaznamená.

6. Keď kedykoľvek znovu stlačíte stredné tlačidlo, navigácia sa zastaví.

Klepnutím na displej možno prepínať medzi prehľadovou mapou a podrobným zobrazením.



V podrobnom zobrazení možno klepnutím na displej alebo stlačením stredného tlačidla zväčšiť alebo zmenšiť zobrazenie. Horným a dolným tlačidlom môžete upraviť úroveň zväčšenia.



Keď ste na displeji navigácie, potiahnutím nahor z dolnej strany displeja alebo stlačením dolného tlačidla môžete otvoriť zoznam skratiek. Pomocou skratiek získate rýchly prístup k navigačným akciám, ako sú napríklad uloženie aktuálnej polohy alebo výber trasy na navigovanie.

Cvičenie je možné spustiť aj zo zoznamu skratiek. Výberom položky **Start exercise** sa otvorí ponuka športových režimov a môžete začať nahrávať cvičenie. Ak skončíte cvičenie, skončí sa aj navigovanie.


Všetky športové režimy s GPS majú aj možnosť výberu trasy. Pozri 4.1.3. Navigovanie počas cvičenia.

Navigačné pokyny

Pri navigácii po trase vám hodinky pomôžu zostať na správnej ceste tak, že počas trasy budú poskytovať ďalšie upozornenia.

Napríklad ak prejdete viac ako 100 m (330 ft) mimo trasy, hodinky vás upozornia, že nie ste na správnej trase, aj na to, keď sa vrátite späť na trasu.

Keď dosiahnete zastávku POI na trase, zobrazí sa informačné vyskakovacie okno obsahujúce vzdialenosť a odhadovaný čas trasy (ETE) k ďalšej zastávke alebo POI.

 **POZNÁMKA:** Ak navigujete po trase, ktorá pretína samu seba, napríklad v tvare osmičky, a na križovatke zabočíte nesprávne, hodinky usúdia, že úmyselne idete po trase iným smerom. Hodinky ukážu ďalšiu zastávku na základe aktuálneho, nového smeru pohybu. Takže sledujte svoju cestu breadcrumb, aby bolo zaistené, že pri navigovaní po komplikovanej trase idete správnym smerom.

Podrobná navigácia

Pri vytváraní trasy v aplikácii Suunto sa môžete rozhodnúť aktivovať podrobné navigačné pokyny. Keď sa trasa preniesie do hodínok a používa sa na navigovanie, hodinky budú poskytovať podrobné pokyny so zvukovým upozornením a informáciami, kam odbočiť.

4.4.5. Podrobná navigácia poskytovaná službou Komoot

Ak ste členom služby Komoot, môžete vyhľadávať alebo plánovať trasy v službe Komoot a synchronizovať ich do hodínok Suunto 9 prostredníctvom aplikácie Suunto. Okrem toho sa vaše cvičenia zaznamenané s hodinkami budú automaticky synchronizovať v službe Komoot.

Pri používaní navigovania po trase pomocou hodínok Suunto 9 spoločne s trasami zo služby Komoot vám hodinky budú poskytovať podrobné pokyny so zvukovým upozornením a textom, na ktorú cestu odbočiť.



Používanie podrobnej navigácie poskytovanej službou Komoot:

1. Zaregistrujte sa na stránke Komoot.com
2. V aplikácii Suunto vyberte partnerské služby.
3. Vyberte položku Komoot a pripojte sa pomocou rovnakých prihlasovacích údajov, aké ste použili pri registrácii v službe Komoot.

Všetky vaše zvolené alebo plánované trasy (v službe Komoot nazývané „tours“ alebo túry) v službe Komoot sa automaticky zosynchronizujú s aplikáciou Suunto a potom ich môžete jednoducho preniesť do hodínok.

Postupujte podľa pokynov v časti 4.4.4. *Trasy* a vyberte trasu zo služby Komoot na získanie podrobných pokynov.

Ďalšie informácie o partnerstve medzi spoločnosťami Suunto a Komoot nájdete na adrese <http://www.suunto.com/komoot>



POZNÁMKA: Služba Komoot nie je momentálne k dispozícii v Číne.

4.4.6. Miesta záujmu

Bod záujmu, teda POI, je špeciálne miesto, napríklad kemping alebo výhľad pozdĺž trasy, ktoré si môžete uložiť a neskôr k nemu navigovať. Body POI môžete vytvárať v aplikácii Suunto z mapy, pričom sa nemusíte nachádzať na danom mieste POI. Vytvorenie bodu POI v hodinkách sa vykonáva uložením aktuálnej polohy.

Každý POI definujú:

- Názov POI
- Typ POI
- Dátum a čas vytvorenia
- Zemepisná šírka
- Zemepisná dĺžka
- Nadmorská výška

V hodinkách možno uložiť maximálne 250 bodov POI.

4.4.6.1. Pridanie a vymazanie bodov POI

Do hodínok možno pridať POI pomocou aplikácie Suunto alebo uložením aktuálnej polohy do hodínok.

Ak ste s hodinkami vonku a narazíte na miesto, ktoré chcete uložiť ako POI, môžete ho pridať priamo do hodínok.

Pridanie POI pomocou hodínok:

1. Potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla otvorte spúšťač.
2. Prejdite na položku **Navigation** a klepnite na ikonu alebo stlačte stredné tlačidlo.
3. Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla prejdite nadol na položku **Your location** a stlačte stredné tlačidlo.
4. Počkajte, kým sa v hodinkách aktivuje GPS a vyhladá sa vaša poloha.
5. Keď hodinky zobrazia vašu zemepisnú výšku a šírku, stlačením horného tlačidla uložte svoju polohu ako bod POI a vyberte typ bodu POI.
6. Názov POI je predvolene rovnaký ako typ POI (s príslušným poradovým číslom). Názov môžete upraviť neskôr v aplikácii Suunto.

Vymazanie bodov POI

Bod POI môžete odstrániť vymazaním bodu POI zo zoznamu bodov POI v hodinkách alebo v aplikácii Suunto.

Vymazanie POI v hodinkách:

1. Potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla otvorte spúšťač.
2. Prejdite na položku **Navigation** a klepnite na ikonu alebo stlačte stredné tlačidlo.
3. Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla prejdite nadol na položku **POIs** a stlačte stredné tlačidlo.
4. Prejdite na POI, ktorý chcete odstrániť z hodínok, a stlačte stredné tlačidlo.
5. Prejdite na koniec podrobností a vyberte položku **Delete**.

Keď z hodínok vymažete POI, neodstráni sa natrvalo.

Ak chcete POI natrvalo vymazať, je potrebné ho vymazať v aplikácii Suunto.

4.4.6.2. Navigácia k POI

Navigovať môžete k ľubovoľnému POI, ktorý je v zozname POI v hodinkách.



POZNÁMKA: Pri navigácii k POI hodinky používajú plný výkon GPS.

Navigácia k POI:

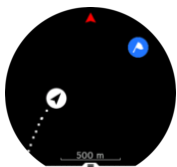
1. Potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla otvorte spúšťač.
2. Prejdite na položku **Navigation (Navigácia)** a klepnite na ikonu alebo stlačte stredné tlačidlo.
3. Prejdite na položku POIs a stlačením stredného tlačidla otvorte svoj zoznam bodov POI.
4. Prejdite na POI, ku ktorému chcete navigovať, a stlačte stredné tlačidlo.
5. Stlačením horného tlačidla spustíte navigáciu.
6. Keď kedykoľvek znovu stlačíte stredné tlačidlo, navigácia sa zastaví.

Navigácia k POI má dve zobrazenia:

- zobrazenie POI s indikátorom smeru a vzdialenosťou k POI



- mapové zobrazenie zobrazujúce aktuálnu polohu vo vzťahu k POI a vašej ceste breadcrumb (trase, ktorú ste precestovali)



Potiahnutím doľava alebo doprava alebo stlačením stredného tlačidla možno prepínať medzi zobrazeniami.



























TIP: Keď ste v zobrazení POI, klepnutím na displej zobrazíte v dolnom riadku ďalšie informácie, napríklad rozdiel nadmorskej výšky medzi aktuálnou polohou a POI a odhadovaný čas príchodu (ETA) alebo trasy (ETE).









V mapovom zobrazení sú ostatné body POI v blízkosti vyobrazené sivou farbou. Klepnutím na displej možno prepínať medzi prehľadovou mapou a podrobným zobrazením. V podrobnom zobrazení upravíte úroveň zväčšenia stlačením stredného tlačidla a následným zväčšením alebo zmenšením pomocou horného a dolného tlačidla.

Počas navigácie môžete potiahnutím nahor z dolnej strany displeja alebo stlačením dolného tlačidla otvoriť zoznam skratiek. Pomocou skratiek získate rýchly prístup k detailom o POI a akciám, ako sú napríklad uloženie aktuálnej polohy alebo výber POI, ku ktorému chcete navigovať, ako aj ukončenie navigácie.

4.4.6.3. Typy POI

V hodinkách Suunto 9 sú k dispozícii tieto typy POI:

	všeobecné miesto záujmu
	Podstielka (zvíra, na lov)
	Začiatok (začiatok cesty alebo chodníka)
	Vysoká zver (zvíra, na lov)
	Vták (zvíra, na lov)
	Budova, domov
	Kaviareň, jedlo, reštaurácia
	Kemp, kemping
	Auto, parkovanie
	Jaskyňa
	Útes, kopec, hora, údolie
	Pobrežie, jazero, rieka, voda
	Križovatka
	Pohotovosť
	Koniec (koniec cesty alebo chodníka)
	Ryby, miesto rybolovu
	Les
	Geogaching
	Hostel, hotel, ubytovanie
	Informácie
	Lúka
	Vrch
	Odtlačky (stopy zvierat, na lov)
	Cesta

	Skala
	Oškreté miesto (značky zvierat, na lov)
	Vyhĺbené miesto (značky zvierat, na lov)
	Strela (na lov)
	Výhľad
	Nízka zver (zvierat, na lov)
	Posed (na lov)
	Chodník
	Fotopasca (na lov)
	Vodopád

4.5. Denná aktivita

4.5.1. Monitorovanie aktivity

Hodinky sledujú vašu celkovú úroveň aktivity po celý deň. Je to dôležitý faktor bez ohľadu na to, či len chcete byť fit a cítiť sa zdravo, alebo trénujete na blížiaci sa pretek.

Je dobré byť aktívnym, no pri tvrdom tréningu potrebujete mať aj správne odpočinkové dni s nízkou aktivitou.

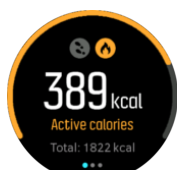
Počítadlo aktivít sa automaticky vynuluje každý deň o polnoci. Na konci týždňa (v nedeľu) hodinky poskytnú súhrn vašej aktivity so zobrazením priemeru za týždeň a denných súčtov.

Na displeji ciferníka hodín potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo a zobrazí sa celkový počet krokov v daný deň.



Hodinky počítajú kroky pomocou akcelerometra. Celkový počet krokov sa zhromažďuje nepretržite, aj pri zaznamenávaní tréningov a ostatných aktivít. V prípade niektorých špecifických športov, ako je napríklad plávanie alebo bicyklovanie, sa kroky nepočítajú.

Okrem krokov môžete klepnutím na displej zobraziť približný počet kalórií za príslušný deň.



Veľké číslo v strede displeja je odhadovaný počet aktívnych kalórií, ktoré ste doteraz spálili počas dňa. Pod ním je zobrazený celkový počet spálených kalórií. Celkový počet zahŕňa aktívne kalórie a váš bazálny metabolizmus (pozri nižšie).

Krúžok na obidvoch displejoch ukazuje, ako blízko ste k svojim denným cieľom aktivít. Tieto ciele možno prispôbiť osobným preferenciám (pozri nižšie).

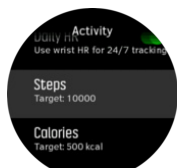
Potiahnutím doprava si môžete aj skontrolovať svoje kroky za uplynulých sedem dní. Potiahnutím doľava alebo ďalším stlačením stredného tlačidla zobrazíte spotrebu kalórií.



Potiahnutím nahor zobrazíte svoju aktivitu za uplynulých sedem dní vo forme čísiel namiesto grafu.

Ciele aktivít

Môžete prispôbiť svoje denné ciele počtu krokov aj kalórií. Na displeji aktivity klepnite a podržte prst na displeji alebo podržte stlačené stredné tlačidlo a otvoria sa nastavenia cieľa aktivít.



Pri nastavovaní cieľa krokov určujete celkový počet krokov počas dňa.

Celkový počet kalórií spálených za deň závisí od dvoch faktorov: vášho bazálneho metabolizmu (BMR) a vašej fyzickej aktivity.



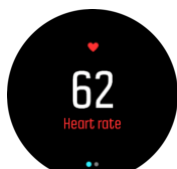
BMR je množstvo kalórií, ktoré vaše telo spáli pri nečinnosti. Sú to kalórie, ktoré telo potrebuje na to, aby nevychladlo a vykonávalo základné funkcie ako žmurkanie alebo tlkot srdca. Toto číslo závisí od osobného profilu vrátane faktorov ako vek a pohlavie.

Keď si nastavíte cieľ kalórií, určujete, koľko kalórií chcete spáliť okrem BMR. Ide o tzv. aktívne kalórie. Krúžok okolo displeja aktivity sa posúva podľa toho, koľko aktívnych kalórií spálite počas dňa v porovnaní s cieľom.

4.5.2. Okamžitá srdcová frekvencia

Displej okamžitej srdcovej frekvencie poskytuje rýchle zobrazenie srdcovej frekvencie.

V zobrazení ciferníka hodinek potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo na zobrazenie displeja srdcovej frekvencie.



Potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla opustíte displej a vrátite sa do zobrazenia ciferníka hodínok.

4.5.3. Denná srdcová frekvencia

Displej dennej srdcovej frekvencie poskytuje 12-hodinové zobrazenie srdcovej frekvencie. Je to užitočný zdroj informácií napríklad o zotavovaní po náročnom tréningu.

Na displeji sa zobrazuje vaša srdcová frekvencia za posledných 12 hodín ako graf. Graf je vykreslený pomocou priemernej srdcovej frekvencie počas 24-minútových časových úsekov. Okrem toho potiahnutím nahor alebo stlačením dolného pravého tlačidla získate odhad vašej priemernej hodinovej spotreby kalórií a informáciu o najnižšej srdcovej frekvencii počas 12 hodín.

Minimálna srdcová frekvencia za posledných 12 hodín je dobrým ukazovateľom stavu zotavenia. Ak je vyššia než normálna, pravdepodobne ste sa ešte úplne nezotavili po poslednom tréningu.



Ak zaznamenávate cvičenie, hodnoty dennej srdcovej frekvencie odrážajú zvýšenú srdcovú frekvenciu a spotrebu kalórií z tréningu. Majte však na pamäti, že graf a údaje o spotrebe sú priemery. Ak sú špičkové hodnoty vašej srdcovej frekvencie počas cvičenia na úrovni 200 úderov za minútu, graf nezobrazuje túto maximálnu hodnotu, ale priemer za 24 minút, počas ktorých ste dosiahli najvyššiu hodnotu.

Displej hodnôt dennej srdcovej frekvencie je možné zobraziť až po aktivovaní funkcie dennej srdcovej frekvencie. Túto funkciu môžete zapnúť alebo vypnúť v nastaveniach v položke **Activity**. Ak ste na displeji dennej srdcovej frekvencie, nastavenia aktivity môžete zobraziť aj podržaním stlačeného stredného tlačidla.

Keď je zapnutá funkcia dennej srdcovej frekvencie, hodinky pravidelne aktivujú optický snímač srdcovej frekvencie na kontrolu vašej srdcovej frekvencie. Mierne sa tým zvyšuje spotreba batérie.



Po aktivovaní sa informácie funkcie dennej srdcovej frekvencie začnú zobrazovať až po 24 minútach.

Zobrazenie dennej srdcovej frekvencie:

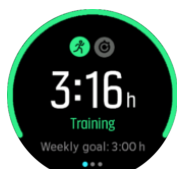
1. V zobrazení ciferníka hodínok potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo na zobrazenie displeja srdcovej frekvencie.

2. Potiahnutím doľava prejdete na displej dennej srdcovej frekvencie
3. Potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo na zobrazenie svojej spotreby kalórií.

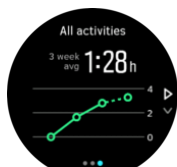
4.6. Informácie o tréningu

Vaše hodinky obsahujú prehľad vašej tréningovej aktivity.

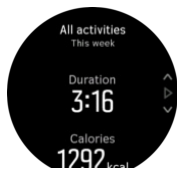
Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla prejdete do zobrazenia podrobností tréningu.



Potiahnutím doľava alebo dvojnásobným stlačením stredného tlačidla zobrazíte graf so všetkými vašimi aktivitami za uplynulé 3 týždne a ich priemerné trvanie. Klepnutím na displej môžete prepínať medzi rôznymi aktivitami, ktoré ste robili za uplynulé 3 týždne.



Potiahnutím nahor alebo stlačením pravého dolného tlačidla zobrazíte súhrn za aktuálny týždeň. Súhrn obsahuje trvanie a kalórie. Keď je zvolená konkrétna aktivita a potiahnete nahor, zobrazia sa podrobnosti príslušnej aktivity.



4.7. Zotavenie

Čas zotavenia je odhadovaný počet hodín, ktorý vaše telo potrebuje na zotavenie po tréningu. Čas je založený na dĺžke a intenzite vašich zaznamenaných aktivít, ako aj na celkovej únave.

Čas zotavenia sa akumuluje zo všetkých typov cvičenia. Inými slovami, čas zotavenia sa akumuluje počas dlhých, menej intenzívnych tréningov, ako aj počas intenzívnych.

Čas sa kumuluje medzi tréningmi, čo znamená, že ak opätovne trénujete pred uplynutím času na zotavenie, nový naakumulovaný čas sa pripočíta k zostávajúcemu času z predchádzajúceho tréningu.

Ak chcete zobrazíť čas zotavenia, pri zobrazení ciferníka potiahnite nahor alebo stlačte pravé dolné tlačidlo, kým sa nezobrazí displej tréningu a zotavenia. Ťuknutím môžete prepínať medzi tréningom a zotavením.



Čas zotavenia je len odhadovaný, nahromadené hodiny sa rovnomerne odpočítavajú bez ohľadu na úroveň vašej fyzickej kondície alebo iné individuálne faktory. Ak máte vysokú výkonnosť, môžete sa zotavovať rýchlejšie v porovnaní s odhadom. Na druhej strane ak máte napríklad chrípku, môžete sa zotavovať pomalšie v porovnaní s odhadom.

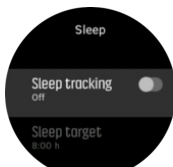
4.8. Monitorovanie spánku

Kvalitný nočný spánok je dôležitý pre zdravú myseľ a telo. Pomocou hodinek môžete monitorovať svoj spánok a sledovať, koľko hodín v priemere spíte.

Ak si nasadíte hodinky Suunto 9 do postele, budú monitorovať váš spánok na základe údajov akcelerometra.

Monitorovanie spánku:

1. Prejdite na nastavenia hodinek, na položku **SLEEP** a stlačte stredné tlačidlo.
2. Zapnite položku **SLEEP TRACKING**.



3. Nastavte časy uloženia sa k spánku a vstávania podľa svojho bežného plánu spánku.

Po určení času na spanie môžete hodinky nastaviť tak, aby sa počas hodín spánku prepli do režimu Do Not Disturb.

Čas na spanie sa určuje v kroku 3 vyššie. Hodinky používajú toto obdobie na stanovenie, kedy spíte (počas času na spanie) a celý spánok vykazujú ako jeden záznam. Ak počas noci vstanete, napríklad aby ste sa išli napiť, hodinky zarátajú ďalší spánok do toho istého záznamu.

POZNÁMKA: Ak pôjdete späť pred svojím časom na spanie a súčasne vstanete po svojom čase na spanie, hodinky tento čas nezapočítajú do záznamu spánku. Svoj čas na spanie si nastavte na základe najskoršieho času, kedy môžete ísť spať, a najneskoršieho času, kedy môžete vstať.

Po aktivovaní monitorovania spánku môžete nastaviť aj svoj cieľ v rámci spánku. Typický dospelý človek potrebuje 7 až 9 hodín spánku denne, aj keď ideálne množstvo spánku pre vás sa môže líšiť od noriem.

Trendy spánku

Keď vstanete, privíta vás súhrn spánku. Súhrn obsahuje napríklad celkové trvanie spánku, ako aj odhadovaný čas, koľko ste boli hore (a pohybovali sa) a čas, koľko ste hlboko spali (bez pohybu).

Okrem súhrnu spánku môžete na základe informácií o spánku sledovať svoj celkový trend spánku. Keď sa zobrazuje ciferník hodinek, stlačajte pravé dolné tlačidlo, kým sa nezobrazí displej **SLEEP**. Prvé zobrazenie obsahuje váš posledný spánok v porovnaní s vaším cieľom v rámci spánku.




Počas zobrazenia displeja spánku môžete potiahnutím doľava zobraziť svoj priemerný spánok za uplynulých sedem dní. Potiahnutím nahor zobrazíte skutočné hodiny spánku za uplynulých sedem dní.

Počas zobrazenia displeja spánku môžete potiahnutím doľava zobraziť graf s priemernými hodnotami srdcovej frekvencie za uplynulých sedem dní.



Potiahnutím nahor zobrazíte skutočné hodnoty srdcovej frekvencie za uplynulých sedem dní.

 **POZNÁMKA:** Keď sa zobrazuje displej **SLEEP** môžete podržať stlačené stredné tlačidlo, aby ste získali prístup k nastaveniam monitorovania spánku.

 **POZNÁMKA:** Všetky merania v spánku sú založené len na pohybe, preto sú to len odhady, ktoré nemusia odrážať vaše skutočné zvyky v oblasti spánku.

Kvalita spánku

Okrem trvania dokážu hodinky odhadnúť kvalitu spánku na základe sledovania premenlivosti srdcovej frekvencie počas spánku. Premennosť signalizuje, ako dobre spíte, a pomáha vám odpočívať a zotaviť sa. Kvalita spánku je v súhrne spánku zobrazená na stupnici od 0 do 100, pričom 100 znamená najvyššiu kvalitu.

Meranie srdcovej frekvencie počas spánku

Ak máte počas noci hodinky na sebe, môžete získať ďalšie informácie o svojej srdcovej frekvencii počas spánku. Ak chcete počas noci ponechať optickú srdcovú frekvenciu, zabezpečte, aby bola aktivovaná možnosť Daily HR (Denná srdcová frekvencia) (pozri 4.5.3. *Denná srdcová frekvencia*).

Automatický režim Nerušiť

Môžete použiť nastavenie Do Not Disturb (Nerušiť), aby sa počas vášho spánku automaticky aktivoval režim Nerušiť.

4.9. Námaha a zotavenie

Vaše zdroje sú dobrou indikáciou úrovni energie vášho tela a prenášajú sa do vašej schopnosti zvládať námahu a každodenné výzvy.

Námaha a fyzická aktivita vyčerpávajú vaše zdroje, kým odpočinok a zotavenie ich obnovujú. Dobrý spánok je základnou súčasťou zabezpečovania, že vaše telo má dostatok potrebných zdrojov.


Ak sú úrovně vašich zdrojov vysoké, pravdepodobne sa budete cítiť sviežo a plný energie. Keď idete behať, keď sú vaše zdroje vysoké, zažijete skvelý beh, pretože vďaka tomu má vaše telo energiu, ktorú potrebuje na adaptáciu a zlepšovanie.

Sledovanie zdrojov vám môže pomôcť riadiť ich a rozumne ich využívať. Úrovně zdrojov vám môžu pomáhať identifikovať stresové faktory, osobne účinné stratégie na zvýšenie zotavenia a vplyv dobrého stravovania.

Funkcia Námaha a zotavenie používa údaje z optického snímača srdcovej frekvencie a ak ich chcete získavať počas dňa, musí byť zapnutá funkcia dennej srdcovej frekvencie, pozri 4.5.3. *Denná srdcová frekvencia.*

Je dôležité, aby hodnoty Max HR a Rest HR boli nastavené tak, aby boli v súlade s vašou srdcovou frekvenciou, aby sa zobrazovali najpresnejšie výsledky. Predvolene je hodnota Rest HR nastavená na 60 úderov za minútu a hodnota Max HR je určená na základe veku.

Tieto hodnoty srdcovej frekvencie je možné zmeniť v nastaveniach v ponuke **GENERAL** -> **PERSONAL**.

 **TIP:** Ako hodnotu Rest HR používajte najnižšiu srdcovú frekvenciu nameranú počas spánku.

Stlačením pravého dolného tlačidla môžete prejsť na displej námahy a zotavenia.



Merač okolo tohto displeja signalizuje vašu celkovú úroveň zdrojov. Ak je zelený, znamená to, že sa zotavujete. Indikátor stavu a času ukazuje, aký je váš aktuálny stav (aktívny, neaktívny, zotavujúci sa, v strese) a ako dlho ste v tomto stave. Napríklad na tejto obrazovke ste sa posledné štyri hodiny zotavovali.

Stlačením stredného tlačidla zobrazíte stĺpcový graf svojich zdrojov za uplynulých 16 hodín.



Zelené stĺpce signalizujú obdobia, kedy ste sa zotavovali. Percentuálna hodnota predstavuje odhad vašej aktuálnej úrovne zdrojov.

4.10. Úroveň kondície

Dobrá aeróbna výkonnosť je dôležitá pre celkové zdravie, pocit zdravia a športový výkon.

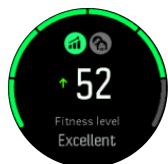
Úroveň aeróbnej výkonnosti sa definuje ako VO₂max (maximálna spotreba kyslíka), čo je široko uznávané meranie kapacity aeróbnej vytrvalosti. Inými slovami, VO₂max ukazuje, ako dobre dokáže vaše telo využívať kyslík. Čím vyšší je údaj VO₂max, tým lepšie dokážete využívať kyslík.


Odhad úrovne vašej fyzickej kondície vychádza zo zistenej odozvy srdcovej frekvencie počas každého zaznamenaného behu alebo chôdze. Ak chcete získať odhad úrovne svojej fyzickej

kondície, zaznamenajte beh alebo chôdzu v trvaní minimálne 15 minút, pričom majte na sebe hodinky Suunto 9.

Hodinky dokážu poskytovať odhad vašej úrovne fyzickej kondície pre všetky cvičenia vo forme behu a chôdze.

Vaša aktuálna úroveň kondície je uvedená na displeji kondície. V zobrazení ciferníka hodinek stlačením pravého dolného tlačidla prejdite na displej kondície.



 **POZNÁMKA:** Ak hodinky ešte neuskutočnili odhad vašej kondície, na displeji úrovne kondície sa budú zobrazovať ďalšie pokyny.

Historické údaje (zo zaznamenaných bežeckých a chodeckých cvičení) sú dôležité na presnosť odhadu VO2max. Čím viac aktivít zaznamenáte s hodinkami Suunto 9, tým presnejší bude odhad VO2max.

Existuje ôsmy úrovní kondície, od nízkej po vysokú: Very poor, Poor, Fair, Average, Good, Very good, Excellent a Superior. Hodnota závisí od veku a pohlavia. Čím vyššiu hodnotu máte, tým lepšia je úroveň vašej kondície.

Ak chcete zobrazíť svoj odhadovaný kondičný vek, ťuknite na obrazovku. Kondičný vek predstavuje metrickú hodnotu, ktorá vypovedá o vašej hodnote VO2max z hľadiska veku. Pravidelné vykonávanie správnych druhov fyzickej aktivity vám pomôže zvýšiť hodnotu VO2max a znížiť váš kondičný vek.



Zlepšenie VO2max je veľmi individuálne a závisí od faktorov ako vek, pohlavie, genetické predpoklady a minulosť tréningov. Ak už máte vysokú výkonnosť, zvýšenie úrovne vašej kondície bude pomalé. Ak len začínate pravidelne cvičiť, môžete vidieť rýchly nárast kondície.

4.11. hrudný snímač srdcovej frekvencie

S hodinkami Suunto 9 môžete používať snímač srdcovej frekvencie kompatibilný s rozhraním Bluetooth® Smart, napríklad Suunto Smart Sensor, na získavanie presných informácií o intenzite tréningu.

Ak používate snímač Suunto Smart Sensor, máte aj ďalšiu výhodu pamäte srdcovej frekvencie. Pamäťová funkcia snímača ukladá údaje, ak sa preruší spojenie s hodinkami, napríklad pri plávaní (pod vodou sa neuskutočňuje prenos).

Znamená to aj, že hodinky môžete niekde nechať aj po spustení zaznamenávania. Ďalšie informácie nájdete v používateľskej príručke snímača Suunto Smart.

Ďalšie informácie sú uvedené v používateľskej príručke snímača Suunto Smart Sensor alebo iných snímačov srdcovej frekvencie kompatibilných s rozhraním Bluetooth® Smart.


Pokyny na spárovanie snímača srdcovej frekvencie s hodinkami sú uvedené v časti 4.12. *Spárovanie zariadení POD a snímačov.*

4.12. Spárovanie zariadení POD a snímačov

Spárujte si hodinky so zariadeniami Bluetooth Smart POD a so snímačmi, aby ste pri zaznamenávaní tréningu mohli zhromažďovať ďalšie informácie, napríklad výkon pri cyklistike.

Hodinky Suunto 9 podporujú tieto typy zariadení POD a snímačov:

- Srdcová frekvencia
- Bicykel
- Výkon
- Chôdza

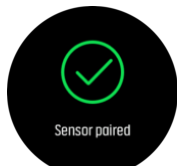
 **POZNÁMKA:** Ak je aktivovaný letový režim, párovanie sa nedá vykonať. Pred párovaním vypnite letový režim. Pozri 3.5. Letový režim.

Spárovanie zariadenia POD alebo snímača:

1. Prejdite do nastavení hodínok a vyberte položku **Connectivity** (Konektivita).
2. Po výbere možnosti **Pair sensor** (Spárovať snímač) sa zobrazí zoznam typov snímačov.
3. Potiahnutím nadol zobrazíte celý zoznam, potom klepnite na typ snímača, ktorý chcete spárovať.



4. Podľa pokynov v hodinkách dokončíte párovanie (v prípade potreby si pozrite návod pre snímač alebo zariadenie POD), pričom na ďalší krok vždy prejdete stlačením stredného tlačidla.



Ak zariadenie POD vyžaduje nastavenia, napríklad dĺžku kľučky pre zariadenie Power POD, počas procesu párovania sa zobrazí výzva na zadanie hodnoty .

Po spárovaní zariadenia POD alebo snímača ho pri výbere športového režimu hodinky vyhľadajú, ak športový režim používa príslušný typ snímača.

Úplný zoznam spárovaných zariadení môžete vidieť v nastaveniach hodínok v položke **Connectivity** (Konektivita) » **Paired devices** (Spárované zariadenia).

V prípade potreby možno z tohto zoznamu odstrániť zariadenie (zrušiť jeho spárovanie). Vyberte zariadenie, ktoré chcete odstrániť, a klepnite na možnosť **Forget** (Zabudnúť).

4.12.1. Kalibrácia zariadenia Bike POD

Pre zariadenia Bike POD je potrebné nastaviť v hodinkách obvod kolies. Obvod musí byť v milimetroch a nastavuje sa v rámci kalibrácie. Ak vymeníte kolesá (s novým obvodom) bicykla, je nutné zmeniť aj na nastavenie obvodu kolies v hodinkách.

Zmena obvodu kolesa:

1. V nastaveniach prejdite na položku **Connectivity** » **Paired devices**.
2. Vyberte možnosť **Bike POD**.
3. Vyberte nový obvod kolies.

4.12.2. Kalibrácia zariadenia POD na nohu

Keď párujete zariadenie POD na nohu, hodinky automaticky nakalibrujú zariadenie POD pomocou GPS. Odporúčame použiť automatickú kalibráciu, v prípade potreby ju však môžete vypnúť v nastaveniach zariadenia POD v položke **Connectivity (Konektivita)** » **Paired devices (Spárované snímače)**.

Pri prvej kalibrácii pomocou GPS by ste mali vybrať športový režim, v ktorom sa používa zariadenie POD na nohu, a presnosť GPS je nastavená na možnosť **Best(Najlepšia)**. Spustíte zaznamenávanie a aspoň 15 minút bežte rovnomerným tempom po rovnom povrchu, ak je to možné.

Pri úvodnej kalibrácii bežte svojím normálnym priemerným tempom, potom zastavte zaznamenávanie tréningu. Keď nabudúce použijete zariadenie POD, kalibrácia bude pripravená.

Hodinky automaticky prekalibrujú zariadenie POD na nohu podľa potreby vždy, keď je dostupná rýchlosť z GPS.

4.12.3. Kalibrácia zariadenia Power POD

V prípade zariadení Power POD (merače výkonu) budete musieť spustiť kalibráciu v možnostiach športového režimu v hodinkách.

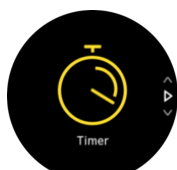
Kalibrácia zariadenia Power POD:

1. Ak ste to ešte neurobili, spárujte zariadenie Power POD s hodinkami.
2. Vyberte športový režim, ktorý používa zariadenie Power POD, a potom otvorte možnosti režimu.
3. Vyberte položku **Calibrate power POD(Kalibrovať power POD)** a postupujte podľa pokynov v hodinkách.

Kalibráciu zariadenia Power POD by ste mali občas zopakovať.

4.13. Merače

Hodinky sú vybavené stopkami a odpočítavacím časovačom na základné meranie času. Na ciferníku otvorte spúšťač a prejdite nahor, kým nevidíte ikonu časovača. Klepnutím na ikonu alebo stlačením stredného tlačidla otvorte displej časovača.

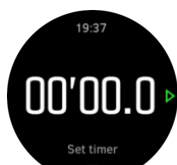


Pri prvom otvorení displeja sa zobrazia stopky. Potom si zariadenie zapamätá, čo ste použili naposledy – stopky alebo odpočítavací časovač.

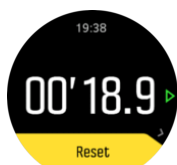
Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte ponuku skratiek **SET TIMER (NASTAVENIE ČASOVAČA)**, kde môžete zmeniť nastavenia časovača.

Stopky

Stopky spustíte stlačením stredného tlačidla.



Ďalším stlačením stredného tlačidla stopky zastavíte. Stopky obnovíte ďalším stlačením stredného tlačidla. Stopky vynulujete stlačením dolného tlačidla.



Z časovača odídete potiahnutím doprava alebo podržaním stlačeného stredného tlačidla.

Odpočítavací časovač

Keď sa zobrazuje časovač, ťahaním hore alebo stlačením dolného tlačidla otvorte ponuku skratiek. Odtiaľ môžete zvoliť vopred definovaný čas odpočítavania alebo vytvoriť vlastný čas odpočítavania.



Stredným a dolným tlačidlom môžete zastaviť a obnoviť časovač podľa potreby.

Z časovača odídete potiahnutím doprava alebo podržaním stlačeného stredného tlačidla.

4.14. Zóny intenzity

Používanie zón intenzity pri tréningoch pomáha viesť rozvoj vašej kondície. Každá zóna intenzity namáha vaše telo odlišnými spôsobmi, čo vedie k rôznym vplyvom na vašu fyzickú kondíciu. K dispozícii je päť rôznych zón očíslovaných od 1 (najnižšia) do 5 (najvyššia), ktoré sú definované ako percentuálne rozsahy na základe vašej maximálnej srdcovej frekvencie (max. srdcová frekvencia), tempa alebo výkonu.

Je dôležité myslieť pri tréningu na intenzitu a chápať, aký pocit by ste z nej mali mať. A nezabúdajte, že bez ohľadu na naplánovaný tréning by ste si vždy pred cvičením mali nájsť čas na rozohriatie.

V zariadení Suunto 9 sa používa päť zón intenzity:

Zóna 1: Lahká

Cvičenie v zóne 1 je pre vaše telo relatívne ľahké. Čo sa týka tréningu kondície, takáto nízka intenzita má význam najmä pri tréningu na upevnenie zdravia a zlepšenie vašej základnej kondície, keď len začínate trénovať, alebo po dlhšej prestávke. V rámci tejto zóny intenzity zvyčajne prebieha každodenné cvičenie – chôdza, chôdza po schodoch, bicyklovanie do práce atď.

Zóna 2: Stredná

Cvičenie v zóne 2 efektívne zvyšuje základnú úroveň vašej kondície. Z cvičenia tejto intenzity má človek pocit, že je ľahké, no takýto tréning s dlhým trvaním môže mať veľmi vysoký tréningový účinok. Väčšina kardiovaskulárneho kondičného tréningu by mala prebiehať v tejto zóne. Zlepšovanie základnej kondície vytvára základ pre ďalšie cvičenie a pripravuje váš systém pre viac energetické činnosti. Pri tréningoch s dlhším trvaním v tejto zóne sa spotrebúva veľké množstvo energie, najmä z tuku uloženého na tele.

Zóna 3: Ťažká

Cvičenie v zóne 3 začína byť dosť energetické a človek má pri ňom pocit, že je dosť náročné. Zlepší vašu schopnosť rýchlo a hospodárne sa pohybovať. V tejto zóne sa vo vašom systéme začína vytvárať kyselina mliečna, vaše telo ju však stále dokáže vyplaviť. S touto intenzitou by ste mali trénovať najviac niekoľkokrát týždenne, pretože vaše telo sa pritom výrazne namáha.

Zóna 4: Veľmi ťažká

Cvičenie v zóne 4 pripraví váš systém na súťaže a vysoké rýchlosti. Tréningy v tejto zóne možno vykonávať pri konštantnej rýchlosti alebo ako intervalový tréning (kombinácie kratších tréningových fáz s prestávkami). Tréning s vysokou intenzitou rýchlo a efektívne rozvíja vašu kondíciu, no je ho vykonávanie príliš často alebo s príliš vysokou intenzitou môže viesť k pretrénovaniu, ktoré si vynúti dlhú prestávku z tréningového programu.

Zóna 5: Maximálna

Keď srdcová frekvencia počas tréningu dosiahne zónu 5, človek má pocit, že tréning je extrémne náročný. V systéme sa vytvára kyselina mliečna oveľa rýchlejšie, ako sa dokáže odbúrať, a človek je nútený zastaviť sa maximálne po niekoľkých desiatkach minút. Športovci zahŕňajú tieto tréningy s maximálnou intenzitou do svojich tréningových programov veľmi kontrolovane, športovní nadšenci ich nevyžadujú vôbec.

4.14.1. Zóny srdcovej frekvencie

Zóny srdcovej frekvencie sú definované ako percentuálne rozsahy na základe vašej maximálnej srdcovej frekvencie (max. srdcová frekvencia).

Predvolené sa vaša maximálna srdcová frekvencia počíta pomocou štandardnej rovnice: $220 - \text{váš vek}$. Ak viete svoju presnú max. srdcovú frekvenciu, upravte podľa toho predvolenú hodnotu.

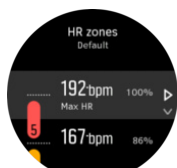
Zariadenie Suunto 9 má zóny srdcovej frekvencie predvolené a špecifické pre športy. Predvolené zóny možno použiť pre všetky aktivity, no pre pokročilý tréning môžete použiť špecifické zóny srdcovej frekvencie pre beh a cyklistické aktivity.

Nastavenie max. srdcovej frekvencie


Nastavte svoju maximálnu srdcovú frekvenciu v nastaveniach v položke **Training » Intensity zones » Default zones**.

1. Klepnite na max. srdcovú frekvenciu (najvyššia hodnota, údery za minútu) alebo stlačte stredné tlačidlo.

2. Vyberte novú max. srdcovú frekvenciu ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla.



3. Klepnite na zvolenú položku alebo stlačte stredné tlačidlo.
4. Ak chcete zatvoriť zóny srdcovej frekvencie, potiahnite doprava alebo podržte stlačené stredné tlačidlo.

 **POZNÁMKA:** Svoju maximálnu srdcovú frekvenciu môžete nastaviť aj v nastaveniach v položke **General** » **Personal**.


Nastavenie predvolených zón srdcovej frekvencie

Nastavte predvolené zóny srdcovej frekvencie v nastaveniach v položke **Training** » **Intensity zones** » **Default zones**.

1. Prejdite nahor/nadol a keď sa zvýrazní požadovaná zóna srdcovej frekvencie, klepnite na ňu alebo stlačte stredné tlačidlo.
2. Vyberte novú zónu srdcovej frekvencie ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla.



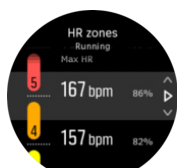
3. Klepnite na zvolenú položku alebo stlačte stredné tlačidlo.
4. Ak chcete zatvoriť zóny srdcovej frekvencie, potiahnite doprava alebo podržte stlačené stredné tlačidlo.

 **POZNÁMKA:** Ak v zobrazení zón srdcovej frekvencie vyberiete položku **Reset**, zóny srdcovej frekvencie sa resetujú na predvolenú hodnotu.

Nastavenie zón srdcovej frekvencie špecifických pre šport

Nastavte zóny srdcovej frekvencie špecifické pre aktivitu v nastaveniach v položke **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**.

1. Klepnite na aktivitu (beh alebo cyklistika), ktorú chcete upraviť, alebo po zvýraznení aktivity stlačte stredné tlačidlo.
2. Stlačením stredného tlačidla zapnete zóny srdcovej frekvencie.
3. Prejdite nahor/nadol a keď sa zvýrazní požadovaná zóna srdcovej frekvencie, klepnite na ňu alebo stlačte stredné tlačidlo.
4. Vyberte novú zónu srdcovej frekvencie ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla.



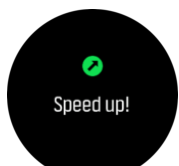
3. Klepnite na zvolenú položku alebo stlačte stredné tlačidlo.
4. Ak chcete zatvoriť zóny srdcovej frekvencie, potiahnite doprava alebo podržte stlačené stredné tlačidlo.

4.14.1.1. Používanie zón srdcovej frekvencie pri cvičení

Keď zaznamenávate cvičenie (pozri 4.1. *Zaznamenanie cvičenia* a ako cieľ intenzity ste vybrali srdcovú frekvenciu (pozri 4.1.2. *Používanie cieľov pri cvičení*), okolo vonkajšieho okraja displeja športového režimu sa zobrazí merač zóny srdcovej frekvencie rozdelený na päť častí (pre všetky športové režimy, ktoré podporujú srdcovú frekvenciu). Merač rozsvietením príslušnej časti ukazuje, v ktorej zóne srdcovej frekvencie sa nachádzate. Malá šípka v merači ukazuje, kde ste v rámci rozsahu zóny.



Keď dosiahnete zvolenú cieľovú zónu, hodinky vás na to upozornia. Počas cvičenia vás hodinky vyzvú, aby ste zrýchlili alebo spomalili, ak je vaša srdcová frekvencia mimo zvolenej cieľovej zóny.



Okrem toho si môžete pridať špeciálny displej pre zóny intenzity, ak si prispôbíte športový režim, ktorý práve používate. Na tomto displeji zón sa v strednom poli zobrazuje aktuálna zóna srdcovej frekvencie, ako dlho sa v nej nachádzate a ako ste ďaleko od predchádzajúcej alebo nasledujúcej zóny (v úderoch za minútu). Farba pozadia lišty signalizuje aj zónu srdcovej frekvencie, v ktorej trénujete.



V súhrne cvičenia bude podrobne uvedené, koľko času ste strávili v jednotlivých zónach.

4.14.2. Zóny tempa

Zóny tempa fungujú rovnako ako zóny srdcovej frekvencie, intenzita tréningu však vychádza z vášho tempa namiesto srdcovej frekvencie. Zóny tempa sa podľa vašich nastavení zobrazujú v metrickom alebo britskom systéme.

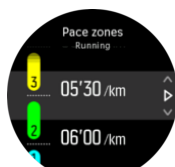
Hodinky Suunto 9 obsahujú päť predvolených zón tempa, ktoré môžete použiť, prípadne si môžete vytvoriť vlastné.

Zóny výkonu sú k dispozícii pre beh a cyklistiku.

Nastavenie zón tempa

Nastavte zóny tempa špecifické pre šport v nastaveniach v položke **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Ťknite na položku **Running** alebo **Cycling** alebo stlačte stredné tlačidlo.
2. Potiahnite alebo stlačte dolné tlačidlo a vyberte zóny tempa.
3. Potiahnite nahor/nadol alebo stlačte horné alebo dolné tlačidlo, a keď sa zvýrazní zóna tempa, ktorú chcete zmeniť, stlačte stredné tlačidlo.
4. Ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla vyberte novú zónu tempa.



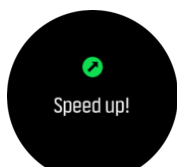
5. Stlačením stredného tlačidla vyberte novú hodnotu tempa.
6. Potiahnutím doprava alebo stlačením a podržaním stredného tlačidla zatvorte zobrazenie zón výkonu.

4.14.2.1. Používanie zón tempa pri cvičení

Keď zaznamenávate cvičenie (pozri 4.1. *Zaznamenanie cvičenia*) a ako cieľ intenzity ste vybrali tempo (pozri 4.1.2. *Používanie cieľov pri cvičení*), zobrazí sa merač zóny tempa rozdelený na päť častí. Týchto päť častí sa zobrazuje okolo vonkajšieho okraja displeja športového režimu. Merač rozsvietením príslušnej časti ukazuje, ktorú zónu ste vybrali ako cieľ intenzity. Malá šípka v merači ukazuje, kde ste v rámci rozsahu zóny.



Keď dosiahnete zvolenú cieľovú zónu, hodinky vás na to upozornia. Počas cvičenia vás hodinky vyzvú, aby ste zrýchlili alebo spomalili, ak je vaše tempo mimo zvolenej cieľovej zóny.



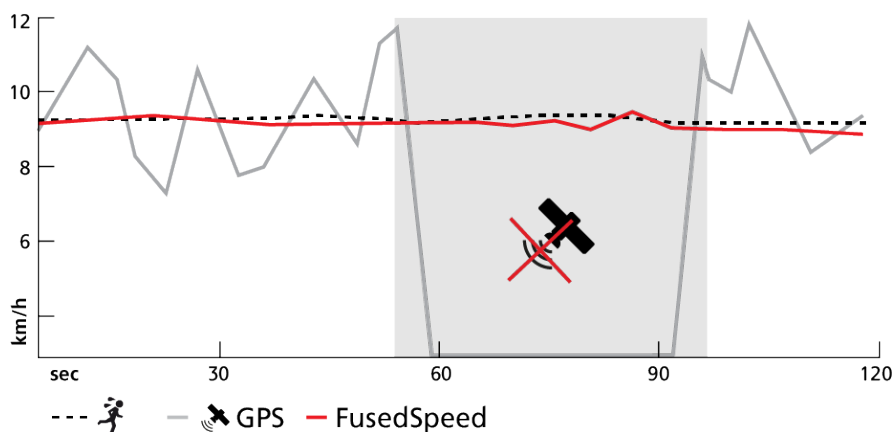
Okrem toho v predvolenom zobrazení športového režimu je špeciálny displej pre zóny tempa. Na tomto displeji tempa sa v strednom poli zobrazuje aktuálna zóna výkonu, ako dlho sa v nej nachádzate a ako ste ďaleko od predchádzajúcej a nasledujúcej zóny. Rozsvieti sa aj stredný pás signalizujúci, že trénujete v správnej zóne tempa.



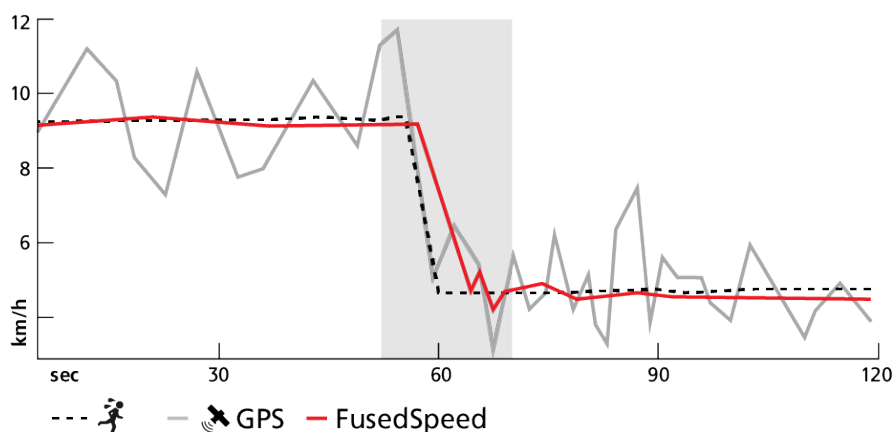
V súhrne cvičenia bude podrobne uvedené, koľko času ste strávili v jednotlivých zónach.

4.15. FusedSpeed™

Funkcia FusedSpeed™ je jedinečná kombinácia údajov z GPS a snímača zrýchlenia zápästia, ktorá zabezpečuje presnejšie zistenie rýchlosti behu. Signál GPS sa adaptabilne filtruje podľa zrýchlenia zápästia, čo zabezpečuje presnejšie údaje pri ustálenej rýchlosti behu a rýchlejšie odozvy na zmeny rýchlosti.



Funkciu FusedSpeed najviac využijete, ak pri tréningu potrebujete veľmi rýchle reakcie na zmeny rýchlosti, napríklad pri behu v nerovnom teréne alebo pri intervalovom tréningu. Ak sa na chvíľu signál GPS stratí, napríklad ak vám signál blokuje vysoká budova, športové hodinky Suunto 9 môžu pokračovať v meraní presnej rýchlosti pomocou akcelerometra kalibrovaného systémom GPS.



TIP: Ak chcete získať najpresnejšie hodnoty s funkciou FusedSpeed, pozerajte sa na hodinky iba krátku chvíľu. Držanie hodínok pred sebou bez pohybu znižuje presnosť.

Funkcia FusedSpeed sa automaticky zapína pri behu a ďalších podobných aktivitách, ako je orientačný beh, pozemný hokej a futbal.

4.16. FusedTrack

Aby sa pri cvičení šetrila batéria, niektoré režimy batérií v hodinkách Suunto 9 menia interval zisťovania GPS. Aby nedošlo k nesprávnemu zisťovaniu GPS pri cvičení, hodinky Suunto 9 používajú funkciu FusedTrack. Funkcia FusedTrack pomocou snímačov pohybu zaznamenáva váš pohyb medzi zisťovaniami GPS, čím sa zabezpečuje lepšie sledovanie vášho cvičenia.

Funkcia FusedTrack sa aktivuje automaticky počas behu a terénneho behu, keď je zvolený režim batérie **Ultra** alebo **Endurance**, a zlepšuje presnosť sledovania a vzdialenosti medzi zisťovaniami GPS. **Endurance** režim používa na zisťovanie GPS 1-minútový interval a režim **Ultra** 2-minútový.

5. Sprievodcovia SuuntoPlus™

SuuntoPlus™ prinášajú do hodínok Suunto vedenie v reálnom čase od vašich obľúbených športových a outdoorových služieb. V obchode SuuntoPlus™ nájdete aj nových sprievodcov alebo si môžete vytvoriť nových pomocou nástrojov, ako je aplikácia plánovača cvičení Suunto.

Ďalšie informácie o všetkých dostupných sprievodcoch a synchronizácii sprievodcov tretích strán so svojim zariadením nájdete na adrese www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Výber sprievodcov SuuntoPlus™ v hodinkách:

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo **SuuntoPlus™**.
2. Prejdite na požadovaného sprievodcu a stlačte stredné tlačidlo.
3. Prejdite späť do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako zvyčajne.
4. Stláčajte stredné tlačidlo, kým neprejdete na sprievodcu SuuntoPlus™, ktorý sa zobrazuje ako samostatný displej.

 **POZNÁMKA:** Uistite sa, že v hodinkách Suunto 9 máte nainštalovanú najnovšiu verziu softvéru a že hodinky sa synchronizujú s aplikáciou Suunto.

6. Športové aplikácie SuuntoPlus™

Športové aplikácie SuuntoPlus™ prinášajú vašim hodinkám Suunto 9 nové nástroje a nové podrobné prehľady, s ktorými získate inšpirácie a nové spôsoby na užívanie si aktívneho života. Nové športové aplikácie nájdete v obchode SuuntoPlus™ Store, kde sa zverejňujú nové aplikácie pre hodinky Suunto 9. Vyberte si tie, ktoré vás zaujmú, a zosynchronizujte ich s hodinkami, aby ste z cvičenia získali viac!

Používanie športových aplikácií SuuntoPlus™:

1. Pred spustením zaznamenávania prejdite nadol a vyberte položku **SuuntoPlus™**.
2. Vyberte požadovanú športovú aplikáciu.
3. Ak športová aplikácia používa externé zariadenie alebo snímač, nadviaže spojenie automaticky.
4. Prejdite nahor do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako zvyčajne.
5. Ťahajte doľava alebo stláčajte stredné tlačidlo, kým neprejdete na športovú aplikáciu SuuntoPlus™, ktorá sa zobrazuje ako samostatný displej.
6. Po zastavení zaznamenávania cvičenia môžete nájsť výsledok športovej aplikácie SuuntoPlus™ v súhrne, ak sa zaznamenal relevantný výsledok.

V aplikácii Suunto si môžete nastaviť, ktoré športové aplikácie SuuntoPlus™ chcete používať v hodinkách. Na stránke Suunto.com/Suuntoplus zistíte, ktoré športové aplikácie sú k dispozícii pre vaše hodinky.

 **POZNÁMKA:** Uistite sa, že v hodinkách Suunto 9 máte nainštalovanú najnovšiu verziu softvéru a že hodinky sa synchronizujú s aplikáciou Suunto.

7. Platí len pre verziu s barometrom

Nasledovné funkcie platia len pre hodinky Suunto 9 s integrovaným barometrom.

7.1. Informácie o prostredí

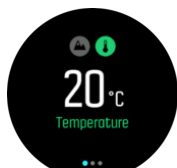
Hodinky Suunto 9 neustále merajú absolútny tlak vzduchu pomocou zabudovaného snímača tlaku. Na základe tejto nameranej hodnoty a referenčných hodnôt nadmorskej výšky počítajú nadmorskú výšku alebo tlak vzduchu.

⚠ POZOR: Udržujte miesto okolo otvorov snímača tlaku vzduchu na ľavej strane ciferníka hodín čistú a bez piesku. Do otvorov nikdy nekladajte žiadne predmety, pretože snímač by sa mohol poškodiť.

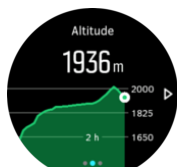
Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla zobrazíte grafy trendov pre aktuálnu nadmorskú výšku a barometrický tlak.



Ťuknutím zobrazíte aktuálnu teplotu.



Potiahnutím doľava alebo stlačením stredného tlačidla možno prepínať medzi grafom výškomeru a grafom trendu barometra.



Je dôležité správne nastaviť referenčnú hodnotu nadmorskej výšky (pozri 7.1.1. *Výškomer*). Nadmorskú výšku svojej aktuálnej polohy nájdete na väčšine topografických máp alebo pomocou veľkých mapových služieb ako Google Maps.

Zmeny v miestnom počasí ovplyvnia nameranú nadmorskú výšku. Ak sa miestne počasie často mení, mali by ste pravidelne znova nastaviť referenčnú hodnotu nadmorskej výšky, pokiaľ možno pred začiatkom cesty.

☰ TIP: V zobrazení grafu nadmorskej výšky alebo barometra podržte stlačené stredné tlačidlo na rýchly prístup k nastaveniam prostredia, kde môžete upraviť referenčnú hodnotu.

Nastavenie profilu alti-baro

Zmeny počasia a nadmorskej výšky spôsobujú zmenu tlaku vzduchu. Hodinky Suunto 9 na základe vášho pohybu automaticky prepínajú medzi interpretovaním zmien tlaku vzduchu ako zmien v nadmorskej výške alebo zmien počasia.

Ak hodinky rozpoznajú zvislý pohyb, prepnú na meranie nadmorskej výšky. Keď je zobrazený graf nadmorskej výšky, aktualizuje sa s oneskorením max. 10 sekúnd.

Ak sa nachádzate v konštantnej nadmorskej výške (zmena v zvislom smere menej ako 5 metrov za 12 minút), hodinky interpretujú všetky zmeny tlaku vzduchu ako zmeny počasia a podľa toho upravia graf barometra.

7.1.1. Výškomer

Hodinky Suunto 9 používajú barometrický tlak na meranie nadmorskej výšky. Na získanie presných výsledkov je potrebné definovať referenčný bod nadmorskej výšky. Môže to byť aktuálna nadmorská výška, ak viete jej presnú hodnotu. Alebo môžete referenčný bod nastaviť automaticky pomocou funkcie FusedAlti (pozri 7.4. *FusedAlti™*).

Referenčný bod nastavíte v nastaveniach v položke **Outdoor** (Exteriér).

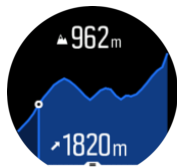


7.2. Navigovanie podľa nadmorskej výšky

Ak sa navigujete po trase, ktorá obsahuje informácie o nadmorskej výške, môžete navigovať aj na základe stúpania a klesania pomocou displeja profilu nadmorskej výšky. Keď sa nachádzate na hlavnom navigačnom displeji (kde sa zobrazuje vaša trasa), potiahnutím prstom doľava alebo stlačením stredného tlačidla sa prepnete na displej profilu nadmorskej výšky.

Na displeji profilu nadmorskej výšky sa zobrazujú tieto informácie:

- hore: vaša aktuálna nadmorská výška
- v strede: výškový profil zobrazujúci vašu aktuálnu pozíciu
- dolu: zostávajúce stúpanie alebo klesanie (klepnutím na obrazovku zmeníte zobrazenie)



Ak sa počas navigovania podľa nadmorskej výšky príliš vzdialite od trasy, hodinky na displeji profilu nadmorskej výšky zobrazia hlásenie **Off route** (Mimo trasy). Ak sa zobrazí toto hlásenie, prejdite na displej navigovania po trase a vráťte sa na trasu, potom sa vráťte na navigovanie podľa nadmorskej výšky.

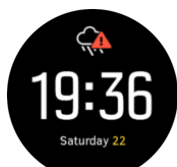
7.3. Výstraha pred búrkou

Veľmi prudký pokles barometrického tlaku zvyčajne znamená, že sa blíži búrka a mali by ste hľadať úkryt. Keď je aktívna výstraha pred búrkou, v hodinkách Suunto 9 zaznie alarm a zobrazí sa ikona búrky, keď tlak počas 3 hodín poklesne o 4 hPa alebo viac.

Postup aktivácie funkcie výstrahy pred búrkou:


1. Stlačením stredného tlačidla otvorte ponuku skratiek.
2. Prejdite dole na položku **ALARMS(BUDÍK)** a otvorte ju stlačením stredného tlačidla.
3. Prejdite na položku **STORM ALARM** a zapnite/vypnite ju stlačením stredného tlačidla.

Keď sa ozve výstraha pred búrkou, zrušíte ju stlačením ľubovoľného tlačidla. Ak nestlačíte žiadne tlačidlo, výstraha bude trvať jednu minútu. Ikona búrky zostane na displeji, kým sa poveternostné podmienky nestabilizujú (pokles tlaku sa spomalí).



7.4. FusedAlti™

Funkcia FusedAlti™ poskytuje hodnoty nadmorskej výšky, ktoré sú kombináciou merania nadmorskej výšky pomocou GPS a barometrického tlaku. Vo výslednej zobrazenej nadmorskej výške sa minimalizuje efekt dočasných a skokových chýb.

 **POZNÁMKA:** Predvolene sa nadmorská výška pri cvičeniach využívajúcich GPS alebo pri navigácii meria pomocou funkcie FusedAlti. Keď je jednotka GPS vypnutá, nadmorská výška sa meria snímačom barometrického tlaku.

8. SuuntoPlus™ (Baro)

SuuntoPlus™ poskytuje vašim hodinkám Suunto 9 nové nástroje a nové podrobné prehľady, s ktorými získate inšpirácie a nové spôsoby na užívanie si aktívneho života.

Používanie funkcií SuuntoPlus™:


1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Prejdite a ťuknite na položku **SuuntoPlus™** alebo stlačte stredné tlačidlo.
3. Prejdite na požadovanú funkciu a ťuknite na ňu alebo stlačte stredné tlačidlo.
4. Prejdite nahor do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako normálne.
5. Ťahajte doľava stredné tlačidlo alebo ho stláčajte, kým neprejdete na funkciu SuuntoPlus™, ktorá sa zobrazuje ako samostatný displej.
6. Po zastavení zaznamenávania cvičenia môžete nájsť výsledok funkcie SuuntoPlus™ v súhrne, ak sa zaznamenal relevantný výsledok.

V aplikácii Suunto si môžete nastaviť, ktoré SuuntoPlus™ funkcie chcete používať v hodinkách. Na stránke Suunto.com/Suuntoplus zistíte, ktoré funkcie sú k dispozícii pre vaše hodinky.

Uistite sa, že v hodinkách Suunto 9 máte nainštalovanú najnovšiu verziu softvéru a že hodinky sa synchronizujú s aplikáciou Suunto.

8.1. SuuntoPlus™ - Variometer

Táto funkcia je určená na najmä na paraglajding, ale dá sa používať aj s ostatnými športovými režimami. Variometer zobrazuje platné informácie, ktoré môžu byť veľmi užitočné pri paraglajdingu.

 **POZNÁMKA:** Táto funkcia je určená len ako pomôcka počas letu a nemala by sa používať ako hlavný zdroj informácií.

Používanie funkcie Variometer s hodinkami Suunto 9:

1. Pred spustením zaznamenávania cvičenia potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Prejdite a klepnite na položku **SuuntoPlus™** alebo stlačte stredné tlačidlo.
3. Prejdite a klepnite na položku **Variometer** alebo stlačte stredné tlačidlo.
4. Prejdite nahor do zobrazenia Štart a spustite cvičenie ako normálne.
5. Počas cvičenia potiahnite doľava alebo stlačte stredné tlačidlo, kým sa nezobrazí displej Variometer.



V hornej časti displeja Variometer sa zobrazuje aktuálna horizontálna rýchlosť a aktuálna nadmorská výška vypočítaná od hladiny mora.

Stupnica variometra v strede displeja zobrazuje vertikálnu rýchlosť v skutočnom čase v rozsahu +/- 3 m/s. Keď je čiarka na kladnej strane stupnice, paraglajdingový padák stúpa. Keď je čiarka na zápornej strane, paraglajdingový padák klesá. Funkcia Variometer upozorňuje na

zmeny vertikálnej rýchlosti aj zvukovými a vibračnými alarmami. Frekvencia týchto alarmov závisí od rýchlosti stúpania/klesania, podobne ako pri variometri.

Hodnota na spodnej strane displeja označuje celkový vzostup počas poslednej termiky.

Červená šípka na vonkajšom okraji displeja vždy smeruje na sever.

8.2. SuuntoPlus™: Weather - Insights

Pri turistike alebo podobnom putovaní je vždy vhodné mať prehľad o okolitom prostredí a počasí.

Weather prehľady poskytujú informácie o poveternostnej situácii v kontexte aktuálnej túry. K dispozícii je kombinácia funkcií, ktoré vás informujú o meniacich sa podmienkach. Môžete získavať výstrahy pred búrkou, merať teplotu vody, dostať upozornenie, ak sa túra skončí po západe slnka, a môžete neustále sledovať barometrický trend.

Používanie funkcie Weather s hodinkami Suunto 9:

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Prejdite a ťuknite na položku **SuuntoPlus™** alebo stlačte stredné tlačidlo.
3. Prejdite a ťuknite na položku **Weather** alebo stlačte stredné tlačidlo.
4. Prejdite nahor do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako normálne.
5. Počas cvičenia potiahnite doľava alebo stlačte stredné tlačidlo, kým sa nezobrazí displej Weather na zobrazenie prehľadov funkcie Weather.


Prehľady funkcie Weather zobrazujú nasledovné informácie:

Východ/západ slnka

Najbližší východ alebo západ, podľa toho, čo nastane skôr.

Teplota

Ak hodinky ponoríte do vody (aspoň 10 cm/ 4 palce), môžete odmerať teplotu vody. Po vytiahnutí hodínok z vody sa teplota zobrazí na 30 sekúnd. Je signalizovaná samostatnou ikonou teploty.

 **POZNÁMKA:** Meranie teploty vody bude mať vplyv na hodnoty stúpania/klesania, pretože sú založené na tlaku.

Odhadovaný čas príchodu (ETA)

Ak odhadovaný čas príchodu je po západe slnka, bude sa zobrazovať červenou farbou.

Barometrický trend a výstraha pred búrkou

Barometrický trend sa zobrazuje v spodnej časti obrazovky spoločne s aktuálnou hodnotou tlaku. Výstraha pred búrkou Suunto sa vydá automaticky a zobrazí sa v tomto zobrazení. Symbol búrky sa zobrazí, ak tlak poklesne aspoň o 4 hPa (0,12 inHg) počas obdobia 3 hodín.

Úroveň kyslíka

Ak ste vo výške nad 2 000 m (6 561 stôp), bude sa zobrazovať percentuálna hodnota kyslíka v porovnaní s úrovňou na hladine mora.

9. Starostlivosť a podpora

9.1. Pokyny na zaobchádzanie


S výrobkom zachádzajte opatrne – zabráňte nárazom alebo spadnutiu.

Za normálnych podmienok hodinky nebudú potrebovať servisný zásah. Hodinky pravidelne umývajte čistou vodou, mydlovým roztokom a povrch starostlivo osušte vlhkou, mäkkou handričkou alebo jelenicou.

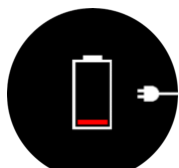
Používajte iba originálne príslušenstvo značky Suunto – na poškodenie spôsobené neoriginálnym príslušenstvom sa nevzťahuje záruka.

9.2. Batéria

Trvanie jedného nabitia závisí od toho, ako používate hodinky a v akých podmienkach. Výdrž na jedno nabitie je nižšia napríklad pri nízkych teplotách. Vo všeobecnosti platí, že po určitom čase sa kapacita nabíjajúcich batérií znižuje.

 **POZNÁMKA:** V prípade abnormálneho zníženia kapacity z dôvodu chybných batérie spoločnosť Suunto poskytuje záruku na výmenu batérie počas jedného roku alebo max. 300 nabíjajúcich cyklov, podľa toho, čo nastane skôr.

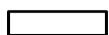
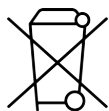
Ak je úroveň nabitia batérie menšia ako 20 % a neskôr 5 %, na hodinkách sa zobrazí ikona nízkej úrovne nabitia batérie. Keď sa úroveň nabitia batérie veľmi zníži, hodinky prejdú do režimu nízkeho výkonu a zobrazia ikonu nabíjania.



Hodinky nabíte dodaným USB káblom. Keď sa úroveň nabitia batérie dostatočne zvýši, hodinky sa prebudia z režimu nízkeho výkonu.

9.3. Likvidácia

Prístroj likvidujte odpovedajúcim spôsobom. Zachádzajte s ním, ako s elektronickým odpadom. Neodhadzujte ho do odpadkov. Hodinky môžete vrátiť najbližšiemu predajcovi Suunto.



10. Údaje

10.1. Zhoda

Informácie týkajúce sa zhody a podrobné technické údaje sa nachádzajú v dokumente „Informácie o bezpečnosti produktu a regulačné informácie“, ktorý sa dodáva s hodinkami Suunto 9 alebo je k dispozícii na adrese www.suunto.com/userguides.

10.2. CE

Spoločnosť Suunto Oy týmto vyhlasuje, že toto rádiové zariadenie typu OW183 je v súlade so smernicou 2014/53/EÚ. Kompletné znenie vyhlásenia o zhode EÚ je k dispozícii na internetovej adrese: www.suunto.com/EUconformity.





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 11/2022

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