

SUUNTO 9

MANUAL DO UTILIZADOR

1. SEGURANÇA.....	5
2. Como começar.....	7
2.1. Ecrã tátil e botões.....	7
2.2. SuuntoLink.....	8
2.3. Suunto App.....	8
2.4. Frequência cardíaca ótica.....	9
2.5. Configuração.....	9
3. Definições.....	11
3.1. Bloqueamento de botão e ecrã.....	11
3.2. Retroiluminação.....	11
3.3. Tons e vibração.....	11
3.4. Conectividade Bluetooth.....	12
3.5. Modo de avião.....	12
3.6. Modo Não perturbar.....	12
3.7. Notificações.....	13
3.8. Hora e data.....	13
3.8.1. Rel. alarme.....	14
3.9. Idioma e sistema unitário.....	14
3.10. Mostradores do dispositivo.....	15
3.10.1. Fases da lua.....	15
3.11. Poup. energia.....	15
3.12. Alarames do nascer e pôr-do-sol.....	16
3.13. Formatos de posição.....	17
3.14. Informação do dispositivo.....	17
4. Características.....	18
4.1. Gravar um exercício.....	18
4.1.1. Modos desp.....	19
4.1.2. Usar objetivos durante o exercício.....	19
4.1.3. Navegar durante o exercício.....	20
4.1.4. Gestão de energia da bateria.....	21
4.1.5. Natação.....	22
4.1.6. Treino de intervalo.....	23
4.1.7. Tema do ecrã.....	24
4.1.8. Pausa auto.....	24
4.1.9. Sensaç.....	25
4.2. Ctrl. multimédia.....	25
4.3. Livro de registos.....	26
4.4. Navegação.....	26
4.4.1. Navegação do rumo.....	26
4.4.2. Bússola.....	27

4.4.3. Voltar.....	28
4.4.4. Percursos.....	29
4.4.5. Navegação curva a curva com tecnologia Komoot.....	31
4.4.6. Pontos interesse.....	31
4.5. Atividade diária.....	35
4.5.1. Monitorização da atividade.....	35
4.5.2. FC instantânea.....	36
4.5.3. FC diária.....	37
4.6. Perceção de treino.....	38
4.7. Recup.....	38
4.8. Monitorização do sono.....	39
4.9. Stress e recuperação.....	40
4.10. Nível de condição física.....	41
4.11. Sensor de frequência cardíaca para o peito.....	42
4.12. Emparelhar PODs e sensores.....	43
4.12.1. A calibrar POD de bicicleta.....	44
4.12.2. Calibrar o seu POD para pé.....	44
4.12.3. Calibrar um Power POD.....	44
4.13. Temporizadores.....	44
4.14. Zonas de intensidade.....	45
4.14.1. Zonas freq. card.....	46
4.14.2. Zonas ritmo.....	48
4.15. FusedSpeed™.....	50
4.16. FusedTrack.....	50
5. Guias SuuntoPlus™.....	52
6. Aplicações de desporto SuuntoPlus™.....	53
7. Válido só p/versão c/barómetro.....	54
7.1. Análise do ambiente natural.....	54
7.1.1. Altímetro.....	55
7.2. Navegação com altitude.....	55
7.3. Alarme de tempestade.....	55
7.4. FusedAlti™.....	56
8. SuuntoPlus™ (Baro).....	57
8.1. SuuntoPlus™ - Variometer.....	57
8.2. SuuntoPlus™: Weather - Insights.....	58
9. Cuidados e assistência.....	60
9.1. Recomendações de manuseamento.....	60
9.2. Bateria.....	60
9.3. Eliminação.....	60

10. Referência.....	61
10.1. Conformidade.....	61
10.2. CE.....	61

1. SEGURANÇA

Tipos de precauções de segurança

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

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

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

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

Precauções de segurança

 **ADVERTÊNCIA!** Mantenha o cabo USB afastado de aparelhos médicos, como pacemakers, assim como de cartões de acesso, cartões de acesso e artigos semelhantes. O cabo USB possui um forte imã de ligação ao dispositivo que pode interferir com o funcionamento de aparelhos médicos ou outros aparelhos eletrônicos e artigos com dados gravados magneticamente.

 **ADVERTÊNCIA!** Embora os nossos produtos estejam em conformidade com as normas da indústria, o contato do produto com a pele poderá provocar reações alérgicas ou a irritação da pele. Nesse caso, pare imediatamente de o usar e consulte um médico.

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

 **ADVERTÊNCIA!** Apenas para uso recreativo.

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

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

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

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

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

 **CUIDADO!** As pulseiras de cores em tecido podem tingir os outros tecidos ou a pele se forem novas ou estiverem molhadas.

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

2. Como começar

Iniciar o seu Suunto 9 pela primeira vez é rápido e simples.

1. Mantenha o botão superior premido para despertar o dispositivo.
2. Toque no ecrã para iniciar o assistente de configuração.



3. Selecione o seu idioma deslizando para cima ou para baixo e tocando no idioma.



4. Siga o assistente para completar as definições iniciais. Deslize para cima ou para baixo para selecionar valores. Toque no ecrã ou prima o botão central para aceitar um valor e ir para o próximo passo.

2.1. Ecrã tátil e botões

Suunto 9 tem um ecrã tátil e três botões que pode usar para navegar nos ecrãs e funcionalidades.

Deslizar e tocar

- deslize para cima/para baixo para se mover nos ecrãs e menus
- deslize para a direita e para a esquerda, para recuar ou avançar nos ecrãs
- deslize para a esquerda ou para a direita para ver ecrãs e pormenores adicionais
- toque para selecionar um item
- toque no ecrã para ver informação alternativa
- toque sem soltar para abrir menu de opções em contexto
- toque duas vezes para regressar ao ecrã das horas a partir de outros ecrãs

Botão superior

- prima para se mover para cima nas vistas e menus

Botão central

- prima para selecionar um item
- prima para mudar de ecrã
- mantenha premido para voltar ao menu das definições
- mantenha premido para abrir o menu de opções de contexto

Botão inferior

- prima para se mover para baixo nas vistas e menus

Enquanto grava um exercício:

Botão superior

- prima para fazer uma pausa ou reiniciar a gravação
- mantenha premido para mudar de atividade

Botão central

- prima para mudar de ecrã
- mantenha premido para abrir o menu de opções de contexto

Botão inferior

- prima para marcar uma volta
- mantenha premido para bloquear ou desbloquear botões

2.2. SuuntoLink

Descarregue e instale o SuuntoLink no seu PC ou Mac para atualizar o software do dispositivo.

Recomenda-se vivamente a atualização do seu dispositivo logo que uma nova atualização de software esteja disponível. Se estiver disponível uma atualização, será notificado através do SuuntoLink, assim como pela Suunto App.

Visite www.suunto.com/SuuntoLink para obter mais informações.

Para atualizar o software do seu dispositivo:

1. Ligue o seu dispositivo ao computador com o cabo USB fornecido.
2. Inicie o SuuntoLink caso ainda não esteja a funcionar.
3. Clique no botão de atualização no SuuntoLink.

2.3. Suunto App

Com a Suunto App, pode enriquecer ainda mais a experiência do Suunto 9. Emparelhe o disp. c/aplicação móvel p/sincr. atividades, obter notificações móveis, perceções e mais.



NOTA: Não pode emparelh. nada c/modo avião ativad. Desat. modo avião antes de emparelh.

Para emparelhar o seu dispositivo com a Suunto App:

1. Certif. Bluetooth disp. está ligado. No menu das definições, aceda a **Conectividade » Descoberta** e ative-o se ainda não estiver.
2. Transfira e instale a Suunto App no dispositivo móvel compatível a partir de iTunes App Store, Google Play, além de várias ap. stores populares na China.
3. Inicie a Suunto App e ative o Bluetooth, se ainda não estiver.
4. Toque no ícone disp. no canto sup. esq. do ecrã da ap, e toque em“EMPAR.” p/empar. disp.
5. Verifique emparelhamento digitando código que aparece no dispositivo na ap.



NOTA: Algumas funcionalidades necessitam de ligação à internet via Wi-Fi ou rede móvel. Podem aplicar-se tarifas de ligação de dados do operador móvel.

2.4. Frequência cardíaca ótica

A medição ótica da frequência cardíaca no pulso é um método fácil e prático de monitorizar a sua frequência cardíaca. Os melhores resultados da medição da frequência cardíaca podem ser afetados pelos seguintes fatores:

- O dispositivo tem de ser usado em contacto direto com a pele. Não pode existir nenhuma peça de vestuário, por mais fina que seja, entre o sensor e a pele
- O dispositivo pode ter de ser usado mais acima no braço do que é normal com os relógios. O sensor faz a leitura do fluxo sanguíneo através do tecido cutâneo. Quanto mais tecido cutâneo houver, melhor será a leitura.
- Os movimentos do braço e a flexão dos músculos, como quando se agarra numa raqueta de ténis, podem alterar a precisão das leituras do sensor.
- Se a sua frequência cardíaca estiver baixa, o sensor pode não conseguir fornecer leituras estáveis. Um curto aquecimento de alguns minutos, antes do início da gravação, é uma ajuda.
- A pigmentação da pele e as tatuagens bloqueiam a luz e impedem que o sensor ótico forneça leituras fiáveis.
- O sensor ótico pode não fornecer leituras exatas da frequência cardíaca em atividades de natação.
- Para obter uma maior precisão e respostas mais rápidas às alterações da sua FC, recomendamos que utilize um sensor de frequência cardíaca compatível para o peito, como o Suunto Smart Sensor.

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

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

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

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

2.5. Configuração

Pode ajustar todas as defns do disp. diretam. no disposit.

Para ajustar uma definição:

1. Deslize p/baixo até ver ícone definições e toque no ícone.



2. Navegue no menu das defs, deslizando p/cima ou p/baixo ou premindo botão superior ou inferior.



3. Selec. uma definição tocando no nome resp. ou premindo botão central quando a def. estiver destacada. Recue no menu desl. p/direita ou selecionando **Retroceder**.
4. Em definições c/vários valores, altere valor deslizando p/cima ou p/baixo, ou prima o botão superior ou inferior.



5. Em definições c/apenas 2 valores, como ligar ou desligar, altere o valor tocando na definição ou premindo o botão central.



 **SUGESTÃO:** Também pode aceder a defs gerais no mostrador do dispositivo, mantendo premido botão central p/abrir o menu de atalhos.



3. Definições

3.1. Bloqueamento de botão e ecrã

Enquanto grava um exercício pode bloquear os botões mantendo o botão inferior direito premido. Depois de bloqueados, não é possível realizar quaisquer ações que exijam a interação dos botões (criar voltas, colocar em pausa/terminar exercício, etc.), mas é possível percorrer os ecrãs e ativar a retroiluminação premindo qualquer botão se a retroiluminação estiver no modo automático.

Para desbloquear tudo, mantenha o botão inferior direito premido novamente.

Quando não estiver a gravar um exercício, o ecrã bloqueia e escurece após um minuto de inatividade. Para ativar o ecrã, prima qualquer botão.

O ecrã também hiberna (vazio) após um período de inatividade. Qualquer movimento liga o novamente o ecrã.

3.2. Retroiluminação

A retroiluminação tem três funções que pode ajustar: o nível de luminosidade (**Brilho**), a forma como a retroiluminação em modo de espera é ativada (**Em espera**), e se a retroiluminação é ativada quando levanta e roda o pulso (**Girar e ver**).

As funções de retroiluminação podem ser ajustadas nas definições em **Geral » Retroiluminação**.

- A definição Brilho determina a intensidade geral da retroiluminação; Baixa, Médio ou Elev.
- A definição Em espera controla a luminosidade do ecrã quando não há uma retroiluminação ativa ligada (por exemplo, ligada por pressões no botão). As duas opções de Em espera são On e Off.
- A função Girar e ver ativa a retroiluminação do modo de espera no modo de hora normal e ativa a retroiluminação do modo de exercício quando levanta o pulso para a posição de leitura do dispositivo. As três opções de Girar e ver são:
 - On: Se levantar o pulso no modo de horas normal ou durante um exercício ativa a retroiluminação.
 - Só exercício: Se levantar o pulso só liga a retroiluminação durante o exercício.
 - Off: A função Girar e ver é desativada.



NOTA: Também pode definir a retroiluminação para que esteja sempre ligada. Mantenha premido o botão central para entrar no menu **Atalhos**, vá para **Retroiluminação** e toque alternadamente no interruptor para manter a retroiluminação sempre ligada.

3.3. Tons e vibração

Alertas de sons e vibração são usados para notificações, alarmes, e outros eventos e ações importantes. Podem ambos ser ajustados a partir das definições em **Geral » Tons**.

Em **Geral » Tons » Geral**, pode selecionar as seguintes opções:

- **Todos ligados:** todos event. acionam alerta
- **Todos desligados:** nenh. event.aciona alerta
- **Botões desligados:** todos os eventos, salvo premir botões, acionam alertas

Em **Geral » Tons » Alarmes** pode ativar e desativar as vibrações.

Pode selecionar as seguintes opções:

- **Vibração:** alerta vibração
- **Tons:** alerta sonoro
- **Ambas:** alertas de vibração e alertas sonoras.

3.4. Conectividade Bluetooth

Suunto 9 utiliza tecnologia Bluetooth para enviar e receber informação a partir do seu dispositivo móvel se tiver emparelhado o seu dispositivo com a Suunto App. A mesma tecnologia é também usada ao emparelhar PODs e sensores.

Contudo, se não quer que o seu dispositivo seja visível por rastreadores de Bluetooth, pode ativar ou desativar a definição de descoberta nas definições em **CONNECTIVIDADE » DESCOBERTA**.



O Bluetooth também pode ser totalmente desligado ao ativar o modo de avião, ver 3.5. *Modo de avião*.

3.5. Modo de avião

Ative o modo de avião sempre que for necessário desligar as transmissões sem fios. Pode ativar ou desativar o modo de avião nas definições em **Conectividade**.



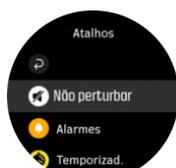
 **NOTA:** Para emparelhar algo com o seu dispositivo, necessita primeiro de sair do modo de avião, caso esteja ligado.

3.6. Modo Não perturbar

O modo Não perturbar é uma definição que desativa todos os sons e vibrações e escurece o ecrã, tornando-o uma opção muito útil se usar o disp. numa sala de espetáculos, p/ex., ou num ambiente em que pretende usá-lo normalmente, mas em silêncio.

Para ligar/desligar modo Não Perturbar:

1. No mostrador do disp., mantenha botão central premido p/abrir menu de atalhos.
2. Deslize p/cima ou prima o botão inferior p/aceder ao modo Não perturbar.
3. Toque no ecrã ou prima o botão central p/confirmar a sua seleção.



Se tiver definido um alarme, ele toca normalmente e desativa modo Não Perturbar, salvo se repetir o alarme.

3.7. Notificações

Se tiver emparelhado o dispositivo com a app Suunto e utilizar um telefone Android, pode obter, por exemplo, notificações de recepção de chamadas e mensagens de texto no seu dispositivo. .

Quando emparelha o seu dispositivo com a app, as notificações estão ligadas por predefinição. Pode desligá-las nas definições em **Notificações**.



NOTA: *As mensagens recebidas de certas app usadas para comunicar podem não ser compatíveis com Suunto 9.*

Quando receber uma notificação, aparece um pop-up no mostrador do dispositivo.



Se a mensagem não couber no ecrã, prima o botão inferior direito ou deslize para cima para ler o texto completo.

Prima **Ações** para interagir com a notificação (as opções disponíveis dependem da app móvel que enviou a notificação).

Nas app utilizadas para comunicações pode utilizar o seu dispositivo para enviar uma **Resposta rápida**. Pode selecionar e alterar as mensagens predefinidas na app Suunto.

Histórico de notificações

Se tiver notificações não lidas ou chamadas perdidas no seu dispositivo móvel, pode vê-las no mostrador do dispositivo.

No mostrador do dispositivo, prima o botão central e depois o botão inferior para ver o histórico de notificações.

O histórico de notificações é apagado quando verificar as mensagens no seu dispositivo móvel.

3.8. Hora e data

Define a hora e data durante a utilização inicial do seu dispositivo. Após isto, o seu dispositivo utiliza a hora GPS para corrigir qualquer desvio.

Logo que tenha emparelhado com a aplicação Suunto, o dispositivo recebe a atualização da hora, data, fuso horário e hora de verão dos dispositivos móveis.

Em **Geral** » **Hora/data**, toque em **Atualização automática da hora** para ativar ou desligar a funcionalidade.

Pode ajustar manualmente a hora e a data nas definições, em **Geral » Hora/data** onde também pode alterar os formatos da hora e da data.

Para além da hora principal, pode usar o fuso horário duplo para seguir as horas num outro local, por exemplo, quando viaja. Em **Geral » Hora/data**, toque em **Hora dupla** p/defin. fuso horário seleccionando um local.

3.8.1. Rel. alarme

O seu dispositivo tem um alarme que pode tocar uma vez ou repetir em dias específicos. Ative o alarme nas definições em **Alarme » Rel. alarme**.

Para além dos normais alarmes agendados, também irá encontrar um tipo de alarme adaptativo baseado nos dados para o nascer e por do sol. Consulte 3.12. *Alarmes do nascer e pôr-do-sol*.

Para agendar a hora de um alarme:

1. A partir do mostrador do dispositivo, prima o botão central para abrir o menu de atalhos e vá até **Alarmes**.
2. Primeiro selecione a frequência com que deseja que o alarme toque. As opções são:

Uma vez: alarme toca uma vez nas próximas 24 horas à hora marcada **Dias da semana:** alarme toca à mesma hora de segunda a sexta-feira **Diário:** alarme toca à mesma hora todos os dias da semana



3. Defina a hora e minutos e em seguida saia das definições.



Quando o alarme toca, pode dispensá-lo para desligar o alarme, ou quando seleciona a opção de adiar. O tempo de adiamento é de 10 minutos e pode ser repetido até 10 vezes.



Caso deixe o alarme a tocar, este entra automaticamente em modo de adiamento após 30 segundos.

3.9. Idioma e sistema unitário

Pode alterar o idioma do seu dispositivo e sistema unitário a partir das definições em **Geral » Idioma**.

3.10. Mostradores do dispositivo

O Suunto 9 vem com diversos mostradores que permitem fazer uma escolha entre estilos digitais e analógicos.

Para alterar o mostrador do dispositivo:

1. A partir da atual vista do mostrador do dispositivo, mantenha o botão central premido para abrir o menu de atalhos.
2. Vá para **Mostrador do relógio** e toque ou prima o botão central para selecionar.



2. Deslize para cima ou para baixo para uma pré-visualização dos mostradores e toque no que pretende usar.
3. Deslize para cima ou para baixo para navegar pelas opções de cor e toque na que pretende utilizar.



Cada mostrador do dispositivo tem informação adicional, tal como data ou duplo fuso horário. Toque no ecrã para alternar entre as vistas.

3.10.1. Fases da lua

Para além das horas do nascer e por do sol, o seu dispositivo pode acompanhar as fases da lua. A fase da lua baseia-se na data que definiu no seu dispositivo.

A fase da lua está disponível como vista no mostrador de estilo outdoor. Toque no ecrã para alterar a linha inferior até ver o ícone da lua e a percentagem.



As fases são apresentadas da seguinte forma através de um ícone com percentagem:



3.11. Poup. energia

Disp. inclui opção poupança energia que desliga todas notificaç. diárias de FC, Blueetooth e vibração, p/prolongar duração da bateria em uso normal. P/opções poupança energia ao gravar atividades, ver 4.1.4. *Gestão da energia da bateria.*

Ligar/desligar poupança de energia nas defs, em **Geral » Poup. energia.**



 **NOTA:** *Poupança de energia é ativada autom. quando nível da bateria atinge 10%.*

3.12. Alarmes do nascer e pôr-do-sol

Os alarmes de nascer/pôr-do-sol no seu Suunto 9 são alarmes adaptativos com base na sua localização. Em vez de definir uma hora, define o alarme para quanto tempo antes do nascer ou pôr-do-sol pretende ser alertado.

As horas do nascer e pôr-do-sol são determinadas via GPS, como tal o seu dispositivo depende dos dados GPS da última vez que utilizou o GPS.

Para definir os alarmes de nascer/pôr-do-sol:

1. Prima o botão inferior direito para abrir o menu de atalhos.
2. Vá para baixo até **ALARMES** e confirme premindo o botão central.
3. Vá até ao alarme que pretende definir e seleccione premindo o botão central.



4. Defina as horas pretendidas antes do nascer/pôr-do-sol indo para baixo ou para cima com os botões superior e inferior e confirme com o botão central.
5. Defina os minutos da mesma forma.



6. Prima o botão central para confirmar e sair.

 **SUGESTÃO:** *Também está disponível um mostrador que apresenta as horas do nascer e pôr-do-sol.*



 **NOTA:** *As horas e alarmes do nascer e pôr-do-sol necessitam de uma coordenada GPS. As horas estão em branco até que dados GPS estejam disponíveis.*

3.13. Formatos de posição

O formato de posição é a forma como a sua posição no GPS é apresentada no dispositivo. Todos os formatos dizem respeito à mesma localização, apenas a indicam de forma diferente.

Pode alterar o formato de posição nas definições do dispositivo em **Navegação » Formatos de posição**.

A grelha da latitude/longitude é, normalmente, a mais utilizada e dispõe de três formatos diferentes:

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

Outros formatos de posição comuns disponíveis incluem:

- O UTM (Universal Transverse Mercator) fornece uma representação de posição bidimensional horizontal.
- O MGRS (Military Grid Reference System) é uma extensão do UTM e consiste num designador de zona de grelha, num identificador de um quadrado de 100.000 metros e numa localização numérica.

O Suunto 9 também suporta os seguintes formatos de posição de local:

- BNG (Grã Bretanha)
- ETRS-TM35FIN (Finlândia)
- KKJ (Finlândia)
- IG (Irlanda)
- RT90 (Suécia)
- SWEREF 99 TM (Suécia)
- CH1903 (Suíça)
- UTM NAD27 (Alasca)
- UTM NAD27 Conus (Estados Unidos Continentais)
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Nova Zelândia)



NOTA: *Alguns formatos de posição não podem ser utilizados nas áreas a norte dos 84° e a sul dos 80°, nem fora dos países a que se destinam. Se estiver fora da área permitida, as coordenadas da sua localização não aparecem no dispositivo.*

3.14. Informação do dispositivo

Pode consultar pormenores acerca do software e hardware do seu dispositivo a partir das definições em **Geral » Sobre**.

4. Características

4.1. Gravar um exercício

Além da monitorização da atividade 24 horas por dia/7 dias por semana, pode usar o seu dispositivo para gravar as suas sessões de treino ou outras atividades para obter feedback pormenorizado e acompanhar o seu progresso.

Para gravar um exercício:

1. Utilize um sensor de frequência cardíaca (opcional).
2. Deslize para baixo ou prima o botão superior para abrir o iniciador.
3. Toque no botão de exercício ou prima o botão central.



4. Deslize para cima ou para baixo para navegar pelos modos desportivos e toque no que pretende utilizar. Em alternativa, navegue com os botões superior e inferior e selecione com o botão central.
5. Acima do indicador de início, é exibido um conjunto de ícones, dependendo do que está a usar com o modo desportivo (por exemplo, cinto de frequência cardíaca e GPS ligado). O ícone de seta (GPS ligado) pisca em cinzento enquanto procura e fica verde ao detetar um sinal. O ícone de coração (freq.card.) pisca em cinzento enquanto procura, passa a um coração colorido preso a um cinto quando deteta um sinal, se estiver a utilizar um sensor de frequência cardíaca, ou fica verde, sem estar preso a um cinto, se estiver a utilizar o sensor de frequência cardíaca ótico. Também aparece uma estimativa da carga da bateria, que indica durante quantas horas pode fazer exercício antes da bateria ficar sem carga.

Se estiver a usar um sensor de FC e o ícone só mudar p/verde (significa que o sensor ótico de FC está ativo), verifique se o sensor de FC está emparelhado, ver 4.12.

Emparelhar PODs e sensores, e selecione modo desp. de novo.

Pode aguardar que cada ícone fique verde ou iniciar a gravação logo que queira premindo o botão central.



Depois de iniciada a gravação, a fonte de frequência cardíaca selecionada é bloqueada e não pode ser alterada durante a sessão de treino em curso.

6. Enquanto grava, pode alternar entre ecrãs com o botão central ou através do ecrã tátil, caso esteja ativado.
7. Prima o botão superior para pausar a gravação. Pare e guarde com o botão inferior ou continue com o botão superior.



Caso o modo desportivo selecionado tenha opções, tais como definir um tempo de treino, pode ajustá-las antes de iniciar a gravação deslizando para cima ou premindo o botão inferior. Também pode ajustar as opções dos modos desportivos durante a gravação mantendo o botão central premido.

 **SUGESTÃO:** Durante a gravação, pode tocar no ecrã para que uma janela pop-up lhe apresente a hora atual e o nível da bateria.

Se estiver a utilizar um modo multidesportivo, mude de desporto mantendo o botão superior premido .

Depois de parar o exercício, é-lhe perguntado como se sentiu. Pode responder ou ignorar a questão. (Ver 4.1.9. *Sensaç.*) Em seguida, recebe um sumário da atividade que pode visualizar com o ecrã tátil ou com os botões.

Se fez uma gravação que não quer guardar, pode apagar o registo deslizando para a parte inferior do resumo e tocar no botão para apagar. Também pode apagar registos do livro de registos da mesma forma.



4.1.1. Modos desp.

O seu dispositivo vem com uma vasta gama de modos desportivos predefinidos. Os modos são concebidos para atividades ou propósitos específicos, desde um normal passeio na natureza a uma corrida de triatlo.

Quando grava um exercício (ver 4.1. *Gravar um exercício*), pode deslizar para cima e para baixo para ver a lista curta de modos desportivos. Toque no ícone no final da lista curta para ver a lista completa e todos os modos desportivos.



Cada modo desportivo tem um conjunto específico de ecrãs que mostram dados diferentes em função do modo desportivo selecionado. Pode editar e personalizar os dados que são apresentados no ecrã do dispositivo durante o exercício com a app Suunto.

Saiba como personalizar os modos desportivos em *app Suunto (Android)* ou *app Suunto (iOS)*.

4.1.2. Usar objetivos durante o exercício

É possível definir diferentes objetivos com o seu Suunto 9 quando faz exercício.

Se o modo desportivo selecionado tiver objetivos como opção, pode ajustá-los antes de iniciar a gravação, deslizando para cima ou premindo o botão inferior.



Para fazer exercício com um objetivo geral:

1. Antes de começar a gravar um exercício, deslize para cima ou prima o botão inferior para abrir as opções do modo desportivo.
2. Toque em **Destino** ou prima o botão central.
3. Selecione **Duração** ou **Distância**.
4. Selecione o seu objetivo.
5. Deslize para a direita para voltar às opções do modo desportivo.

Se tiver objetivos gerais ativados, aparece um mostrador de evolução em todos os ecrãs de dados a indicar o seu progresso.



Também recebe uma notificação quando tiver atingido 50% do seu objetivo e quando tiver cumprido o objetivo selecionado.

Para fazer exercício com um objetivo de intensidade:

1. Antes de começar a gravar um exercício, deslize para cima ou prima o botão inferior para abrir as opções do modo desportivo.
2. Alterne **Zonas de intensidade**.
3. Selecione **Zonas FC**, **Zonas ritmo** ou **Zonas energia**.
(As opções dependem do modo desportivo selecionado e de ter ou não um Pod de energia emparelhado com o dispositivo).
4. Selecione a sua zona de objetivo.
5. Deslize para a direita para voltar às opções do modo desportivo.

4.1.3. Navegar durante o exercício

Também pode navegar num percurso ou ir para um PDI enquanto está a gravar um exercício.

Para poder aceder às opções de navegação, o modo desportivo que está a utilizar tem de ter GPS ativado. Se a precisão do GPS do modo desportivo for OK ou Boa, quando selecionar um percurso ou um PDI, a precisão do GPS muda para Melhor.

Para navegar durante o exercício:

1. Crie um percurso ou um PDI na app Suunto e sincronize o dispositivo, caso ainda não o tenha feito.
2. Selecione modo desp. que use GPS e depois deslize p/cima ou prima botão inferior p/ abrir as opções. Alternativam., inicie gravação primeiro, e mantenha botão central premido p/abrir opções do modo desportivo.
3. Vá para **Navegação** e toque na definição ou prima o botão central.

4. Deslize p/cima e p/baixo ou prima botões superior e inferior p/selecionar opção navegação e prima o botão central.
5. Selecione percurso ou PDI em que quer navegar e prima botão central. Depois, prima botão superior p/iniciar navegaç.

Se ainda não tiver iniciado a gravação do exercício, o último passo permite-lhe voltar às opções do modo desportivo. Vá para cima até à vista inicial e comece a gravação normalmente.

Durante o exercício, deslize para a direita ou prima o botão central para aceder ao ecrã de navegação, onde pode ver o percurso ou o PDI que selecionou. Para obter mais informações sobre o ecrã de navegação, consulte 4.4.6.2. *Navegar para um PDI* e 4.4.4. *Percurso*.

Enquanto estiver neste ecrã, pode deslizar para cima ou premir o botão inferior para abrir as opções de navegação. Nas opções de navegação pode, por exemplo, seleccionar um outro percurso ou PDI, verificar as coordenadas da sua localização atual, assim como terminar a navegação, seleccionando **Rasto**.

4.1.3.1. Ponto certo

Em zonas urbanas o GPS tem dificuldade em segui-lo corretamente. Se seleccionar um dos percursos predefinidos e seguir esse percurso, o GPS do dispositivo é utilizado unicamente para localizar o ponto onde se encontra no percurso predefinido e não para criar um caminho com base na corrida. O caminho gravado será idêntico ao percurso utilizado na corrida.



Para utilizar a função Ponto certo durante o exercício:

1. Crie um percurso na app Suunto e sincronize o dispositivo, caso ainda não o tenha feito.
2. Selecione um modo desportivo que utilize GPS e, em seguida, deslize para cima ou prima o botão inferior para abrir as opções.
3. Vá para **Navegação** e toque na opção ou prima o botão central.
4. Selecione **Ponto certo** e prima o botão central.
5. Selecione o percurso que quer utilizar e prima o botão central.
6. Prima o botão superior ou toque em **Navegar**.

Inicie o exercício como normalmente e siga o percurso selecionado.

4.1.4. Gestão de energia da bateria

O Suunto 9 tem um sistema de gestão da energia da bateria que utiliza uma tecnologia de bateria inteligente que ajuda a garantir que o seu dispositivo não fica sem energia quando dela mais necessita.

Antes de iniciar a gravação de um exercício (ver 4.1. *Gravar um exercício*) vê uma estimativa do tempo de bateria restante no modo de bateria que está a usar.



Existem quatro modos de bateria predefinidos; **Desempenho** (predefinição), **Resistência**, **Ultra** e **Viagem**. Se alternar entre estes modos, altera a duração da bateria, mas também altera o desempenho do dispositivo.

 **NOTA:** Por predefinição, os modos *Ultra* e *Viagem* desativam todas as monitorizações de FC (no pulso e no peito). Para ativar a monitorização da FC (nos modos *Ultra* e *Viagem*) vá para **Opções** por baixo do indicador de início.

No ecrã de início, toque em **Opções** » **Modo bateria**, para mudar os modos de bateria e ver como cada um deles afeta o desempenho do dispositivo.



 **SUGESTÃO:** Também pode mudar rapidamente o modo da bateria no ecrã inicial premindo o botão superior.

Além destes quatro modos de bateria predefinidos, pode criar um modo de bateria personalizado com as suas próprias definições. O modo personalizado é específico para esse modo desportivo, o que permite criar modo de bateria personalizado para cada modo desportivo.

 **NOTA:** Se durante o exercício começar a navegar ou usar dados de navegação, como a hora de chegada estimada (ETA), o GPS vai para **Melhor**, independentemente do modo de bateria.

Notificações bateria

Além dos modos de bateria, o dispositivo usa lembretes inteligentes para o ajudar a assegurar que tem bateria suficiente para a próxima aventura. Alguns lembretes são preventivos, com base, por exemplo, no histórico da sua atividade. Também é notificado, por exemplo, se o dispositivo detetar que está com pouca bateria durante a gravação de uma atividade. Aí, sugere automaticamente mudança para modo de bateria diferente.



O dispositivo alerta-o logo que a bateria fica a 20% e de novo a 10%.

4.1.5. Natação

Pode usar o Suunto 9 p/ nadar em piscinas ou águas abertas.

Quando utiliza um modo de natação em piscina, o dispositivo depende do comprimento da piscina para determinar a distância. Pode alterar o comprimento da piscina, como necessário, nas opções de modo desportivo, antes de começar a nadar.

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

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

- Sincronize o disp. c/conta online antes de ir nadar, p/optimizar o GPS c/os dados mais recentes das órbitas de satélite.
- Após seleccionar um modo natação em águas abertas e obter um sinal de GPS, aguarde no mínimo 3 min. antes de começar a nadar. Isso dá tempo ao GPS p/definir uma posição precisa.

4.1.6. Treino de intervalo

Os treinos de intervalo constituem um método de treino comum formado por conjuntos repetitivos de esforços de alta e baixa intensidade. Com o Suunto 9, pode definir no dispositivo o seu próprio treino de intervalo para cada modo desportivo.

Quando especificar os seus intervalos, tem quatro itens para definir:

- Intervalos: ligar/desligar que ativa o treino de intervalo. Se ligar este item, adiciona um ecrã de treino de intervalo ao seu modo desportivo.
- Repetições: número de conjuntos de intervalo + recuperação que quer executar.
- Intervalo: tempo do seu intervalo de alta intensidade, com base na distância ou duração.
- Recuperação: tempo do seu período de descanso entre intervalos, com base na distância ou duração.

Tenha em atenção que se usar a distância para definir os seus intervalos, tem de estar a utilizar um modo desportivo que calcule distâncias. A medição pode basear-se no GPS ou num Foot POD ou Bike POD, por exemplo.



NOTA: Se estiver a utilizar intervalos, não pode ativar a navegação.

Para treinar com intervalos:

1. Antes de começar a gravar um exercício, deslize para cima ou prima o botão inferior para abrir as opções do modo desportivo.
2. Vá até **Intervalos** e toque na definição ou prima o botão central.
3. Ative os intervalos e ajuste as definições descritas acima.



4. Vá até para cima para a vista inicial e comece o exercício normalmente.
5. Deslize para a esquerda ou prima o botão central até aceder ao ecrã de intervalos e prima o botão superior quando estiver pronto para iniciar o seu treino de intervalo.



6. Se quiser interromper o treino de intervalo antes de ter completado todas as repetições, mantenha premido o botão central para abrir as opções do modo desportivo e desligue **Intervalos**.

 **NOTA:** Enquanto estiver no ecrã de intervalos, os botões funcionam normalmente; por exemplo, se premir o botão superior faz uma pausa na gravação do exercício e não apenas no treino de intervalo.

Assim que parar a gravação do seu exercício, o treino de intervalo é automaticamente desligado para esse modo desportivo. No entanto, as outras definições são mantidas para que possa iniciar facilmente o mesmo treino quando voltar a utilizar o modo desportivo.

4.1.7. Tema do ecrã

Para tornar mais legível o ecrã do seu dispositivo durante exercícios ou navegação, pode alternar entre temas iluminados e escuros.

Com o tema claro, o fundo do ecrã fica iluminado e os números ficam escuros.

Com o tema escuro, inverte-se o contraste e o fundo fica escuro com os números iluminados.

O tema é uma definição global que pode alterar no dispositivo, a partir de qualquer opção do modo desportivo.

Para alterar o tema do ecrã nas opções do modo desportivo:

1. Vá até um modo desportivo e deslize para cima ou prima o botão inferior para abrir as opções desse modo desportivo.
2. Desloque-se para baixo até **Tema** e prima o botão central.
3. Alterne entre Claro e Escuro deslizando para cima ou para baixo ou premindo os botões superior e inferior e aceite com o botão central.
4. Desloque-se para cima para sair das opções do modo desportivo e inicie (ou saia) o modo desportivo.

4.1.8. Pausa auto

Pausa autom. pausa o registo do exercício quando a sua velocidade é inferior a 2 km/h (1,2 mph). Quando aumentar a sua velocidade para mais de 3 km/h (1,9 mph), o registo prossegue automaticamente.

Pode ligar ou desligar a pausa autom. nas definições de cada modo desportivo no disp., antes de iniciar gravação do exercício.

Se a pausa automática estiver desligada durante uma gravação, um pop-up notifica-o de que a gravação está pausada automaticamente.



Toque no pop-up para retomar e verificar a hora atual e o nível de bateria.



Pode deixar que a gravação reinicie automaticamente quando retomar o movimento, ou retomar manualmente a partir do ecrã pop-up premindo o botão superior.

4.1.9. Sensaç.

Se treina regularmente, acomodar o seu estado físico após cada sessão é um indicador importante da sua condição física geral. Um treinador ou instrutor pessoal também pode usar a tendência de como se sente para acompanhar o seu progresso ao longo do tempo.

Pode escolher entre cinco níveis de sensação:

- **Fraco**
- **Média**
- **Bom**
- **Muito bom**
- **Excelente**

O que estas opções significam exatamente cabe a si (e ao seu treinador) decidir(em). O importante é que as usem de forma consistente.

P/cada sessão de treino, após parar gravação, pode registar diretamente no disp. como se sentiu respondendo à questão “**Que tal foi?**”.



Pode saltar a resposta à pergunta premindo o botão central.

4.2. Ctrl. multimédia

Pode utilizar o seu Suunto 9 para controlar música, podcasts, ou outros meios multimédia que estão a ser reproduzidos no seu telefone ou a ser transmitidos do seu telefone para outro dispositivo. Os controlos multimédia estão ativados por predefinição e podem ser desativados em **Definições** » **Ctrl. multimédia**.



NOTA: Tem de emparelhar o seu dispositivo com o telefone antes de poder utilizar os Ctrl. multimédia.

Para aceder aos controlos multimédia, prima o botão central do mostrador do relógio ou, durante um exercício, prima o botão central até aparecer o ecrã dos controlos multimédia.

Os botões do ecrã dos controlos multimédia têm as seguintes funções:



- **Reproduzir/Pausa:** Botão superior direito
- **Faixa/Episódio seguinte:** Botão inferior direito
- **Faixa/Episódio anterior:** Botão superior direito (pressão longa)
- **Volume:** Botão inferior direito (pressão longa, abre os controlos de volume)
 - No ecrã dos controlos de volume, o botão superior direito aumenta o volume e o botão inferior direito baixa o volume. Prima o botão central para voltar ao ecrã dos controlos multimédia.

Prima o botão central para sair do ecrã dos controlo multimédia.

 **NOTA:** Se o seu dispositivo tiver um ecrã tátil, também pode utilizar os controlos multimédia tocando nos ícones respetivos no ecrã.

4.3. Livro de registos

Pode aceder livro registos, deslizando p/baixo ou premindo botão superior até ver ícone livro de registos.



Toque no registo que pretende ver e percorra-o deslizando para cima ou para baixo, ou premindo os botões superior ou inferior direitos.



 **NOTA:** A entrada no registo permanece cinzenta até ser sincronizada c/conta online.

Para sair do registo, deslize para a direita ou mantenha premido o botão central. Também pode tocar duas vezes no ecrã para voltar ao mostrador do dispositivo.

4.4. Navegação

4.4.1. Navegação do rumo

A navegação do rumo é uma função que pode utilizar no exterior para percorrer o caminho pretendido para um local identificado ou que já tinha procurado no mapa. Pode utilizar esta função de forma autónoma como uma bússola ou em conjunto com um mapa em papel.

Se definir a distância e altitude pretendidas quando definir a direção, o seu dispositivo pode ser utilizado para navegar até esse local.



Utilizar a navegação do rumo durante um exercício (só disponível para atividade ao ar livre):

1. Antes de começar a gravar um exercício, deslize o ecrã para cima ou prima o botão inferior para abrir as opções do modo desportivo.
2. Toque em **Navegação** ou prima o botão central.
3. Selecione **Rumo**
4. Se necessário, calibre a bússola, seguindo as instruções apresentadas no ecrã.
5. Aponte a seta azul no ecrã para a sua localização-alvo e prima o botão central.
6. Se não souber a distância e a altitude para a localização, selecione **Não**
7. Prima o botão central para confirmar o rumo definido e volte às opções do modo desportivo.
8. Se souber a distância e a altitude para a localização, selecione **Sim**
9. Introduza a distância e a altitude para o local.
10. Prima o botão central para confirmar o rumo definido e volte às opções de modo desportivo.

Utilizar a navegação do rumo sem exercício:

1. Desloque o ecrã até **Navegação**, deslizando o ecrã para baixo ou premindo o botão superior.
2. Selecione **Rumo**
3. Se necessário, calibre a bússola, seguindo as instruções apresentadas no ecrã.
4. Aponte a seta azul no ecrã para a sua localização-alvo e prima o botão central.
5. Se não souber a distância e a altitude para a localização, selecione **Não** e siga a seta azul para o local.
6. Se souber a distância e a altitude para a localização, selecione **Sim**
7. Introduza a distância e a altitude para a localização e siga a seta azul para o local. O ecrã também mostra a distância e a altitude restantes para o local.
8. Defina um novo rumo, deslizando o ecrã para cima ou premindo o botão inferior.
9. Termine a navegação, premindo o botão superior.

4.4.2. Bússola

O Suunto 9 tem uma bússola digital que lhe permite orientar-se em relação ao norte magnético. A bússola com compensação de inclinação apresenta-lhe medições exatas, mesmo que a bússola não esteja ao nível horizontal.

Pode iniciar a bússola a partir do iniciador em **Navegação » Bússola**.

O ecrã da bússola inclui a seguinte informação:

- Seta a apontar para o norte magnético
- Ponto cardeal da direção
- Direção em graus
- Hora do dia (hora local) ou nível da bateria; toque no ecrã para mudar as vistas



Para sair da bússola, deslize para a direita ou mantenha premido o botão central.

No ecrã da bússola, pode deslizar a partir da parte inferior do ecrã ou premir o botão inferior para abrir a lista de atalhos. Os atalhos proporcionam-lhe um acesso rápido a ações de navegação, tais como, verificar as coordenadas da sua localização atual ou selecionar um percurso para navegar.



Deslize para baixo ou prima o botão superior para sair da lista de atalhos.

4.4.2.1. Calibrar a bússola

Se a bússola não estiver calibrada, ser-lhe-á solicitado que a calibre logo que entre no ecrã da bússola.



Se pretender recalibrar a bússola, pode iniciar novamente a calibração nas definições em **Navegação » Definições de navegação » Calibrar bússola**.

4.4.2.2. Definir declinação

Para assegurar indicações corretas da bússola, defina um valor de declinação preciso.

Os mapas de papel apontam para o norte geográfico. Porém, as bússolas apontam para o norte magnético – uma região sobre a Terra para onde são atraídos os campos magnéticos terrestres. Devido ao facto que o Norte magnético e o Norte geográfico não se encontram no mesmo local, deverá definir a declinação na sua bússola. O ângulo entre o norte magnético e o norte geográfico representam a sua declinação.

O valor de declinação aparece em quase todos os mapas. A localização do norte magnético varia anualmente, pelo que o valor mais correto e atualizado da declinação pode ser obtido em sites de internet como www.magnetic-declination.com).

Porém, os mapas de orientação são criados com o norte magnético como referência. Se estiver a utilizar um mapa de orientação, é necessário desligar a correção da declinação, definindo para isso o valor da declinação para 0 graus.

Pode definir o seu valor de declinação nas definições em **Navegação » Definições de navegação » Declinação**.

4.4.3. Voltar

Se utilizar o GPS quando gravar uma atividade, Suunto 9 guarda automaticamente o ponto de partida do seu exercício. Com Voltar, o Suunto 9 pode guiá-lo diretamente até ao seu ponto de partida.

Para iniciar Voltar:

1. Iniciar um exercício com GPS.
2. Deslize para a esquerda ou prima o botão central até alcançar o ecrã de navegação.

3. Deslize para cima ou prima o botão inferior para abrir o menu de atalhos.
4. Vá até Voltar e toque no ecrã ou prima o botão central para seleccionar.



A orientação de navegação é apresentada como o último ecrã no modo desportivo selecionado.



Para ver detalhes adicionais sobre a sua atual localização:

1. Na vista Voltar, deslize para cima ou prima o botão inferior para abrir o menu de atalhos.
2. Selecione **Detalhes**.



3. Deslize para cima ou prima o botão inferior para percorrer a lista.



Deslize para a direita ou prima o botão central para sair da vista de detalhes.

4.4.4. Percursos

Pode utilizar o seu Suunto 9 para navegar em percursos. Planeie o seu percurso na app Suunto e transfira-o para o seu dispositivo na próxima sincronização.

Para navegar num percurso:

1. Deslize para baixo ou prima o botão superior para abrir o iniciador.
2. Desloque-se até **Navegação** e toque no ícone ou prima o botão central.



3. Vá até **Percursos** e prima o botão central para abrir a sua lista de percursos.



4. Desloque-se até ao percurso em que deseja navegar e prima o botão central.



5. Selecione **Iniciar exercício** se pretender utilizar o percurso para treinar ou selecione **Só navegação** se só pretender navegar o percurso.

 **NOTA:** Se só navegar o percurso, nada será guardado ou registado na app Suunto.

6. Prima novamente o botão superior em qualquer instante para parar a navegação.

Toque no ecrã para alternar entre o mapa da visão geral e uma vista mais detalhada.



Na vista detalhada, pode ampliar e reduzir a visualização tocando no ecrã ou mantendo premido o botão central. Ajuste o nível de zoom com os botões superior e inferior.



Enquanto estiver no ecrã de navegação, pode deslizar para cima desde a parte inferior do ecrã ou premir o botão inferior para abrir uma lista de atalhos. Os atalhos dão-lhe acesso rápido às ações de navegação, tais como guardar a sua localização atual ou selecionar outro percurso para navegar.

Também é possível iniciar um exercício a partir da lista de atalhos. Se selecionar **Iniciar exercício** abre o menu de modos desportivos e pode começar a gravar o seu exercício. Se terminar o exercício, a navegação também termina.

Todos os modos desportivos com GPS têm também uma opção de seleção de percurso. Consulte 4.1.3. *Navegar durante o exercício.*

Orientação na navegação

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

Por exemplo, se se desviar mais de 100 m (330 pés) do percurso, o dispositivo notifica-o de que não está no percurso correto, e também o informa de quando regressa ao percurso.

Logo que atinge um ponto ou um PDI no percurso, recebe um pop-up informativo que mostra a distância e tempo estimado do percurso (TEP) até ao próximo ponto no percurso ou PDI.

 **NOTA:** Se estiver a navegar num percurso que se cruza a si próprio, como na figura 8, e se enganar no cruzamento, o dispositivo assume que está intencionalm. a seguir noutra direção no percurso. O dispositivo apresenta o próximo ponto no percurso com base na nova direção atual de deslocação. Por isso, fique atento ao trajeto do percurso de forma a assegurar-se de que está no caminho certo quando está a navegar um percurso complicado.

Navegação curva-a-curva

Quando cria percursos na app Suunto, pode optar por ativar as instruções curva-a-curva. Quando o percurso é transferido para o dispositivo e utilizado para a navegação, são-lhe fornecidas instruções curva-a-curva acompanhadas de um alerta sonoro e informações sobre o caminho a seguir.

4.4.5. Navegação curva a curva com tecnologia Komoot

Se for membro da Komoot, pode utilizar a aplicação respetiva para encontrar ou planear percursos e sincronizá-los com o Suunto 9 através da app Suunto. Além disso, os exercícios gravados com o dispositivo são automaticamente sincronizados com a Komoot.

Ao utilizar a navegação de percurso do Suunto 9 juntamente com percursos da Komoot, o seu dispositivo dá-lhe instruções curva a curva acompanhadas de um alerta sonoro e de um texto indicando para que lado virar.



Para utilizar a navegação curva a curva da Komoot:

1. Registe-se em Komoot.com
2. Na app Suunto, selecione os serviços de parceiros.
3. Selecione Komoot e ligue-se utilizando as mesmas credenciais que utilizou ao registar-se na Komoot.

Todos os percursos que selecionar ou planear na Komoot (onde são designados “passeios”) são automaticamente sincronizados com a app Suunto, podendo depois transferi-los facilmente para o seu dispositivo.

Siga as instruções indicadas na secção 4.4.4. *Percursos* e selecione o seu percurso na Komoot para obter instruções curva a curva.

Para obter mais informações sobre a parceria entre a Suunto e a Komoot, consulte <http://www.suunto.com/komoot>

 **NOTA:** A Komoot não está atualmente disponível na China.

4.4.6. Pontos interesse

Um ponto de interesse, ou PDI, é um local especial, como um parque de campismo ou miradouro num percurso, que pode guardar e navegar até lá mais tarde. Pode criar PDI na

app Suunto a partir de um mapa sem ter de se encontrar na localização do PDI. Para criar um PDI no seu dispositivo basta guardar a sua localização atual.

Cada PDI é definido por:

- Nome PDI
- Tipo PDI
- Data e hora de criação
- Latitude
- Longitude
- Elevação

Pode guardar até 250 PDI no seu dispositivo.

4.4.6.1. Adicionar e apagar pontos de interesse (PDI)

Pode adicionar um PDI ao dispositivo, utilizando a app Suunto ou guardando a sua localização atual no dispositivo.

Se sair com o seu dispositivo e encontrar um local que deseje guardar como ponto de interesse (PDI), pode adicionar a sua localização diretamente no dispositivo.

Para adicionar um PDI com o dispositivo:

1. Deslize para baixo ou prima o botão superior para abrir o iniciador.
2. Vá para **Navegação** e toque no ícone ou prima o botão central.
3. Deslize p/cima ou prima o botão inferior p/descer até **A sua localização** e prima o botão central.
4. Aguarde que o disp. ative o GPS e detete a sua localiz.
5. Quando o disp. mostrar latitude e longitude, prima botão superior p/guardar a localiz. como um PDI e selecione o tipo de PDI.
6. Por predefinição, nome do PDI é igual ao tipo do PDI (seguido de um número consecutivo). Mais tarde pode editar o nome respetivo na app Suunto.

Apagar PDIs

Pode remover um PDI apagando-o da lista dos PDI no dispositivo ou removendo-o da app Suunto.

Para apagar um PDI do dispositivo:

1. Deslize para baixo ou prima o botão superior para abrir o iniciador.
2. Vá para **Navegação** e toque no ícone ou prima o botão central.
3. Deslize p/cima ou prima o botão inferior p/descer até **PDI** e prima o botão central.
4. Vá para o PDI que quer remover do dispositivo e prima o botão central.
5. Vá para o fim dos detalhes e selecione **Eliminar**.

Ao apagar um PDI do dispositivo, não o apaga permanentemente.

Para apagar um PDI de forma permanente, tem de o apagar na app Suunto.

4.4.6.2. Navegar para um PDI

Pode navegar para qualquer PDI que esteja na lista de PDIs do seu dispositivo.



NOTA: Quando navega para um PDI, o seu dispositivo utiliza o GPS com toda a energia.

Para navegar para um PDI:

1. Deslize para baixo ou prima o botão superior para abrir o iniciador.
2. Vá para **Navegação** e toque no ícone ou prima o botão central.
3. Vá até PDI e prima o botão central para abrir a sua lista de PDIs.
4. Vá para o PDI que pretende navegar e prima o botão central.
5. Prima o botão superior para iniciar a navegação.
6. Prima novamente o botão superior em qualquer instante para parar a navegação.

A navegação de PDI tem duas vistas:

- Vista de PDI com indicador de direção e distância até ao PDI



- vista do mapa apresentando a sua localização atual em relação ao PDI e a sua vista do rasto (o percurso realizado)



Deslize para a esquerda e para a direita, ou prima o botão central, para trocar entre vistas.

 **SUGESTÃO:** Enquanto está na vista de PDI, toque no ecrã para ver informação adicional na linha inferior, tal como a diferença de altitude entre a posição atual e o PDI e o tempo estimado para a chegada (TEC) ou o tempo estimado em percurso (TEP).

Na vista do mapa, outros PDIs próximos são apresentados a cinzento. Toque no ecrã para alternar entre o mapa geral e uma vista mais pormenorizada. Na vista pormenorizada, pode ajustar o nível de ampliação premindo o botão central e, em seguida, aproximar ou afastar com os botões superior e inferior.

Enquanto navega, pode deslizar a partir da parte inferior do ecrã ou premir o botão inferior para abrir uma lista de atalhos. Os atalhos proporcionam-lhe um acesso mais rápido a pormenores do PDI e a ações, tais como, guardar a sua localização atual ou selecionar outro PDI para onde navegar, bem como terminar a navegação.

4.4.6.3. Tipos de pontos de interesse

Os seguintes tipos de PDI estão disponíveis no Suunto 9:

	ponto de interesse genérico
	Camada (animal, para caça)
	Início (início de um percurso ou trilho)
	Caça grossa (animal, para caça)

	Ave (animal, para caça)
	Edifício, casa
	Café, alimentação, restaurante
	Acampamento, campismo
	Veículo, estacionamento
	Gruta
	Falésia, colina, montanha, vale
	Costa, lago, rio, água
	Cruzamento
	Emergência
	Fim (fim de um percurso ou trilho)
	Peixe, local de pesca
	Floresta
	Geocache
	Hostel, hotel, alojamento
	Informação
	Prado
	Pico
	Pegadas (pegadas de animal, para caça)
	Estrada
	Rocha
	Esfregaço (marca de animal, para caça)
	Raspagem (marca de animal, para caça)
	Tiro (para caça)

	Vista
	Caça miúda (animal, para caça)
	Observatório (para caça)
	Trilho
	Armadilha fotográfica (para caça)
	Queda de água

4.5. Atividade diária

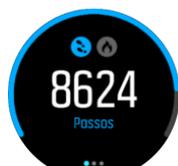
4.5.1. Monitorização da atividade

O dispositivo acompanha o seu nível global de atividade ao longo do dia. Este fator é importante, quer o seu objetivo seja apenas manter-se em forma e saudável, quer esteja a treinar para uma próxima competição.

Praticar exercício é bom, mas quando se treina intensamente, é necessário ter dias de descanso adequado com baixa atividade.

O contador da atividade reinicia-se automaticamente à meia noite, todos os dias. No final da semana (domingo), o dispositivo fornece um resumo da sua atividade, mostrando a sua média da semana e os totais diários.

No ecrã do dispositivo, deslize para cima ou prima o botão inferior para ver o número total de passos do dia.



O dispositivo conta os passos utilizando um acelerómetro. A contagem do total de passos vai-se acumulando 24/7, ao mesmo tempo que também são gravadas sessões de treino e outras atividades. No entanto, em alguns desportos específicos, tais como natação e ciclismo, os passos não são contados.

Além da contagem dos passos, pode tocar no ecrã para ver uma estimativa das calorias para o dia.



O número grande no centro do ecrã é uma estimativa da quantidade de calorias ativas que queimou durante o dia, até esse momento. Abaixo desse número, pode ver o total de calorias queimadas. O total inclui as calorias ativas e o seu metabolismo basal (ver abaixo).

O anel em ambos os ecrãs indica quão próximo está de atingir os seus objetivos de atividade diários. Estes objetivos podem ser ajustados às suas preferências pessoais (ver abaixo)

Também pode verificar os seus passos nos últimos sete dias deslizando para a esquerda. Deslize para a esquerda ou prima o botão central para ver o seu consumo de calorías.



Deslize para cima para verificar a sua atividade nos últimos sete dias em números em vez de um gráfico.

Objetivos da atividade

Pode ajustar os seus objetivos diários tanto para passos como para calorías. Enquanto estiver no ecrã da atividade, toque e mantenha o dedo no ecrã ou mantenha premido o botão central para abrir as definições do objetivo da atividade.



Ao definir o seu objetivo de passos, está a definir o número total de passos para o dia.

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



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

Ao definir um objetivo de calorías, define a quantidade de calorías que deseja queimar, além do seu BMR. Essas são as chamadas calorías ativas. O anel à volta do ecrã da atividade avança de acordo com a quantidade de calorías ativas que queima durante o dia, comparando com o seu objetivo.

4.5.2. FC instantânea

O ecrã da frequência cardíaca (FC) instantânea fornece uma imagem rápida da sua frequência cardíaca.

No mostrador do dispositivo, deslize para cima ou prima o botão inferior para aceder ao ecrã de FC



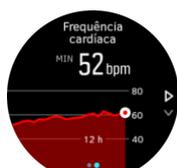
Deslize para baixo ou prima o botão superior para sair do ecrã e voltar à visualização do ecrã do dispositivo.

4.5.3. FC diária

O ecrã da FC diária fornece uma visualização de 12 horas da sua frequência cardíaca. Trata-se de uma fonte de informação útil sobre, por exemplo, a sua recuperação após uma sessão de treino intenso.

O ecrã mostra um gráfico da sua frequência cardíaca ao longo de 12 horas. O gráfico é traçado com base na sua frequência cardíaca média em intervalos de 24 minutos. Além disso, se deslizar para cima ou premir o botão inferior, pode obter uma estimativa do seu consumo médio de calorias por hora e da sua frequência cardíaca mais baixa durante um período de 12 horas.

A sua frequência cardíaca mínima durante as últimas 12 horas é um bom indicador do seu estado de recuperação. Se for superior ao normal, é provável que ainda não esteja totalmente recuperado da sua última sessão de treino.



Se gravar um exercício, os valores da FC diária refletem a frequência cardíaca elevada e o consumo de calorias relativos ao seu treino. Tenha em atenção, no entanto, que os dados do gráfico e do consumo são valores médios. Se a sua frequência cardíaca registar um pico de 200 bpm durante o exercício, o gráfico não mostra esse valor máximo, mas sim a média dos 24 minutos durante os quais atingiu esse pico de frequência cardíaca.

Para poder ver os valores da FC diária, tem de ativar a funcionalidade de FC diária. Pode ligar/desligar esta funcionalidade nas definições em **Atividade**. Se estiver no ecrã de FC diária, também pode aceder às definições da atividade mantendo premido o botão central.

Com a funcionalidade de FC diária ligada, o dispositivo ativa regularmente o sensor ótico da frequência cardíaca, para verificá-la. Isto aumenta ligeiramente o consumo de energia da bateria.



Depois de ativado, o dispositivo demora 24 minutos até começar a mostrar a informação da FC diária.

Para ver a FC diária:

1. No mostrador do dispositivo, deslize para cima ou prima o botão inferior para aceder ao ecrã de FC

2. Deslize para a esquerda para aceder ao ecrã de FC diária.
3. Deslize para cima ou prima o botão inferior para ver o seu consumo de calorias.

4.6. Perceção de treino

O seu dispositivo fornece uma visão geral da sua atividade de treino.

Deslize para cima ou prima o botão inferior para aceder à vista de perceção de treino.



Deslize para a esquerda ou prima o botão central duas vezes para ver um gráfico com todas as suas atividades nas últimas 3 semanas e a duração média. Toque no ecrã para alternar entre as diferentes atividades que realizou nas últimas 3 semanas.



Deslize para cima ou prima o botão inferior direito para ver um resumo da sua semana atual. O resumo inclui duração e calorias. Se deslizar para cima com uma atividade específica selecionada, aparecem pormenores dessa atividade.



4.7. Recup.

Tempo recup. é uma estim. em hrs do tempo que o corpo precisa p/se recuperar após o treino. O tempo baseia-se na duração e intensidade das atividades gravadas, bem como no seu cansaço geral.

O tempo de recuperação acumula de todos os tipos de exercício. Por outras palavras, acumula o tempo de recuperação em sessões longas de treino de baixa intensidade, bem como de alta intensidade.

O tempo é acumulado em todas as sessões de treino, por isso, se treinar novamente antes do tempo expirar, o tempo recém acumulado é adicionado ao tempo restante da sua anterior sessão de treino.

Para ver o seu tempo de recuperação, no ecrã do dispositivo, prima o botão inferior direito até ver o ecrã de treino e recuperação. Toque p/alternar entre treino e recuperação.



Dado que o tempo de recuperação é apenas uma estimativa, as horas acumuladas contam de forma contínua independentemente do seu nível de aptidão física ou outros fatores individuais. Se estiver em muito boa forma, pode recuperar mais rapidamente do que o estimado. Por outro lado, se estiver com gripe, por exemplo, a sua recuperação poderá ser mais lenta do que o estimado.

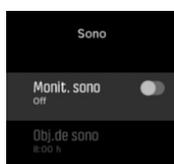
4.8. Monitorização do sono

Uma boa noite de sono é importante para uma mente e um corpo sãos. Pode usar o seu dispositivo para monitorizar o seu sono e o sono que dorme em média.

Quando usa o seu dispositivo na cama, Suunto 9 monitoriza o seu sono com base nos dados do acelerómetro.

Para monitorizar o sono:

1. Vá às definições do seu dispositivo, desça até **SONO** e prima o botão central.
2. Alterne em **MONIT. SONO**.



3. Defina as horas de deitar e de acordar de acordo com o seu horário de sono normal.

Depois de definir a hora de deitar, pode definir o dispositivo para o modo Não perturbar durante as horas de sono.

O passo 3 acima define a sua hora de deitar. O seu dispositivo usa aquele período para determinar se está a dormir (durante o tempo de sono) e analisar todo o sono como uma única sessão. Se, por exemplo, se levantar para beber água durante a noite, o dispositivo conta qualquer período de sono posterior como a mesma sessão.

 **NOTA:** Se for para a cama antes da sua hora de dormir e acordar também depois da sua hora de dormir, o seu dispositivo não conta isso como uma sessão de sono. Deve definir a sua hora de dormir de acordo com o mais cedo que poderá ir dormir e o mais tarde que poderá acordar.

Depois de ter definido a monitorização de sono, também pode definir o seu objetivo de sono. Um adulto típico necessita de 7 a 9 horas de sono por dia, mas o seu número de horas de sono ideal pode ser diferente do normal.

Tendências de sono

Quando acorda, é saudado com um resumo do seu sono. O resumo inclui, por exemplo, a duração total do seu sono, bem como o tempo estimado de tempo que esteve acordado (em movimento) e o tempo que esteve em sono profundo (nenhum movimento).

Para além do resumo do sono, pode acompanhar a sua tendência geral de sono com a análise do sono. No ecrã do mostrador do dispositivo, prima o botão inferior direito até ver o ecrã **SONO**. A primeira vista apresenta o seu último sono comparado com o seu objetivo de sono.



Enquanto está no ecrã de sono, pode deslizar para a esquerda para ver a sua média de sono nos últimos sete dias. Deslize para cima para ver as suas horas de sono reais nos últimos sete dias.

Enquanto está no ecrã de sono, pode deslizar para a esquerda para ver um gráfico com a média dos seus valores de FC nos últimos sete dias.



Deslize para cima para ver os seus valores de FC reais nos últimos sete dias.

 **NOTA:** No ecrã **SONO**, pode manter o botão central premido para aceder às definições de monitorização de sono.

 **NOTA:** Todas as medições de sono baseiam-se apenas no movimento, como tal são estimativas que poderão não refletir os seus reais hábitos de sono.

Qualidade do sono

Além da duração, o dispositivo também pode avaliar a qualidade do sono, seguindo a variação FC durante o sono. A variação indica até que ponto o sono está a ajudá-lo a descansar e recuperar. A qualidade do sono é mostrada numa escala de 0 a 100 no resumo do sono, sendo 100 a melhor qualidade.

Medir a frequência cardíaca durante o sono

Se usar o seu dispositivo durante a noite, pode receber informações adicionais sobre a sua frequência cardíaca enquanto dorme. Para manter a frequência cardíaca ótica ligada durante a noite, certifique-se de que a FC Diária está ligada (ver 4.5.3. *FC diária*).

Modo Automático Não Perturbar

Pode usar a definição automática Não Perturbar para ligar automaticamente o modo Não Perturbar enquanto está a dormir.

4.9. Stress e recuperação

A sua forma física é uma boa indicação dos níveis de energia do seu corpo e traduz-se na sua capacidade de suportar o stress e enfrentar os desafios diários.

O stress e a atividade física reduzem a sua energia enquanto que o descanso e recuperação a restauram. Dormir bem é um fator essencial para garantir que o seu corpo tem a energia de que necessita.

Quando os seus níveis de energia são elevados, sente-se fresco e com força. Ir correr quando a sua energia é grande significa que vai fazer uma corrida ótima pois o seu corpo tem a força de que necessita para se adaptar e conseqüentemente obter um melhor resultado.

Ser capaz de monitorizar a sua energia pode ajudá-lo a geri-la e utilizá-la com sensatez. Também pode usar os seus níveis de energia como guia para identificar os fatores de stress, as estratégias para estimular uma recuperação pessoal eficaz e o impacto de uma boa nutrição.

O esforço e recuperação usam leituras óticas do sensor cardíaco e, para obtê-las durante o dia, tem de ativar a FC diária, ver 4.5.3. *FC diária*.

É muito importante que as suas FC máx. e FC em repouso estejam definidas de forma a corresponder à sua frequência cardíaca para garantir a obtenção de leituras muito precisas. Por predefinição, a FC em repouso está definida para 60 bpm e a FC máx. é baseada na sua idade.

Pode alterar facilmente estes valores de FC nas definições de **GERAL** -> **PESSOAL**.

 **SUGESTÃO:** Utilize a leitura de frequência cardíaca mais baixa, medida durante o sono, como FC em repouso.

Prima o botão inferior direito para ver o ecrã de stress e recuperação.



O medidor à volta do ecrã indica o seu nível global de energia. Se estiver verde significa que está a recuperar. O indicador de estado e de tempo mostram o estado atual (ativo, inativo, a recuperar, stressado) e há quanto tempo está nesse estado. Por exemplo, na imagem apresentada, tem estado a recuperar durante as quatro últimas horas.

Prima o botão central para ver um gráfico de barras da sua energia durante as últimas 16 horas.



As barras verdes indicam os períodos em que esteve a recuperar. O valor em percentagem é uma estimativa do seu nível de energia atual.

4.10. Nível de condição física

Uma boa condição física aeróbica é muito importante para a sua saúde, bem estar e rendimento desportivo gerais.

O seu nível de condição física aeróbica está definido como VO2max (consumo máximo de oxigénio), uma medida da capacidade de resistência aeróbica amplamente reconhecida. Por outras palavras, o VO2max mostra até que ponto o seu corpo usa o oxigénio. Quanto maior for o VO2max, melhor pode usar o oxigénio.

A estimativa do seu nível de condição física baseia-se na detecção da resposta da sua frequência cardíaca durante cada exercício de corrida ou caminhada gravado. Para obter o seu nível de condição física estimado, grave uma corrida ou caminhada durante pelo menos 15 minutos usando o seu Suunto 9.

O seu dispositivo está apto a fornecer uma estimativa do seu nível de condição física para todos os exercícios de corrida e caminhada.

O seu nível de condição física atual estimado é apresentado no ecrã de nível de condição física. No mostrador do dispositivo, prima o botão superior esquerdo para ver o ecrã do nível de condição física.



NOTA: Se o dispositivo ainda não tiver calculado o seu nível de condição física, o ecrã respetivo dá-lhe instruções adicionais.

Dados do histórico, de treinos de corrida e caminhada gravados, asseguram a precisão da sua estimativa de VO2max. Quanto mais atividades gravar com o Suunto 9, mais precisa é a sua estimativa de VO2max.

Há oito níveis de condição física, de baixo a alto: Muito fraco, Fraco, Razoável, Médio, Bom, Muito bom, Excelente e Superior. O valor depende da sua idade, sexo e quanto maior for o valor que tiver, melhor é o seu nível de condição física.

Toque no ecrã para ver a idade calculada para a sua condição física. A idade de condição física é um valor de medição que reinterpreta o seu valor de VO2max em termos de idade. Se se dedicar regularmente aos tipos de atividade física corretos ajuda a aumentar o seu valor de VO2max e a reduzir a idade da sua condição física.



A melhoria do VO2max é absolutamente individual e depende de fatores como a idade, sexo, genética e antecedentes de treino. Se já estiver em forma, será mais lento aumentar o seu nível de condição física. Se estiver a começar a fazer exercício regularmente, pode constatar um aumento rápido da condição física.

4.11. Sensor de frequência cardíaca para o peito

Pode utilizar um sensor de frequência cardíaca compatível com Bluetooth® Smart, como o Suunto Smart Sensor, com o seu Suunto 9 para obter informações exatas sobre a intensidade do exercício.

Se utilizar o Suunto Smart Sensor, tem ainda a vantagem adicional da função de memória da frequência cardíaca. A função de memória do sensor permite receber dados se a ligação do dispositivo for interrompida, por exemplo, se estiver a nadar (não há transmissão debaixo de água).

Significa também que até pode deixar para trás o seu dispositivo depois de iniciar uma gravação. Para obter mais informações, consulte o Manual do Utilizador do Suunto Smart Sensor.

Para obter mais informações, consulte o Manual do Utilizador do Suunto Smart Sensor ou de outro sensor de frequência cardíaca compatível com Bluetooth® Smart.

Consulte 4.12. *Emparelhar PODs e sensores* para obter instruções sobre como emparelhar um Sensor de FC com o seu dispositivo.

4.12. Emparelhar PODs e sensores

Emparelhe o seu dispositivo com Bluetooth Smart PODs e sensores para obter informação adicional, como a potência da pedalada, enquanto grava um exercício.

Suunto 9 suporta os seguintes tipos de PODs e sensores:

- Frequência cardíaca
- Bicicleta
- Potência
- Pé



NOTA: Não pode emparelhar nenhum dispositivo se o modo de avião estiver ligado. Desligue o modo de avião antes de emparelhar. Consulte 3.5. *Modo de avião*.

Para emparelhar um POD ou sensor:

1. Vá até às definições do seu dispositivo e selecione **Conectividade**.
2. Selecione **Emparelhar sensor** para obter a lista de tipos de sensores.
3. Deslize para baixo para ver a lista completa e toque no tipo de sensor que deseja emparelhar.



4. Siga as instruções no dispositivo para terminar o emparelhamento (consulte o manual do sensor ou POD se necessário), premindo o botão central para avançar para o próximo passo.



Caso o POD solicite alguns dados, como o comprimento do pedal no caso de um POD para força, ser-lhe-á solicitada a introdução de um valor durante o processo de emparelhamento.

Logo que o POD ou sensor esteja emparelhado, o seu dispositivo procura-o logo que seja selecionado um modo desportivo que use esse tipo de sensor.

Pode consultar a lista completa de aparelhos emparelhados com o seu dispositivo em **Conectividade » Dispositivos emparelhados**.

A partir desta lista, pode remover (desemparelhar) o aparelho se necessário. Selecione o aparelho que pretende remover e toque em **Esquecer**.

4.12.1. A calibrar POD de bicicleta

Para PODs de bicicleta, necessita de definir a circunferência da roda no seu dispositivo. A circunferência deve ser em milímetros e é efetuada como um passo na calibragem. Se mudar as rodas (com nova circunferência) da sua bicicleta, a definição da circunferência da roda no dispositivo também deve ser alterada.

Para alterar a circunferência da roda:

1. Nas definições, vá até **Conectividade** » **Dispositivos emparelhados**.
2. Selecione **Bike POD**.
3. Selecione a nova circunferência da roda.

4.12.2. Calibrar o seu POD para pé

Quando emparelha um POD para pé, o seu dispositivo calibra o POD automaticamente através do GPS. Recomendamos a utilização da calibragem automática, mas pode desligar se necessitar a partir das definições do POD em **Conectividade** » **Dispositivos emparelhados**.

Para a primeira calibragem com GPS, deve selecionar um modo desportivo no qual seja utilizado o POD para pé e a precisão do GPS definida como **Melhor**. Inicie a gravação e corra a um ritmo regular numa superfície plana, se possível, durante pelo menos 15 minutos.

Corra no seu ritmo normal médio para a calibragem inicial e em seguida pare a gravação do exercício. Da próxima vez que utilizar o POD para pé, a calibragem já está feita.

O seu dispositivo recalibra automaticamente o POD para pé sempre que necessário, quando a velocidade GPS está disponível.

4.12.3. Calibrar um Power POD

Nos Power POD (medidores de potência), tem de iniciar a calibração a partir das opções do modo desportivo no seu dispositivo.

Para calibrar um Power POD:

1. Emparelhe um power POD com o seu dispositivo, caso ainda não o tenha feito.
2. Selecione um modo desportivo que utilize um power POD e depois abra as opções do modo.
3. Selecione **Calibrar Power POD** e siga as instruções do dispositivo.

Deve recalibrar o Power POD de vez em quando.

4.13. Temporizadores

O seu dispositivo inclui um cronómetro e contagem decrescente para medição básica do tempo. No mostrador do dispositivo, abra o iniciador e vá para cima até ver um ícone de contagem de tempo. Toque no ícone ou prima o botão central para abrir o ecrã da contagem de tempo.



Quando entra no ecrã, apresenta-lhe o cronómetro. Depois disso, lembra-se do que utilizou em último lugar, cronómetro ou contagem decrescente.

Deslize para cima ou prima o botão inferior para abrir o menu dos atalhos **DEF.TEMPZ** onde pode mudar as definições da contagem de tempo.

Cronómetro

Inicie o cronómetro premindo o botão central.



Pare o cronómetro premindo o botão central. Pode recomeçar premindo novamente o botão central. Volte a definir premindo o botão inferior.



Saia da contagem de tempo deslizando para a direita ou mantendo premido o botão central.

Contagem decrescente

No ecrã da contagem de tempo, deslize para cima ou prima o botão inferior para abrir o menu dos atalhos. A partir daí pode seleccionar um tempo pré-definido para contagem decrescente ou criar um tempo personalizado.



Pare e reponha conforme for necessário com os botões central e inferior.

Saia da contagem de tempo deslizando para a direita ou mantendo premido o botão central.

4.14. Zonas de intensidade

Usar zonas intens. no exercício ajuda a orientar desenv. condição física. Cada zona intensid. trabalha o corpo de forma diferente. o que leva a diferentes efeitos na condição física. Há 5 zonas diferentes, de 1 (mais baixa) a 5 (mais alta), definidas como intervalos de % baseados na sua freq. cardíaca máx.(FC máx.), ritmo ou energia.

É importante treinar c/intensidade em mente e saber como se sente essa intensidade. Lembre-se que, seja qual for o treino planejado, deve contar sempre c/tempo de aquecimento antes de um exercício.

As 5 zonas intens. diferentes usadas no Suunto 9 são:

Zona 1: Fácil

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

Zona 2: Moderado

Exercitar na zona 2 melhora eficazm. nível básico condiç.física. Exercitar nesta intens. parece fácil, mas exercíc. c/duração longa podem ter efeito treino muito elevado. A maioria do treino de condicionamento cardiovascular deve realizar-se nesta zona. Melhorar a condição física básica cria uma base p/outro exercício e prepara o sistema p/ativid. mais energética. Exercíc.longa duraç. nesta zona consomem muita energia, sobretudo da gordura armazen. no corpo.

Zona 3: Inten.

Exercício na zona 3 começa muito energético e sente-se como bastante difícil. Melhora capacidade p/mover-se com rapidez e eficiência. Nesta zona, começa formar-se ácido láctico no sistema, mas o corpo ainda consegue removê-lo totalm. Deve treinar c/esta intensidade 2 vezes p/semana, no máximo, porque sujeita o seu corpo a muito stress.

Zona 4: Muit.inten.

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

Zona 5: Máximo

Se a freq. cardíaca atingir a zona 5 durante exercício, o treino será extremamente difícil. O ácido láctico acumula-se no sistema muito mais depressa do que é removido, obrigando a parar após umas dezenas de minutos, no máx. Atletas incluem estes exercícios de máx.intens. no prog.de treinos com muito controlo; os amantes da boa condiç.física não precisam deles.

4.14.1. Zonas freq. card.

As zonas de frequência cardíaca definem-se como intervalos de percentagem baseados na frequência cardíaca máxima (FC máx.)

Por predefinição, a FC máx. é calculada usando a equação standard: 220 - a sua idade. Se sabe a sua FC máxima exata, deve ajustar o valor predefinido.

Suunto 9 tem zonas FC predef. e específ. p/ativid. Zonas predef. podem ser usadas p/todas as ativid., mas em treino mais avançado, use zonas FC específ. p/ativ. de corrida e ciclismo.

Def. FC máx.

Defina a sua FC máxima nas definições, em **Treino » Zonas de intensidade » Zonas predefinidas**

1. Insira a FC máx (valor mais alto, bpm) ou prima o botão central.
2. Selecione a sua nova FC deslizando p/cima ou p/baixo ou premindo botão direito superior ou inferior.



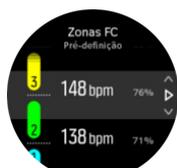
3. Insira a sua seleção ou prima o botão central.
4. P/sair da vista zonas FC, deslize p/direita ou prima s/soltar botão central.

 **NOTA:** Também pode selec. a sua FC máxima nas definições em **Geral » Pessoal**.

Sel. zonas FC predef.

Defina a sua FC máxima nas definições, em **Treino » Zonas de intensidade » Zonas predefinidas**.

1. Deslize p/cima ou p/baixo e toque/prima botão centr. quando zona FC que quer alterar estiver realçada.
2. Selecione a nova zona FC deslizando p/cima ou p/baixo ou premindo botão dir. superior ou inferior.



3. Insira a sua seleção ou prima o botão central.
4. P/sair da vista zonas FC, deslize p/direita ou prima s/soltar botão central.

 **NOTA:** Selecionar **Redefinir** na vista zonas FC redefine as zonas FC p/valores de origem.

Definir zonas FC específicas para atividade

Defina as suas zonas de FC específicas por atividade nas definições, em **Treino » Zonas de intensidade » Zonas avançadas**

1. Toque na ativ. (corrida ou ciclismo) que quer editar ou prima botão central quando a atividade estiver realçada.
2. Prima o botão central para ligar ou desligar zonas FC.
3. Deslize p/cima ou p/baixo e toque/prima botão centr. quando zona FC que quer alterar estiver realçada.
4. Selecione nova zona FC deslizando p/cima ou p/baixo ou premindo botão direito superior ou inferior.



3. Insira a sua seleção ou prima o botão central.

4. P/sair da vista zonas FC, deslize p/direita ou prima s/soltar botão central.

4.14.1.1. Utilizar zonas FC durante o exercício

Quando gravar um exercício (ver 4.1. Gravar um exercício), e tiver selecionado a frequência cardíaca como um objetivo de intensidade (ver 4.1.2. Utilizar objetivos enquanto faz exercício), aparece um mostrador de zonas de FC, com 5 secções, à volta do limite exterior do ecrã do modo desportivo (em todos os modos desportivos que suportam FC). O mostrador indica em que zona de FC está atualmente a treinar, iluminando a secção correspondente. A pequena seta no mostrador indica o ponto onde está no intervalo da zona.



O dispositivo avisa-o quando atinge a sua zona de objetivo selecionada. Durante o exercício o relógio pede-lhe para acelerar ou abrandar, se a sua frequência cardíaca estiver fora da zona de objetivo selecionada.



Adicionalmente, um ecrã dedicado para zonas de intensidade pode ser adicionado se personalizar o modo desportivo que está a usar. O ecrã da zona apresenta a sua atual zona de FC no campo central, há quanto tempo está nessa zona e a que distância está em batidas por minuto das zonas seguintes para cima e para baixo. A cor do fundo da barra também indica em que zona de FC está a treinar.



No resumo do exercício, obtém uma descrição de quanto tempo esteve em cada zona.

4.14.2. Zonas ritmo

As zonas de ritmo funcionam como zonas FC, só que a intensidade do seu treino baseia-se no ritmo e não na frequência cardíaca. As zonas de ritmo são apresentadas como valores métricos ou imperiais dependendo das definições.

Suunto 9 tem cinco zonas de energia predefinidas que pode usar ou pode definir uma sua.

As zonas de ritmo estão disponíveis para corrida e ciclismo.

Definir zonas de ritmo

Selecione as suas zonas de ritmo específicas por atividade nas definições, em **Treino » Zonas de intensidade » Zonas avançadas**

1. Toque em **Corrida** ou **Ciclismo** ou prima o botão central.
2. Deslize ou prima o botão inferior e selecione zonas de ritmo.

3. Deslize para cima/para baixo ou prima o botão superior ou inferior e prima o botão central quando a zona de ritmo que quer alterar estiver realçada.
4. Selecione a sua nova zona de ritmo deslizando para cima/para baixo ou premindo o botão superior ou inferior.



5. Prima o botão central para selecionar o novo valor da zona de ritmo.
6. Deslize para a direita ou mantenha premido o botão central para sair da vista das zonas de ritmo.

4.14.2.1. Utilizar zonas de ritmo durante o exercício

Quando gravar um exercício (ver 4.1. *Gravar um exercício*), e tiver selecionado ritmo como objetivo de intensidade (ver 4.1.2. *Utilizar objetivos enquanto faz exercício*) aparece um mostrador de zonas de ritmo, dividido em cinco secções. Estas cinco secções aparecem à volta do limite exterior do ecrã do modo desportivo. O mostrador indica a zona de ritmo que escolheu como objetivo de intensidade, iluminando a secção correspondente. A pequena seta no mostrador indica o ponto onde está no intervalo da zona.



O dispositivo avisa-o quando atinge a sua zona de objetivo selecionada. Durante o exercício o relógio pede-lhe para acelerar ou abrandar, se o seu ritmo estiver fora da zona de objetivo selecionada.



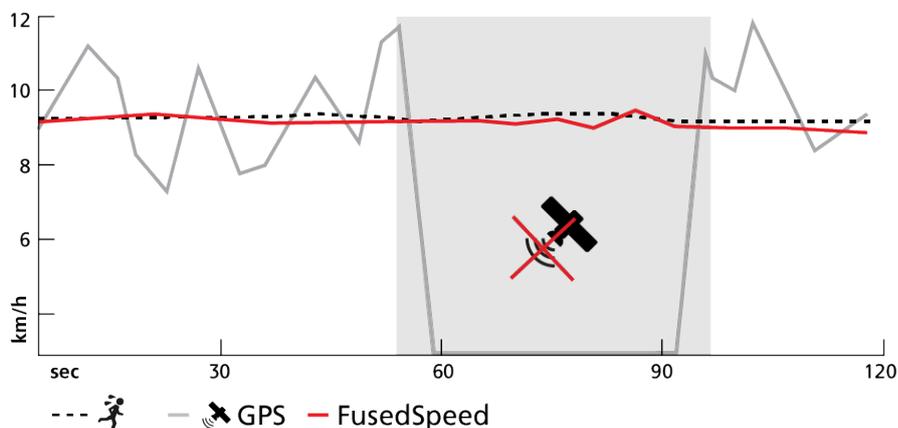
Além disso, há um ecrã exclusivo para zonas de ritmo no ecrã predefinido do modo desportivo. O ecrã da zona apresenta a sua atual zona de ritmo no campo central, há quanto tempo está nessa zona e a que distância está em ritmo das zonas seguintes para cima e para baixo. A barra central também se ilumina, indicando que está a treinar na zona de ritmo correta.



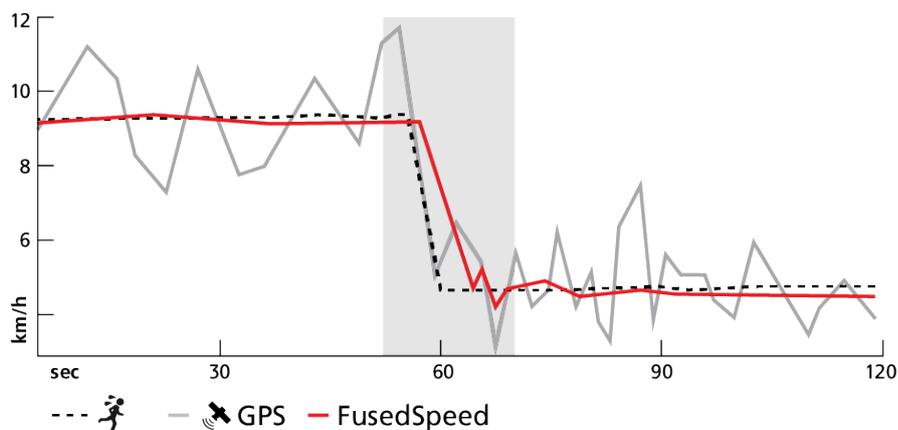
No resumo do exercício, obtém uma descrição de quanto tempo esteve em cada zona.

4.15. FusedSpeed™

FusedSpeed™ consiste numa combinação exclusiva das leituras do GPS e do sensor de aceleração de pulsação para medir com mais precisão a sua velocidade de corrida. O sinal de GPS filtrado de forma adaptativa com base na aceleração do pulso, o que permite obter leituras mais precisas em velocidades de corrida constantes e uma resposta mais rápida às variações de velocidade.



O FusedSpeed irá beneficiá-lo sobretudo quando precisar de leituras de velocidade bastante reactivas durante o treino, por exemplo, quando corre em terreno irregular ou durante o treino de intervalo. Se perder temporariamente o sinal de GPS, por exemplo, o Suunto 9 consegue continuar a mostrar leituras de velocidade precisas com a ajuda do acelerómetro calibrado por GPS.



SUGESTÃO: Para conseguir a máxima precisão nas leituras com FusedSpeed, apenas tem de olhar de relance para o dispositivo quando necessitar. Manter o dispositivo à sua frente sem movimento reduz a precisão.

O FusedSpeed é ligado automaticamente em corrida e outros desportos semelhantes, tais como orientação, floorball e futebol.

4.16. FusedTrack

P/poupar bateria durante exercício, alguns modos de bateria no Suunto 9 alteram intervalo das leituras do GPS. P/evitar leituras de GPS erradas quando treina, o Suunto 9 utiliza FusedTrack. FusedTrack usa sensores de movimento p/registar o seu movimento entre diferentes leituras de GPS, o que dará melhores leituras do exercício.

O FusedTrack é ativado automaticam. durante corrida e corrida trail se selecionar o modo de bateria **Ultra** ou **Resistência** e melhora precisão e distância da monitorização entre leituras de GPS. O modo **Resistência** usa intervalo de leitura de GPS de 1 minuto e o modo **Ultra** usa intervalo de leitura de GPS de 2 minutos.

5. Guias SuuntoPlus™

Os guias SuuntoPlus™ permitem a orientação em tempo real no seu relógio Suunto dos seus serviços de desporto e ao ar livre favoritos. Pode encontrar novos guias na SuuntoPlus™ Store ou criá-los com ferramentas como o planeador de exercícios da aplicação Suunto.

Para mais informações sobre todos os guias disponíveis e como sincronizar guias de terceiros com o seu dispositivo, visite www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Para seleccionar guias SuuntoPlus™ no seu relógio:

1. Antes de começar a gravar um exercício, deslize para cima ou prima o botão inferior e seleccione **SuuntoPlus™**.
2. Deslize para o guia que pretende utilizar e prima o botão central.
3. Volte para a vista inicial e inicie o exercício normalmente.
4. Prima o botão central até chegar ao guia SuuntoPlus™, que é apresentado como um ecrã separado.

 **NOTA:** *Certifique-se de que o seu Suunto 9 tem a versão do software mais recente e que sincronizou o seu relógio com a aplicação Suunto.*

6. Aplicações de desporto SuuntoPlus™

As aplicações de desporto SuuntoPlus™ equipa o seu Suunto 9 com novas ferramentas e novas perspetivas para o inspirar e lhe proporcionar nova formas de desfrutar de um estilo de vida ativo. Pode encontrar novas aplicações de desporto na SuuntoPlus™ Store onde as novas aplicações são publicadas para o seu Suunto 9. Selecione as que lhe interessam e sincronize-as com o seu relógio e ganhe mais com os seus exercícios!

Para utilizar as aplicações de desporto SuuntoPlus™:

1. Antes de começar a gravar um exercício, deslize para baixo e selecione **SuuntoPlus™**.
2. Selecione a aplicação de desporto que deseja.
3. Se a aplicação de desporto estiver a utilizar um dispositivo ou sensor externo, uma ligação será feita automaticamente.
4. Vá para cima até à vista inicial e inicie o exercício normalmente.
5. Deslize para a esquerda ou prima o botão central até chegar à aplicação de desporto SuuntoPlus™, que é apresentada como um ecrã separado.
6. Depois de ter parado de gravar o exercício, pode encontrar o resultado da aplicação de desporto SuuntoPlus™ no resumo, se existir um resultado relevante.

Pode selecionar que aplicações de desporto SuuntoPlus™ pretende utilizar no relógio na aplicação Suunto. Visite Suunto.com/Suuntoplus para ver que aplicações de desporto estão disponíveis para o seu relógio.



NOTA: *Certifique-se de que o seu Suunto 9 tem a versão do software mais recente e que sincronizou o seu relógio com a aplicação Suunto.*

7. Válido só p/versão c/barómetro

As seguintes funções só são válidas se o seu Suunto 9 tiver um barómetro interno.

7.1. Análise do ambiente natural

Suunto 9 mede constantemente a pressão atmosférica absoluta através do sensor de pressão incorporado. Com base nesta medição e no seu valor de referência de altitude, calcula a altitude ou a pressão atmosférica ao nível do mar.

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

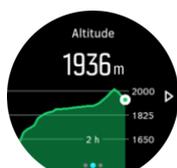
Deslize para cima ou prima o botão inferior para ver a altitude atual e a pressão barométrica.



Toque no ecrã para ver a temperatura atual.



Deslize para a esquerda ou prima o botão central para alternar entre os gráficos de tendência do altímetro e do barómetro.



Certifique-se de que definiu corretamente o seu valor de referência para a altitude (consulte 7.1.1. *Altímetro*). A altitude da sua localização atual pode ser encontrada na maioria das cartas topográficas ou em serviços online, como o Google Maps.

As alterações nas condições atmosféricas locais afetam as leituras da altitude. Se as condições atmosféricas locais mudarem frequentemente, deve redefinir regularmente o valor de referência da altitude, de preferência antes de iniciar a sua próxima aventura.

☰ SUGESTÃO: Na vista do gráfico de altímetro ou barómetro, mantenha o botão central premido para rápido acesso às definições de ar-livre onde pode ajustar o valor de referência.

Perfil alti-baro automático

Alterações climatéricas e de altitude provocam uma mudança na pressão atmosférica. Para lidar com isto, o Suunto 9 alterna automaticamente entre alterações de interpretação da pressão atmosférica, como alterações de altitude ou condições climatéricas, com base no seu movimento.

Se o seu dispositivo sentir um movimento vertical, ele muda para a medição de altitude. Quando está a ver o gráfico de altitude, a sua atualização demora 10 segundos no máximo.

Se estiver a uma altitude constante (menos de 5 metros de movimento vertical durante 12 minutos), o seu dispositivo interpreta todas as alterações de pressão atmosférica como alterações atmosféricas e ajusta o gráfico do barómetro em conformidade.

7.1.1. Altimetro

Suunto 9 utiliza a pressão barométrica para medir a altitude. Para obter leituras precisas, necessita de definir um ponto de referência para a altitude. Pode ser a sua altitude atual caso saiba o valor exato. Em alternativa, pode usar FusedAlti (consulte 7.4. *FusedAlti™*) para definir o seu ponto de referência de forma automática.

Defina o seu ponto de referência nas definições em **Ambiente**.



7.2. Navegação com altitude

Se estiver a navegar num percurso que tenha informação de altitude, também pode navegar com base na subida/descida, utilizando o ecrã do perfil de altitude. Enquanto estiver no ecrã de navegação principal (onde pode ver o seu percurso), deslize para a esquerda ou prima o botão central para aceder ao ecrã do perfil de altitude.

O ecrã do perfil de altitude mostra as seguintes informações:

- em cima: a sua altitude atual
- no centro: perfil de altitude a mostrar a sua posição atual
- em baixo: subida ou descida restante (toque no ecrã para mudar de visualização)



Se estiver a afastar-se demasiado do percurso enquanto utiliza a navegação com altitude, o dispositivo envia-lhe uma mensagem **Fora de percurso** no ecrã do perfil de altitude. Se vir esta mensagem, aceda ao ecrã de navegação do percurso para voltar ao percurso antes de continuar a navegar com altitude.

7.3. Alarme de tempestade

A queda significativa da pressão barométrica normalmente significa que uma tempestade se aproxima e que se deve proteger. Quando o alarme de tempestade

está ativo, Suunto 9 soa um alarme e pisca um ícone de tempestade quando a pressão cai 4 hPa (0,12 inHg) ou mais durante um período de 3 horas.

Para ativar o alarme de tempestade:

1. Prima o botão central para abrir o menu de atalhos.
2. Vá para baixo até **ALARMES** e confirme premindo o botão central.
3. Vá até **ALARME DE TEMPESTADE** e selecione ligar/desligar premindo o botão central.

Quando soa um alarme de tempestade, premir qualquer dos botões pára o alarme. Se não se premir qualquer botão, a notificação do alarme dura um minuto. O ícone de tempestade permanece no ecrã até que as condições climáticas estabilizem (a queda da pressão atmosférica diminui).



7.4. FusedAlti™

FusedAlti™ fornece uma medição de altitude que é uma combinação da altitude de GPS e barométrica. Minimiza o efeito de erros temporários e de diferenças na medição de altitude final.

 **NOTA:** Por predefinição, a altitude é medida com FusedAlti durante exercícios que usam GPS e durante a navegação. Quando o GPS é desligado, a altitude é medida com o sensor barométrico.

8. SuuntoPlus™ (Baro)

O SuuntoPlus™ equipa o seu Suunto 9 com novas ferramentas e novas perspetivas para o inspirar e lhe proporcionar novas formas de desfrutar de um estilo de vida ativo.

Para utilizar as funções do SuuntoPlus™:

1. Antes de começar a gravar um exercício, deslize para cima ou prima o botão inferior para abrir as opções do modo desportivo.
2. Percorra e toque em **SuuntoPlus™** ou prima o botão central.
3. Vá para a função desejada e toque ou prima o botão central.
4. Vá para cima até à vista inicial e comece o exercício normalmente.
5. Deslize para a esquerda ou prima o botão central até chegar à função do SuuntoPlus™, que é apresentada como um visor individual.
6. Depois de ter parado de gravar o exercício, pode encontrar o resultado da função do SuuntoPlus™ no resumo, se existir um resultado relevante.

Pode selecionar que funcionalidades do SuuntoPlus™ pretende utilizar no dispositivo na app Suunto. Visite Suunto.com/Suuntoplus para ver que funcionalidades estão disponíveis para o seu dispositivo.

Certifique-se de que o seu Suunto 9 tem a versão do software mais recente e que sincronizou o seu dispositivo com a app Suunto.

8.1. SuuntoPlus™ - Variometer

Esta função destina-se especialmente à prática de parapente mas também pode ser utilizada com outros modos desportivos; Variometer mostra informações fiáveis que podem ser muito úteis quando pratica parapente.



NOTA: Esta função destina-se apenas a ser utilizada como ajuda durante o voo e não deve ser utilizada como fonte de informação principal.

Para utilizar Variometer com Suunto 9:

1. Antes de começar a gravar um exercício, deslize para cima ou prima o botão inferior para abrir as opções do modo desportivo.
2. Percorra e toque em **SuuntoPlus™** ou prima o botão central.
3. Percorra e toque em **Variometer** ou prima o botão central.
4. Desloque-se para cima até à vista inicial e comece o exercício normalmente.
5. Durante o exercício, deslize para a esquerda ou prima o botão central até chegar ao ecrã Variometer.



A parte superior do ecrã Variometer mostra a velocidade horizontal e a altitude atuais, calculadas a partir do nível do mar.

A escala do variómetro no meio do ecrã mostra a velocidade vertical em tempo real até +3 m/s. Quando a barra está no lado positivo da escala, o parapente está a subir. Se a barra

estiver no lado negativo, o parapente está a descer. A função Variometer também o avisa das alterações na sua velocidade vertical emitindo um alarme sonoro e uma vibração. A frequência dos alarmes depende da velocidade com que está a subir/descer, tal como no variómetro.

O valor que aparece na parte inferior do ecrã indica o ascendente total durante a última térmica.

A seta vermelha na extremidade exterior do ecrã aponta sempre o norte.

8.2. SuuntoPlus™: Weather - Insights

Ao fazer caminhadas ou trekking, é sempre bom manter um registo do ambiente que o rodeia e do estado do tempo.

Weather apresenta as condições meteorológicas no contexto da sua caminhada atual. Há uma combinação de funcionalidades que o ajudam a manter-se alerta para a mudança das condições do tempo. Pode receber alarmes de tempestades, medir a temperatura da água, saber se a sua caminhada se vai prolongar além do pôr do sol e pode acompanhar continuamente a tendência barométrica.

Para utilizar Weather com Suunto 9:

1. Antes de começar a gravar um exercício, deslize para cima ou prima o botão inferior para abrir as opções do modo desportivo.
2. Desloque o ecrã até e toque em **SuuntoPlus™** ou prima o botão central.
3. Desloque o ecrã até e toque em **Weather** ou prima o botão central.
4. Desloque o ecrã para cima até à vista inicial e comece o exercício normalmente.
5. Durante o exercício, deslize o ecrã para a esquerda ou prima o botão central até chegar ao ecrã Weather para ver informações da Weather.

As informações de Weather apresentam o seguinte:

Nascer do sol/pôr do sol

O próximo nascer ou pôr do sol, dependendo do momento do dia.

Temperatura

Se colocar o seu dispositivo na água (abaixo de 10 cm/4 polegadas), pode medir a temperatura da água. Depois de retirar o dispositivo da água, a temperatura é apresentada durante os 30 segundos que se seguem. Este valor é indicado por um ícone de temperatura distinto.



NOTA: Medir a temperatura da água afeta os valores de subida/descida, uma vez que se baseiam na pressão.

Hora de chegada prevista (ETA)

Quando a hora de chegada prevista é posterior ao pôr do sol, é indicada a vermelho.

Tendência barométrica e alarme de tempestade

A tendência barométrica é apresentada na parte inferior do ecrã, com o valor barométrico atual. O alarme de tempestade Suunto é emitido automaticamente e apresentado nesta vista. É apresentado um símbolo de tempestade se a pressão cair 4 hPa (0,12 inHg) ou mais durante um período de 3 horas.

Nível de oxigénio

Se estiver acima de 2000 m (6561 pés), recebe uma leitura da % de oxigénio em comparação com o nível do mar.

9. Cuidados e assistência

9.1. Recomendações de manuseamento

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

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

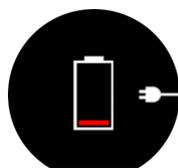
Utilize apenas acessórios Suunto originais - os danos provocados por acessórios não originais não são abrangidos pela garantia.

9.2. Bateria

A duração de uma carga depende da forma como usa o seu dispositivo e em que condições. As temperaturas baixas, por exemplo, reduzem a duração de uma carga. De forma geral, a capacidade das baterias recarregáveis diminui ao longo do tempo.

 **NOTA:** No caso de uma diminuição anormal da capacidade devida a uma bateria defeituosa, a Suunto cobre a substituição da bateria durante um ano ou um máximo de 300 cargas, o que ocorrer primeiro.

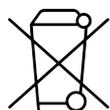
Quando o nível de carga da bateria for inferior a 20% e nos 5% finais, o seu dispositivo exibe um ícone de pouca bateria. Se o nível de carga ficar bastante baixo, o seu dispositivo entra num modo de baixo consumo e exibe um ícone de carregamento.



Utilize o cabo USB fornecido para carregar o seu dispositivo. Logo que o nível de bateria esteja suficientemente alto, o dispositivo sai do modo de baixo consumo.

9.3. Eliminação

Elimine o dispositivo de forma adequada, tratando-o como resíduo eletrónico. Não o coloque no lixo. Se desejar, pode entregá-lo ao representante Suunto mais próximo de si.



10. Referência

10.1. Conformidade

Para obter informações relacionadas e características técnicas detalhadas sobre a conformidade, consulte as “Informações sobre regulamentação e segurança do produto” fornecidas com o Suunto 9 ou disponíveis em www.suunto.com/userguides.

10.2. CE

A Suunto Oy declara, por este meio, que o equipamento de rádio tipo OW183 respeita a Diretiva 2014/53/UE. O texto completo da declaração de conformidade EU está disponível no seguinte endereço de internet: 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.