


**SUUNTO 9 PEAK**  
UPORABNIŠKI PRIROČNIK


1. VARNOST.....	4
2. Kako začeti.....	6
2.1. Zaslona na dotik in tipke.....	6
2.2. Posodobitve programske opreme.....	7
2.3. Aplikacija Suunto.....	7
2.4. Optična meritev srčnega utripa.....	8
2.5. Prilagajanje nastavitvev.....	8
2.6. Prilagajanje titanske zapestnice.....	9
3. Nastavitve.....	10
3.1. Zaklepanje tipk in zaslona.....	10
3.2. Samodejna osvetlitev ozadja.....	10
3.3. Toni in vibriranje.....	10
3.4. Povezljivost Bluetooth.....	11
3.5. Način za letalo.....	11
3.6. Način »Ne moti«.....	11
3.7. Obvestila.....	12
3.8. Ura in datum.....	12
3.8.1. Budilka.....	13
3.9. Jezik in sistem enot.....	13
3.10. Številčnice.....	14
3.10.1. Lunine mene.....	14
3.11. Varčevanje z energijo.....	14
3.12. Alarmi za sončni vzhod in zahod.....	15
3.13. Alarm za nevihto.....	16
3.14. Oblike zapisa položaja.....	16
3.15. Podatki o napravi.....	17
4. Funkcije.....	18
4.1. Beleženje vadbe.....	18
4.1.1. Športni načini.....	19
4.1.2. Uporaba ciljev med vadbo.....	19
4.1.3. Navigacija med vadbo.....	20
4.1.4. Upravljanje energije baterije.....	21
4.1.5. Plavanje.....	22
4.1.6. Intervalna vadba.....	23
4.1.7. Tema zaslona.....	24
4.1.8. Samodejni premor.....	24
4.1.9. Počutje.....	24
4.2. Kontrolniki za predstavnost.....	25
4.3. Dnevnik.....	26
4.4. Navigacija.....	26

4.4.1. Navigacija z nadmorsko višino.....	26
4.4.2. Smerna navigacija.....	27
4.4.3. Kompas.....	27
4.4.4. Iskanje poti nazaj.....	29
4.4.5. Poti.....	29
4.4.6. Navigacija zavoj za zavojem, ki uporablja tehnologijo Komoot.....	31
4.4.7. Zanimive točke.....	32
4.5. Dnevna dejavnost.....	35
4.5.1. Spremljanje dejavnosti.....	35
4.5.2. Trenutni prikaz srčnega utripa.....	36
4.5.3. Dnevni srčni utrip.....	37
4.5.4. Raven kisika v krvi.....	38
4.6. Razmere v okolju.....	38
4.6.1. Višinomer.....	39
4.7. Vpogled v podatke o vadbi.....	39
4.8. Okrevanje.....	40
4.9. Spremljanje spanja.....	41
4.10. Obremenitev in okrevanje.....	42
4.11. Stopnja pripravljenosti.....	43
4.12. Naprsno tipalo srčnega utripa.....	44
4.13. Seznanitev enot POD in tipal.....	44
4.13.1. Umerjanje kolesnih enot POD.....	45
4.13.2. Umerjanje nožne enote POD.....	46
4.13.3. Umerjanje enote POD.....	46
4.14. Časovniki.....	46
4.15. Območja intenzivnosti.....	47
4.15.1. Območja srčnega utripa.....	48
4.15.2. Območja tempa.....	50
4.16. Funkcija FusedAlti™.....	51
4.17. Funkcija FusedSpeed™.....	51
5. Vodniki SuuntoPlus™.....	53
6. Športne aplikacije SuuntoPlus™.....	54
7. Nega in podpora.....	55
7.1. Priporočila glede uporabe.....	55
7.2. Baterija.....	55
7.3. Odlaganje med odpadke.....	55
8. Referenca.....	56
8.1. Skladnost.....	56
8.2. CE.....	56

# 1. VARNOST

## Vrste varnostnih opozoril

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

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





**OPOMBA:** - uporablja se za poudarjanje pomembnih informacij.




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


## Varnostna opozorila

 **OPOZORILO:** Kabla USB ne približujte zdravstvenim pripomočkom, kot so srčni spodbujevalniki, prav tako pa tudi ne karticam-ključem, kreditnim karticam in podobnim predmetom. Priključek kabla USB za pritrditev na napravo vsebuje močan magnet, ki lahko moti delovanje zdravstvene in druge elektronske opreme ter predmetov z magnetno zapisanimi podatki.


 **OPOZORILO:** Čeprav naši izdelki ustrezajo industrijskim standardom, se lahko na koži pojavi alergijska reakcija ali draženje, ko pride izdelek v stik s kožo. V tem primeru izdelek takoj prenehajte uporabljati in se posvetujte z zdravnikom.


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

 **OPOZORILO:** Samo za rekreacijsko uporabo.


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

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

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

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

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

 **POZOR:** Novi ali mokri barvni tekstilni trakovi lahko spustijo barvo na drugo blago ali kožo.

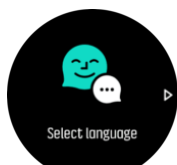


**OPOMBA:** Pri družbi Suunto uporabljamo napredna tipala in algoritme za meritve, ki vam lahko pomagajo pri dejavnostih in pustolovščinah. Prizadevamo si doseči čim večjo natančnost. Vendar pa podatki, ki jih zbirajo naši izdelki in storitve, niso popolnoma zanesljivi, prav tako pa tudi meritve niso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

## 2. Kako začeti

Prvi vklop ure Suunto 9 Peak je hiter in preprost.

1. Pridržite zgornjo tipko, da vklopite uro.
2. Dotaknite se zaslona, da zaženete čarovnika za nastavitvev.



3. Izberite jezik, tako da podrsate gor ali dol ter se dotaknete zelenega jezika.



4. Sledite navodilom v čarovniku, da dokončate začetne nastavitve. Podrsnite gor ali dol, da izberete vrednosti. Dotaknite se zaslona ali pritisnite sredinsko tipko, da sprejmete vrednost in nadaljujete na naslednji korak.

### 2.1. Zaslona na dotik in tipke

Suunto 9 Peak ima zaslon na dotik in tri tipke, s katerimi se pomikate med zaslona in funkcijami.

#### Podrs in dotik

- podrsajte gor ali dol za premikanje po zaslonih in menijih
- podrsajte desno ali levo za premikanje nazaj ali naprej na zaslonih
- podrsajte levo ali desno za prikaz dodatnih zaslonov in podrobnosti
- dotaknite se za izbiro elementa
- dotaknite se zaslona za prikaz dodatnih informacij
- dotaknite se in pridržite, da odprete priročni meni z možnostmi
- dvakrat se dotaknite za vrnitev z drugih zaslonov na zaslon z uro

#### Zgornja tipka

- pritisnite za premik navzgor v pogledih in menijih

#### Sredinska tipka

- pritisnite za izbiro elementa
- pritisnite za preklop med zaslona
- držite pritisnjeno za vrnitev v meniju z nastavitvami
- držite pritisnjeno, da odprete priročni meni z možnostmi

#### Spodnja tipka

- pritisnite za premik navzdol v pogledih in menijih

## Med beleženjem vadbe:

### Zgornja tipka

- pritisnite za začasno ustavitev ali nadaljevanje beleženja
- držite pritisnjeno za spremembo dejavnosti

### Sredinska tipka

- pritisnite za preklop med zasloni
- držite pritisnjeno, da odprete priročni meni z možnostmi

### Spodnja tipka

- pritisnite za označitev vmesnega časa
- držite pritisnjeno, da zaklenete ali odklenete tipke

## 2.2. Posodobitve programske opreme

Posodobitve programske opreme uri dodajo pomembne izboljšave in nove funkcije. Suunto 9 Peak se samodejno posodobi, če je povezana z aplikacijo Suunto.

Ko je na voljo posodobitev in je ura povezana z aplikacijo Suunto, se posodobitev programske opreme samodejno prenese na uro. Stanje prenosa lahko spremljate v aplikaciji Suunto.

Ko je programska oprema prenesena na uro, se bo ura posodobila ponoči, če je raven napolnjenosti baterije vsaj 50 % in ura takrat ne beleži vadbe.

Če želite posodobitev namestiti ročno, še preden se samodejno zažene ponoči, odprite **Settings** > **General** in izberite **Software update**.



**OPOMBA:** Ko je posodobitev končana, se v aplikaciji Suunto prikažejo obvestila ob izdaji nove različice.

## 2.3. Aplikacija Suunto

Z aplikacijo Suunto je lahko vaša uporabniška izkušnja z uro Suunto 9 Peak še boljša. Seznanite uro z aplikacijo za mobilne naprave, če želite sinhronizirati dejavnosti, prejemati obvestila v mobilno napravo, spremljati vpogleda ter še veliko več.



**OPOMBA:** Če je vklopljen način za letalo, ni mogoče opraviti seznanitve z nobeno napravo. Pred seznanitvijo izklopite način za letalo.

Seznanitev ure z aplikacijo Suunto opravite tako:

1. Prepričajte se, da je Bluetooth na uri vklopljen. V meniju z nastavitvami izberite **Connectivity** (Povezljivost) » **Discovery** (Odkrivanje) in vklopite to možnost, če še ni vklopljena.
2. Iz trgovine iTunes App Store, Google Play ali številnih priljubljenih trgovin z aplikacijami na Kitajskem prenesite in namestite aplikacijo Suunto v združljivo mobilno napravo.
3. Zaženite aplikacijo Suunto in vklopite Bluetooth (če ni že vklopljen).
4. Dotaknite se ikone ure v zgornjem levem kotu zaslona aplikacije, nato se dotaknite možnosti »PAIR« (Seznani), da seznanite uro.
5. Potrdite seznanitev, tako da v aplikaciji vnesete kodo, prikazano na uri.



**OPOMBA:** Za nekatere funkcije je potrebna internetna povezava prek omrežja Wi-Fi ali mobilnega omrežja. Morda boste morali plačati stroške prenosa podatkov.

## 2.4. Optična meritev srčnega utripa

Optična meritev srčnega utripa na zapestju je preprost in prikladen način spremljanja srčnega utripa. Na rezultate meritev srčnega utripa lahko vplivajo ti dejavniki:

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

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

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

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

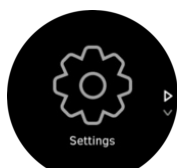
**⚠ OPOZORILO:** Čeprav naši izdelki ustrezajo industrijskim standardom, se lahko ob stiku s kožo na njej pojavi alergijska reakcija ali draženje. V tem primeru izdelek takoj prenehajte uporabljati in se posvetujte z zdravnikom.

## 2.5. Prilagajanje nastavitvev

Vse nastavitve ure lahko prilagajate neposredno na uri.

Nastavitve prilagodite tako:

1. Podrsajte navzdol, da se prikaže ikona za nastavitve, in se dotaknite ikone.





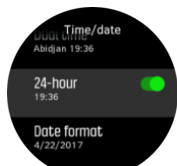
2. Skozi meni z nastavitvami se premikate s podrsavanjem gor ali dol ali s pritiskanjem zgornje ali spodnje tipke.




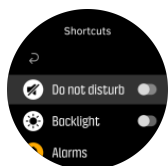
3. Izberite nastavev tako, da se dotaknete njenega imena ali pritisnete sredinsko tipko, ko je zelena nastavev označena. V meni se vrnete tako, da podrsate v desno ali izberete možnost **Back**.
4. Pri nastavitvah z razponom vrednosti spremenite vrednost s podrsavanjem gor ali dol ali s pritiskanjem zgornje ali spodnje tipke.



5. Pri nastavitvah, ki imajo samo dve vrednosti, na primer »vklopljeno« ali »izklopljeno«, spremenite vrednost tako, da se dotaknete nastavitve ali pritisnete sredinsko tipko.




 **NASVET:** Splošne nastavitve lahko odprete tudi s številčnice, tako da pridržite sredinsko tipko, s čimer odprete meni z bližnjicami.



## 2.6. Prilagajanje titanske zapestnice

Če ste skupaj z uro Suunto 9 Peak prejeli titansko zapestnico, lahko dolžino zapestnice svojemu zapestju prilagodite tako, da dodate ali odstranite členke, ki so priloženi v škatli izdelka. Toplo priporočamo, da to prilagajanje za vas opravi poklicni urar ali zlatar.

 **OPOMBA:** Ker je tveganje poškodbe delov zapestnice med prilagajanjem dolžine precejšnje, družba Suunto toplo priporoča, da uro odnesete zlatarju ali drugemu strokovnjaku, ki bo prilagodil dolžino titanske zapestnice. Prav tako vas izrecno opozarjamo, da uporaba neprimernih delovnih postopkov in/ali orodja pomeni neustrezno nego izdelka. Mednarodna omejena garancija družbe Suunto ne krije nikakršnih napak ali škode, ki so posledica tega.

Družba Suunto za izboljšano športno izkušnjo med vadbo priporoča uporabo silikonske zapestnice.

## 3. Nastavitve

### 3.1. Zaklepanje tipk in zaslona

Med beleženjem vadbe lahko zaklenete tipke tako, da držite pritisnjeno spodnjo desno tipko. Ko je zaklepanje aktivirano, ne morete izvesti nobenega dejanja, ki zahteva interakcijo s tipko (ustvariti kroga, napraviti premora, končati vadbe itd.), mogoče pa se je pomikati po zaslonskih pogledih in vklopiti osvetlitev ozadja s katero koli tipko, če je osvetlitev ozadja v samodejnem načinu.

Če želite vse odkleniti, znova držite pritisnjeno spodnjo desno tipko.

Če ne beležite vadbe, se zaslon zaklene in zatemni po eni minuti nedejavnosti. Če želite zaslon aktivirati, pritisnite katero koli tipko.


Zaslon preide v stanje spanja (postane prazen) tudi po določenem času nedejavnosti. Kakršen koli premik znova vklopi zaslon.

### 3.2. Samodejna osvetlitev ozadja

Osvetlitev ozadja ima tri možnosti, ki jih lahko prilagajate: svetlost osvetlitve (**Brightness**), način vklopa osvetlitve ozadja v stanju pripravljenosti (**Standby**) in izbira, ali se naj osvetlitev ozadja vklopi, ko dvignete in obrnete zapestje (**Raise to wake**).

Možnosti osvetlitve ozadja lahko prilagajate v nastavitvah pri **General » Backlight**.

- Nastavitev Brightness določa splošno svetlost osvetlitve ozadja: Low, Medium ali High.
- Nastavitev Standby nadzoruje svetlost zaslona, ko ni vklopljena aktivna osvetlitev ozadja (npr. ob pritiskih tipk). Tri možnosti za Standby so:
  - Adaptive: Osvetlitev ozadja v stanju pripravljenosti se prilagaja pogojem v okolici.
  - Fixed: Svetlost osvetlitve ozadja v stanju pripravljenosti je enaka kot splošna nastavitev svetlosti.
  - Off: Osvetlitev ozadja v stanju pripravljenosti je izklopljena.
- Če izberete možnost Raise to wake, se v navadnem načinu ure vklopi osvetlitev ozadja v stanju pripravljenosti, v vadbenem načinu pa se vklopi osvetlitev ozadja, ko zapestje dvignete bližje obrazu, da preberete podatke na uri. Tri možnosti za Raise to wake so:
  - On: Osvetlitev zaslona se bo vklopila, če dvignete zapestje v navadnem načinu ure ali med vadbo.
  - Exercise only: Dvig zapestja bo vklopil osvetlitev ozadja samo med vadbo.
  - Off: Možnost Raise to wake je izklopljena.

 **OPOMBA:** Če želite, je osvetlitev ozadja lahko tudi nenehno vklopljena. Pritisnite sredinsko tipko in jo pridržite, da odprete meni **Shortcuts**, pomaknite se do **Backlight** in preklopite stikalo, da bo osvetlitev ozadja nenehno vklopljena.

### 3.3. Toni in vibriranje

Opozorila s toni in vibriranjem se uporabljajo za obvestila, alarme in druge ključne dogodke in dejanja. Oboje lahko prilagajate v nastavitvah pod **General** (Splošne nastavitve) » **Tones** (Toni).

V **General » Tones » General** lahko izbirate med naslednjimi možnostmi:

- **All on:** vsi dogodki sprožijo opozorilo

- **All off:** noben dogodek ne sproži opozorila
- **Buttons off:** vsi dogodki razen pritiskov tipk sprožijo opozorila.

Pod **General** » **Tones** » **Alarms** lahko vklopite ali izklopite vibriranje.

Izbirate lahko med naslednjimi možnostmi:

- **Vibration:** opozorilo z vibriranjem
- **Tones:** zvočno opozorilo
- **Both:** zvočno opozorilo z vibriranjem.

## 3.4. Povezljivost Bluetooth

Suunto 9 Peak uporablja tehnologijo Bluetooth za pošiljanje informacij v mobilno napravo in prejemanje informacij iz mobilne naprave, če uro seznanite z aplikacijo Suunto App. Ista tehnologija se uporablja tudi za seznanitev enot POD in tipal.

Če ne želite, da je ura vidna napravam, ki iščejo naprave Bluetooth, lahko omogočite ali onemogočite odkrivanje v meniju **CONNECTIVITY** » **DISCOVERY**.




Funkcijo Bluetooth lahko tudi povsem izklopite tako, da vklopite način za letalo. Glejte 3.5. *Način za letalo.*

## 3.5. Način za letalo

Če morate izklopiti brezžično komunikacijo, vklopite način za letalo. Način za letalo lahko vklopite in izklopite v nastavitvah pod **Connectivity** (Povezljivost).



 **OPOMBA:** Če želite opraviti seznanitev z napravo, morate najprej izklopiti način za letalo (če je vklopljen).

## 3.6. Način »Ne moti«

Način »Ne moti« je nastavitev, ki izklopi vse zvoke in tresenje ter zmanjša osvetlitev zaslona, kar je zelo uporabno, če uro nosite na primer v gledališču ali drugem okolju, kjer želite, da ura deluje kot običajno, vendar tiho.

Način »Ne moti« vklopite ali izklopite tako:

1. Ko je prikazana številčnica, pridržite sredinsko tipko, da odprete meni z bližnjicami.
2. Podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da se premaknete navzdol do načina »Ne moti«.
3. Dotaknite se zaslona ali pritisnite sredinsko tipko, da potrdite izbiro.



Če imate nastavljen alarm, se bo oglasil kot običajno in onemogočil način »Ne moti«, razen če alarm utišate z dremežem.

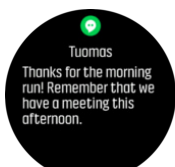
## 3.7. Obvestila

Če ste uro seznanili z aplikacijo Suunto na telefonu Android, lahko nanjo prejimate obvestila, na primer o dohodnih klicih in besedilnih sporočilih. .

Ko uro seznanite z aplikacijo, so obvestila privzeto vklopljena. Izklopite jih v nastavitvah pri **Notifications**.

 **OPOMBA:** Sporočila, prejeta od določenih aplikacij za komunikacijo, morda niso združljiva z uro Suunto 9 Peak.

Ko obvestilo prispe, se prikaže na številčnici ure.



Če je obvestilo preveliko, ali povlecite navzgor da bi ga bilo mogoče prikazati na enem zaslonu, se lahko skozenj premikate s spodnjo desno tipko ali s drsenjem navzgor.

Pritisnite **Actions** za interakcijo z obvestilom (razpoložljive možnosti se razlikujejo glede na to, katera od mobilnih aplikacij je obvestilo poslala).

Za aplikacije, ki se uporabljajo za komunikacijo, lahko z uro pošljete **Quick reply**. V aplikaciji Suunto lahko izberete in spremenite vnaprej nastavljena sporočila.

### Zgodovina obvestil

Če imate v mobilni napravi neprebrana obvestila ali neodgovorjene klice, si jih lahko ogledate v uri.

Ko je prikazana številčnica, pritisnite sredinsko tipko in se nato s spodnjo tipko premikajte skozi zgodovino obvestil.

Zgodovina obvestil se izbriše, ko preverite sporočila na mobilni napravi.

## 3.8. Ura in datum

Datum in uro nastavite med začetno nastavitvijo naprave. Nato vaša naprava uporablja uro GPS za popraviljanje morebitnega odklona.

Ko je seznanjanje z aplikacijo Suunto zaključeno, bo ura iz mobilne naprave prejela posodobljene podatke o uri, datumu, časovnem pasu in prestavljanju ure na poletni/zimski čas.

Za vklop in izklop funkcije se v meniju **General** (Splošne nastavitve) » **Time/date** (Ura/datum) dotaknite **Auto time update** (Samodejna posodobitev ure).

Uro in datum lahko ročno nastavite v nastavitvah pod **General** (Splošno) » **Time/date** (Ura/datum), kjer lahko tudi spremenite obliko prikaza ure in datuma.

Poleg glavne ure lahko uporabljate tudi dvojno uro, s katero lahko spremljate trenutni čas na drugi lokaciji, na primer med potovanjem. V meniju **General** (Splošne nastavitve) » **Time/date** (Ura/datum) se dotaknete **Dual time** (Dvojna ura) in izberite lokacijo, da nastavite časovni pas.

### 3.8.1. Budilka

Ura je opremljena z budilko, ki se lahko sproži enkrat ali se ponavlja na določene dneve. Alarm aktivirate v nastavitvah v rubriki **Alarm (Alarm)** » **Alarm clock(Budilka)**.

Poleg standardnih fiksnih alarmov imate na voljo tudi prilagodljive alarme, ki temeljijo na času sončnega vzhoda in zahoda. Glejte 3.12. *Alarmi za sončni vzhod in zahod*.

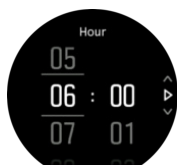
Čas fiksnega alarma nastavite tako:

1. Ko je prikazana številčnica, pritisnite sredinsko tipko, da odprete meni z bližnjicami, in se pomaknete do **Alarms(Alarm)**.
2. Najprej izberite, kako pogosto želite, da se alarm sproži. Na voljo so te možnosti:

**Once (Enkrat):** alarm se sproži enkrat v naslednjih 24 urah ob nastavljeni uri **Weekdays (Delavniki):** alarm se sproži ob isti uri od ponedeljka do petka **Daily (Dnevno):** alarm se sproži ob isti uri vsak dan v tednu



3. Nastavite uro in minute ter zaprite nastavitve.



Ko se oglasi zvočni signal alarma, ga lahko prekinete in tako končate alarm ali izberete dremež. Čas dremeža je 10 minut in ga lahko ponovite do 10-krat.



Če pustite, da alarm neprekinjeno oddaja zvočni signal, bo po 30 sekundah samodejno prešel v dremež.

## 3.9. Jezik in sistem enot

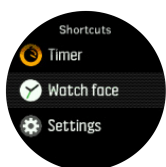
Jezik in sistem enot ure lahko spremenite v nastavitvah pod **General** (Splošno) » **Language** (Jezik).

## 3.10. Številčnice

Suunto 9 Peak je opremljena z več digitalnimi in analognimi številčnicami, med katerimi lahko izbirate.

Številčnico spremenite tako:

1. Ko je prikazana številčnica, pridržite sredinsko tipko, da odprete meni z bližnjicami.
2. Pomaknite se do možnosti **Watch face (Številčnica)** in se dotaknite sredinske tipke za potrditev oziroma jo pritisnite.



2. Podrsajte gor in dol za premikanje med predogledi številčnic in se dotaknite tiste, ki jo želite uporabiti.
3. Podrsajte gor in dol za premikanje med barvnimi možnostmi in se dotaknite tiste, ki jo želite uporabiti.



Vsaka številčnica ima dodatne informacije, kot je datum ali dvojna ura. Za preklap med različnimi prikazi se dotaknite zaslona.

### 3.10.1. Lunine mene

Poleg časa sončnega vzhoda in zahoda lahko na uri spremljate tudi lunine mene. Prikaz luninih men temelji na podatkih, ki ste jih nastavili na uri.

Prikaz luninih men je na voljo kot pogled na številčnici za uporabo na prostem. Z dotikanjem zaslona spreminjate spodnjo vrstico, dokler se ne prikažeta ikona lune in odstotna vrednost.



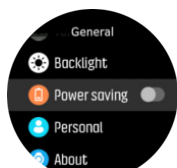
Mene so prikazane kot ikona z odstotno vrednostjo:



## 3.11. Varčevanje z energijo

Ura ponuja možnost varčevanja z energijo, ki izklopi vibriranje, obvestila o dnevnem srčnem utripu in obvestila prek povezave Bluetooth, da podaljša čas delovanja na baterijsko napajanje med običajno vsakodnevno uporabo. Več o možnostih varčevanja z energijo med beleženjem dejavnosti lahko preberete v 4.1.4. *Upravljanje energije baterije.*

Varčevanje z energijo vklopite ali izklopite v nastavitvah pod **General** (Splošne nastavitve) » **Power saving** (Varčevanje z energijo).



 **OPOMBA:** Ko raven energije v bateriji pade na 10 %, se varčevanje z energijo samodejno vklopi.

## 3.12. Alarmi za sončni vzhod in zahod

Alarmi za sončni vzhod in zahod na uri Suunto 9 Peak so prilagodljivi in temeljijo na vaši lokaciji. Namesto fiksnega časa določite, koliko časa pred sončnim vzhodom ali zahodom želite biti opozorjeni.

Čas sončnega vzhoda in zahoda je določen na podlagi podatkov sistema GPS. Ura uporabi podatke, ki so bili pridobljeni med zadnjo uporabo sistema GPS.

Alarmer za sončni vzhod in zahod nastavite tako:

1. Pritisnite sredinsko tipko, da odprete meni z bližnjicami.
2. Pomaknite se navzdol do **ALARMS(ALARM)** in potrdite izbiro s sredinsko tipko.
3. Pomaknite se do alarma, ki ga želite nastaviti, in ga izberite s pritiskom sredinske tipke.




4. Nastavite zeleno število ur pred sončnim vzhodom ali zahodom, tako da se pomikate navzgor ali navzdol z zgornjo in spodnjo tipko, ter potrdite izbrano vrednost s sredinsko tipko.
5. Na enak način nastavite še minute.



6. Pritisnite sredinsko tipko, da potrdite vnos in zaprete meni.

 **NASVET:** Na voljo je tudi številčnica s prikazom časa sončnega vzhoda in zahoda.



 **OPOMBA:** Za prikaz časov sončnega vzhoda in zahoda ter opozorila za sončni vzhod in zahod je potrebna pridobitev podatkov sistema GPS. Dokler podatki sistema GPS niso na voljo, časi niso prikazani.

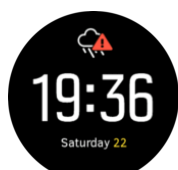
### 3.13. Alarm za nevihto

Znaten padec barometriškega tlaka običajno pomeni, da se bliža nevihta, zato si poiščite zavetje. Če je funkcija alarma za nevihto vklopljena in zračni tlak v triurnem obdobju pade za 4 hPa (0,12 inHg) ali več, ura Suunto 9 Peak sproži zvočni alarm in prikaže simbol za nevihto.

Če želite vklopiti alarm za nevihto:

1. Pritisnite sredinsko tipko, da odprete meni z bližnjicami.
2. Pomaknite se navzdol do **ALARMS(ALARM)** in potrdite izbiro s sredinsko tipko.
3. Pomaknite se navzdol do **STORM ALARM(ALARM ZA NEVIHTO)** in potrdite izbiro s sredinsko tipko.

Ko se oglasi zvok alarma za nevihto, ga lahko izklopite s pritiskom katere koli tipke. Če ne pritisnete nobene tipke, alarm traja eno minuto. Simbol za nevihto ostane prikazan na zaslonu, dokler se vremenske razmere ne stabilizirajo (upočasnitev padanja zračnega tlaka).



### 3.14. Oblike zapisa položaja

Oblika zapisa položaja je način, kako je položaj GPS prikazan na uri. Vse oblike zapisa se nanašajo na isto lokacijo, vendar jo izražajo na različne načine.

Obliko zapisa položaja lahko spreminjate v nastavitvah ure v meniju **Navigation** (Navigacija) » **Position format** (Oblika zapisa položaja).

Zemljepisna širina/dolžina je najpogosteje uporabljena mreža in ima tri različne oblike zapisov:

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

Druge pogoste oblike zapisa položaja so te:


- UTM (Universal Transverse Mercator) ponuja dvodimenzionalno predstavitev vodoravnega položaja.
- MGRS (Military Grid Reference System) je razširitev UTM in je sestavljen iz označevalnika območja mreže, 100.000-metrskega kvadratnega identifikatorja in numerične lokacije.

Suunto 9 Peak podpira tudi naslednje lokalne oblike zapisa položaja:

- BNG (britanski)
- ETRS-TM35FIN (finski)
- KKJ (finski)
- IG (irski)
- RT90 (švedski)
- SWEREF 99 TM (švedski)
- CH1903 (švicarski)
- UTM NAD27 (aljaški)
- UTM NAD27 (ZDA brez Havajev in Aljaske)



- UTM NAD83
- NZTM2000 (novozelandski)

 **OPOMBA:** Nekaterih oblik zapisa položaja ni mogoče uporabljati na območjih severno od 84° N in južno od 80° S oziroma zunaj držav, katerim so namenjene. Če ste zunaj dovoljenega območja, koordinat vaše lokacije ni mogoče prikazati na uri.

## 3.15. Podatki o napravi

Podrobnosti o programski in strojni opremi ure najdete v nastavitvah pod **General** (Splošno) » **About** (Vizitka).

## 4. Funkcije

### 4.1. Beleženje vadbe

Poleg spremljanja svoje dejavnosti 24 ur na dan vse dni v tednu lahko uro uporabite za beleženje vadbe ali drugih dejavnosti, da dobite podrobne povratne informacije in spremljate svoj napredek.

Vadbo beležite tako:

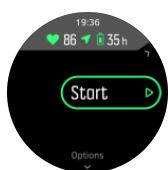
1. Nadenite si tipalo za merjenje srčnega utripa (izbirno).
2. Podrsajte navzdol ali pritisnite zgornjo tipko, da odprete zaganjalnik.
3. Dotaknite se ikone za vadbo ali pritisnite sredinsko tipko.



4. Podrsajte gor ali dol za premikanje med športnimi načini in se dotaknite tistega, ki ga želite uporabiti. Premikate se lahko tudi z zgornjo in spodnjo tipko in izberete s sredinsko tipko.
5. Nad napisom »Start« je vrsta ikon. Katere so prikazane, je odvisno od tega, katere naprave ali tipala uporabljate v športnem načinu (na primer merilnik srčnega utripa in povezan sistem GPS). Ko ura išče signal, ikona puščice (povezan sistem GPS) utripa v sivi barvi, ko pa signal najde, se obarva zeleno. Ko ura išče signal, ikona srca (srčni utrip) utripa v sivi barvi, ko signal najde, pa se spremeni v obarvano srce, pritrjeno na pas, če uporabljate tipalo srčnega utripa, ali v obarvano srce brez pasu, če uporabljate optično tipalo srčnega utripa. Prikazana je tudi ocena porabe baterije, ki vam pove, koliko ur lahko vadite, preden se bo baterija izpraznila.

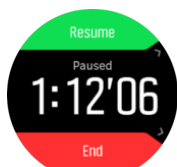
Če uporabljate tipalo srčnega utripa, vendar se ikona le obarva zeleno (kar pomeni, da je optično tipalo srčnega utripa aktivno), preverite, ali je tipalo srčnega utripa seznanjeno z uro (glejte 4.13. *Seznanitev enot POD in tipalín znova izberite želeni športni način*).

Počakate lahko, da vse ikone postanejo zelene, ali pa s sredinsko tipko beleženje začnete kar takoj.




Ko se beleženje začne, je izbrani vir srčnega utripa zaklenjen in ga med trenutno vadbo ni mogoče spremeniti.

6. Med beleženjem lahko preklapljate med zaslone s sredinsko tipko ali na zaslonu na dotik, če je omogočen.
7. Začasno ustavitev beleženja pritisnite zgornjo tipko. Beleženje ustavite in shranite s spodnjo tipko, nadaljujete pa z zgornjo tipko.



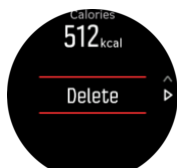
Če ima izbrani športni način možnosti, kot je nastavitev cilja glede trajanja, jih lahko pred začetkom beleženja spremenite tako, da podrsate navzgor ali pritisnete spodnjo tipko. Možnosti športnega načina lahko prilagajate tudi med beleženjem, tako da držite pritisnjeno sredinsko tipko.

 **NASVET:** Če se med beleženjem dejavnosti dotaknete zaslona, se prikažeta trenutni čas in raven napolnjenosti baterije.

Če uporabljate večdisciplinski športni način, lahko med športi preklapljate tako, da držite pritisnjeno zgornjo tipko.

Po ustavitvi beleženja se izpiše vprašanje o vašem počutju. Na vprašanje lahko odgovorite ali ga preskočite. (Glejte 4.1.9. *Počutje*.) Nato dobite povzetek dejavnosti, skozi katerega se lahko premikate na zaslonu na dotik ali s tipkami.

Če zabeleženih podatkov o vadbi ne želite obdržati, lahko izbrišete dnevniški vnos tako, da se pomaknete na dno povzetka in se dotaknete gumba za brisanje. Dnevniške vnose lahko na enak način izbrišete tudi iz dnevnika.



#### 4.1.1. Športni načini

Vaša ura je opremljena z obširnim izborom vnaprej določenih športnih načinov. Posamezni načini so zasnovani za različne dejavnosti in namene, od lahkotnega sprehoda do tekmovanja v troboju.

Med beleženjem vadbe (glejte 4.1. *Beleženje vadbe*) si lahko ogledate kratek seznam športnih načinov tako, da podrsate gor ali dol po zaslonu. Dotaknite se ikone na koncu kratkega seznama, da prikažete celoten seznam in si ogledate vse športne načine.



Vsak športni način ima edinstven nabor zaslonov, ki prikazujejo različne podatke, odvisno od izbranega športnega načina. Podatke, prikazane na zaslonu ure, lahko z aplikacijo Suunto med vadbo urejate in prilagajate.

Naučite se prilagoditi športne načine v *aplikaciji Suunto za Android* ali *iOS*.

#### 4.1.2. Uporaba ciljev med vadbo

Med vadbo lahko z uro Suunto 9 Peak nastavite različne cilje.

Če ima izbrani športni način možnost določanja ciljev, jih lahko pred začetkom beleženja spremenite tako, da podrsate navzgor ali pritisnete spodnjo tipko.



Če želite vaditi s splošnim ciljem, ravnajte tako:

1. Preden začnete beležiti vadbo, podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da odprete možnosti športnega načina.
2. Dotaknite se **Target** ali pritisnite sredinsko tipko.
3. Izberite **Duration** ali **Distance**.
4. Izberite cilj.
5. Podrsajte desno, da se vrnete v možnosti športnega načina.

Če imate splošne cilje aktivirane, je na vsakem podatkovnem zaslonu prikazan merilnik cilja, ki prikazuje vaš napredek.



Ko dosežete 50 % ciljne vrednosti in ko je cilj v celoti dosežen, prav tako prejmete obvestilo.

Če želite vaditi s ciljem intenzivnosti, ravnajte tako:

1. Preden začnete beležiti vadbo, podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da odprete možnosti športnega načina.
2. Vklopite funkcijo **Intensity zones**.
3. Izberite **HR zones**, **Pace zones** ali **Power zones**.  
(Možnost je odvisna od izbranega športnega načina in od tega, ali ste z uro seznanili enoto POD za moč).
4. Izberite ciljno območje.
5. Podrsajte desno, da se vrnete v možnosti športnega načina.

### 4.1.3. Navigacija med vadbo

Med beleženjem vadbe lahko navigirate po poti ali do zanimive točke.

Športni način, ki ga uporabljate, mora imeti omogočen GPS, da lahko dostopate do možnosti navigacije. Če je natančnost GPS-a v športnem načinu »V redu« ali »Dobra«, se bo ob izbiri poti ali zanimive točke spremenila na »Najboljša«.

Kako uporabljati navigacijo med vadbo:

1. Če tega še niste storili, v aplikaciji Suunto ustvarite pot ali zanimivo točko in sinhronizirajte uro.
2. Izberite športni način, ki uporablja GPS, nato podrsnite navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da odprete možnosti. Namesto tega lahko najprej začnete beležiti, nato pa pridržite sredinsko tipko, da odprete možnosti športnega načina.
3. Pomaknite se do **Navigation** in se dotaknite nastavitve ali pritisnite sredinsko tipko.

4. Podrsajte navzgor in navzdol ali pritisnite zgornjo in spodnjo tipko, da izberete možnost navigacije, ter pritisnite sredinsko tipko.
5. Izberite pot ali zanimivo točko, do katere želite navigirati, in pritisnite sredinsko tipko. Nato pritisnite zgornjo tipko, da začnete z navigacijo.

Če beleženja vadbe še niste začeli, vas bo zadnji korak vrnil v možnosti športnega načina. Pomaknite se navzgor v začetni prikaz in začnite z beleženjem kot običajno.

Med vadbo podrsajte desno ali pritisnite sredinsko tipko, da se pomaknete na zaslon za navigacijo, na katerem je prikazana izbrana pot ali zanimiva točka. Za več informacij o zaslonu za navigacijo glejte 4.4.7.2. *Navigacija do zanimive točke* in 4.4.5. *Poti*.

Na tem zaslonu lahko odprete možnosti navigacije tako, da podrsate navzgor ali pritisnete spodnjo tipko. V možnostih navigacije lahko na primer izberete drugo pot ali zanimivo točko, preverite koordinate trenutne lokacije in končate navigacijo z izbiro **Breadcrumb**.

#### 4.1.3.1. Pripni na pot

V mestnem okolju ima funkcija GPS lahko težave z natančnim sledenjem poti. Če izberete eno od vnaprej določenih poti in tečete po tej poti, se GPS v uri uporablja zgolj za določanje lokacije na tej vnaprej določeni poti in ne ustvarja nove poti iz vašega teka. Zabeležena pot bo enaka poti, po kateri ste tekli.



Kako uporabljati Snap to route med vadbo:

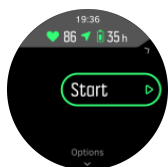
1. Če tega še niste storili, v aplikaciji Suunto ustvarite pot in sinhronizirajte uro.
2. Izberite športni način, ki uporablja GPS, nato podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da odprete možnosti.
3. Pomaknite se do **Navigation** in se dotaknite zaslona ali pritisnite sredinsko tipko.
4. Izberite **Snap to route** in pritisnite sredinsko tipko.
5. Izberite pot, ki jo želite uporabljati, in pritisnite sredinsko tipko.
6. Pritisnite zgornjo tipko ali se dotaknite **Navigate**.

Začnite z vadbo kot običajno in sledite izbrani poti.


#### 4.1.4. Upravljanje energije baterije

Izdelek Suunto 9 Peak ima sistem za upravljanje porabe baterije, ki uporablja inteligentno tehnologijo upravljanja baterije, ki skrbi za to, da ne ostanete brez energije, ko jo najbolj potrebujete.

Pred začetkom beleženja vadbe (glejte 4.1. *Beleženje vadbe*) se prikaže ocena časa delovanja na baterijsko napajanje, ki je še preostal v trenutnem baterijskem načinu.




Na voljo so štiri prednastavljeni načini baterije: **Performance** (privzeti), **Endurance**, **Ultra** in **Tour**. S preklapljanjem med temi načini spremenite čas delovanja na baterijsko napajanje, pa tudi učinkovitost delovanja ure.


 **OPOMBA:** Privzeto načina *Ultra in Tour* onemogočita vsakršno spremljanje srčnega utripa (na zapestju in prsnem košu). Če želite omogočiti spremljanje srčnega utripa (v načinih *Ultra in Tour*), pojdite na **Options** pod napisom »Start«.

V začetnem prikazu se dotaknite **Options** » **Battery mode** in preklopite med baterijskimi načini ter si oglejte, kako posamezni načini vplivajo na delovanje ure.



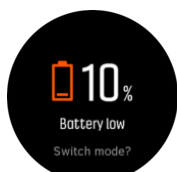
 **NASVET:** Baterijski način lahko hitro spremenite tudi na začetnem prikazu tako, da pritisnete zgornjo tipko.

Poleg teh štirih vnaprej nastavljenih baterijskih načinov lahko ustvarite baterijski način po meri z nastavitvami po svojih željah. Za vsak športni način je mogoče ustvariti ločen baterijski način po meri.

 **OPOMBA:** Če med vadbo začnete navigacijo ali uporabljate navigacijske podatke, kot so ocena časa prihoda, GPS preide v način **Best** ne glede na trenutno aktivni baterijski način.

## Obvestila o bateriji

Poleg baterijskih načinov ura uporablja pametne opomnike, da vam pomaga zagotoviti zadostno količino energije v bateriji za vašo naslednjo dogodivščino. Nekateri opomniki so preventivni in temeljijo na primer na zgodovini dejavnosti. Obvestilo boste prejeli tudi, ko ura na primer zazna nizko stanje energije baterije med beleženjem dejavnosti. Samodejno bo predlagala preklon na drug baterijski način.



Ura vas bo opozorila, ko bo stanje baterije padlo na 20 %, nato pa še enkrat, ko bo padlo na 10 %.

### 4.1.5. Plavanje

Uro Suunto 9 Peak lahko uporabljate med plavanjem v bazenih ali na prostem.

V športnem načinu za plavanje v bazenu ura izračuna razdaljo na podlagi dolžine bazena. Pred plavanjem nastavite dolžino bazena v možnostih športnega načina.

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

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

- Pred začetkom plavanja sinhronizirajte uro s spletnim računom, da optimizirate GPS z najnovejšimi podatki o orbiti satelitov.
- Ko izberete športni način za plavanje v odprtih vodah in ura pridobi signal GPS, počakajte vsaj tri minute, preden začnete plavati. Tako daste sistemu GPS čas, da pridobi zanesljiv podatek o lokaciji.

#### 4.1.6. Intervalna vadba

Intervalne vadbe so pogosta oblika vadbe, sestavljena iz ponavljajočih se sklopov vaj visoke in nizke intenzivnosti. Z Suunto 9 Peak lahko na uri določite svojo intervalno vadbo za vsak športni način.

Pri določanju intervalov lahko nastavljate štiri postavke:

- Intervali: stikalo za vklop/izklop, ki omogoča intervalno vadbo. Ko je stikalo vklopljeno, je športnemu načinu dodan zaslon intervalne vadbe.
- Ponovitve: število sklopov interval + premor, ki jih želite izvesti.
- Interval: dolžina intervala visoke intenzivnosti, podana z razdaljo ali trajanjem.
- Premor: čas počitka med intervali, podan z razdaljo ali trajanjem.

Za opredelitev intervalov z razdaljo morate biti v športnem načinu, ki meri razdaljo. Meritev lahko temelji na sistemu GPS ali na primer na enoti POD za stopalo ali kolo.



**OPOMBA:** Če uporabljate intervale, ne morete aktivirati navigacije.

Vadba z intervali:

1. Preden začnete beležiti vadbo, podrsnite navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da odprete možnosti športnega načina.
2. Pomaknite se navzdol do **Intervals** (Intervali) in se dotaknite nastavitve ali pritisnite sredinsko tipko.
3. Vklopite intervale in prilagodite zgoraj opisane nastavitve.



4. Pomaknite se nazaj navzgor v začetni pogled in začnite vadbo kot običajno.
5. Podrsnite v levo ali pritisčajte sredinsko tipko, dokler ne dosežete zaslona intervalov, ko pa ste pripravljeni na začetek intervalne vadbe, pritisnite zgornjo tipko.



6. Če želite intervalno vadbo prekiniti, preden ste zaključili vse ponovitve, pridržite srednjo tipko, da odprete možnosti športnega načina, in izklopite **Intervals** (Intervali).



**OPOMBA:** Na zaslonu intervalov tipke delujejo kot običajno, na primer pritisk na zgornjo aktivira premor v beleženju vadbe in ne le premora intervalne vadbe.

Ko ste ustavili beleženje vadbe, se bo intervalna vadba za ta športni način samodejno izklopila. Ostale nastavitve bodo pri tem ohranjene, tako da boste ob naslednji uporabi športnega načina lahko preprosto začeli isto vadbo.

#### 4.1.7. Tema zaslona

Za izboljšanje berljivosti zaslona ure med vadbo ali navigacijo lahko izberete svetlo ali temno temo.

Pri svetli temi je ozadje zaslona svetlo, številke pa so temne.

Pri temni temi je obratno – ozadje je temno, številke pa svetle.

Tema je globalna nastavev, ki jo lahko spremenite v možnostih katerega koli športnega načina na uri.

Sprememba teme zaslona v možnostih športnega načina:

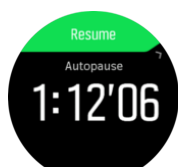
1. Odprite kateri koli športni način in podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da odprete možnosti športnega načina.
2. Pomaknite se navzdol do **Theme** (Tema) in pritisnite sredinsko tipko.
3. Preklopite med možnostjo Light (Svetla) in Dark (Temna), tako da podrsate navzgor ali navzdol ali pritisnete zgornjo ali spodnjo tipko. Izbiro potrdite s sredinsko tipko.
4. Pomaknite se nazaj navzgor, da zaprete možnosti športnega načina, in začnite (ali končajte) športni način.

#### 4.1.8. Samodejni premor

Samodejni premor prekine beleženje vadbe, kadar je vaša hitrost nižja od 2 km/h (1,2 milj/h). Ko spet dosežete hitrost 3 km/h (1,9 milje/h) ali več, se beleženje samodejno nadaljuje.

Funkcijo samodejnega premora za posamezne športne načine lahko vklopite ali izklopite v nastavitvah športnega načina na uri pred začetkom beleženja vadbe.

Če je funkcija samodejnega premora med beleženjem vadbe vklopljena, se izpiše obvestilo, ko je beleženje samodejno začasno zaustavljeno.



Dotaknite se obvestila, da preverite trenutni čas in stanje baterije.



Pustite lahko, da se beleženje samodejno nadaljuje, ko se znova začnete premikati, ali pa na zaslonu z obvestilom ročno nadaljujete beleženje tako, da pritisnete zgornjo tipko.

#### 4.1.9. Počutje

Če redno vadite, je spremljanje počutja po vsaki vadbi pomemben pokazatelj vašega splošnega telesnega stanja. Tudi vaš trener lahko na podlagi podatkov o počutju spremlja vaš napredek skozi čas.

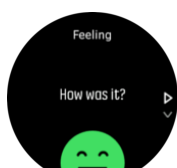


Izberete lahko med petimi počutji:

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

Kaj posamezne možnosti pomenijo, določite sami (ali vaš trener). Pomembno je le, da jih uporabljate dosledno.

Po vsaki vadbi lahko zabeležite svoje počutje neposredno v uri tako, da po zaustavitvi beleženja vadbe odgovorite na vprašanje »**How was it?**«.



Odgovarjanje na to vprašanje lahko preskočite tako, da pritisnete sredinsko tipko.

## 4.2. Kontrolniki za predstavnost

Suunto 9 Peak lahko uporabite za upravljanje glasbe, poddaj, drugih predstavnosti, ki se predvajajo na telefonu ali se pretočno prenašajo s telefona na drugo napravo. Kontrolniki za predstavnost so privzeto vklopljeni, vendar jih lahko izklopite v **Settings** » **Media controls**.



**OPOMBA:** Pred uporabo Media controls boste morali uro in telefon znova seznaniti.

Za dostop do kontrolnikov predstavnosti pritisnite srednjo tipko na uri, med vadbo pa pritisnite srednjo tipko, dokler se ne prikaže zaslon za upravljanje predstavnosti.

Na zaslonu za upravljanje predstavnosti imajo gumbi naslednje funkcije:



- **Predvajaj/premor:** Zgornja desna tipka
- **Naslednja skladba/epizoda:** Spodnja desna tipka
- **Predhodna skladba/epizoda:** Zgornja desna tipka (dolg pritisk)
- **Glasnost:** Spodnja desna tipka (dolg pritisk) odpre kontrolnike za glasnost
  - Na zaslonu za nadzor glasnosti bo zgornja desna tipka povečala glasnost, spodnja desna tipka pa jo bo zmanjšala. Pritisnite srednjo tipko za vrnitev na zaslon kontrolnikov za predstavnost.

Pritisnite srednjo tipko za izhod iz zaslona kontrolnikov za predstavnost.



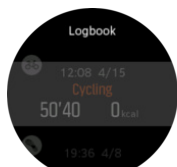
**OPOMBA:** Če ima ura zaslon na dotik, lahko kontrolnike za predstavnost uporabljate tudi z dotikanjem ikon na zaslonu.


## 4.3. Dnevnik

Do dnevnika dostopate, tako da podrsate navzdol ali pritiskate zgornjo tipko, dokler se ne prikaže ikona dnevnika.



Dotaknite se dnevniškega vnosa, ki si ga želite ogledati, in se premikajte skozi dnevnik s podrsavanjem gor in dol ali pritiskom na zgornjo desno in spodnjo desno tipko.



 **OPOMBA:** Dokler dnevniški vnos ni sinhroniziran z vašim spletnim računom, je prikazan v sivi barvi.

Za izhod iz dnevnika podrsajte desno ali držite pritisnjeno sredinsko tipko. Na osnovni ekran se lahko vrnete tudi tako, da se dvakrat dotaknete zaslona.

## 4.4. Navigacija

### 4.4.1. Navigacija z nadmorsko višino

Če navigirate po poti, ki vključuje podatke o nadmorski višini, lahko navigirate tudi na podlagi vzpona in spusta z uporabo zaslona profila nadmorske višine. Na glavnem navigacijskem zaslonu (na katerem vidite pot) podrsajte v levo ali pritisnite sredinsko tipko, da preklopite na zaslon profila nadmorske višine.

Zaslon profila nadmorske višine prikazuje naslednje podatke:

- zgoraj: vašo trenutno nadmorsko višino;
- v sredi: profil nadmorske višine z vašim trenutnim položajem;
- spodaj: preostali vzpon ali spust (pogled spremenite z dotikom zaslona).



Če ste pri uporabi navigacije z nadmorsko višino preveč zašli s poti, bo ura na zaslonu profila nadmorske višine prikazala sporočilo **Off route** (S poti). Če opazite to sporočilo, se pomaknite na zaslon za navigacijo po poti, da se vrnete na pot, preden nadaljujete z navigacijo z nadmorsko višino.

#### 4.4.2. Smerna navigacija

Smerna navigacija je funkcija, ki jo lahko uporabljate na prostem za sledenje ciljni poti do lokacije, ki jo vidite ali ste jo videli na zemljevidu v smeri naprej. To funkcijo lahko uporabljate samostojno kot kompas ali skupaj s papirnatim zemljevidom.

Če nastavite razdaljo do cilja in nadmorsko višino med nastavitvijo smeri, lahko uro uporabite za navigacijo do ciljne lokacije.



Za uporabo smerne navigacije med vadbo (na voljo samo za dejavnosti na prostem):

1. Preden začnete beležiti vadbo, se pomaknite navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da odprete možnosti športnega načina.
2. Tapnite **Navigation** ali pritisnite sredinsko tipko.
3. Izberite **Bearing**
4. Če je treba, umerite kompas tako, da sledite navodilom na zaslonu.
5. Usmerite modro puščico na zaslonu proti ciljni lokaciji in pritisnite sredinsko tipko.
6. Če ne poznate razdalje in nadmorske višine lokacije, izberite **No**
7. Pritisnite sredinsko tipko, da potrdite nastavev smeri in da se vrnete na možnosti za športni način.
8. Če poznate razdaljo in nadmorsko višino lokacije, izberite **Yes**
9. Vnesite razdaljo in nadmorsko višino lokacije.
10. Pritisnite sredinsko tipko, da potrdite nastavev smeri in da se vrnete na možnosti za športni način.

Za uporabo smerne navigacije brez vadbe:

1. Pomaknite se do **Navigation** tako, da podrsate navzdol ali pritisnete zgornjo tipko.
2. Izberite **Bearing**
3. Če je treba, umerite kompas tako, da sledite navodilom na zaslonu.
4. Usmerite modro puščico na zaslonu proti ciljni lokaciji in pritisnite sredinsko tipko.
5. Če ne poznate razdalje in nadmorske višine lokacije, izberite **No** in sledite modri puščici do lokacije.
6. Če poznate razdaljo in nadmorsko višino lokacije, izberite **Yes**
7. Vnesite razdaljo in nadmorsko višino lokacije in sledite modri puščici do lokacije. Na zaslonu bosta prikazani vrednosti za preostalo razdaljo in nadmorsko višino do lokacije.
8. Nastavite novo lokacijo tako, da podrsate navzgor ali da pritisnete spodnjo tipko.
9. Ustavite navigacijo tako, da pritisnete zgornjo tipko.

#### 4.4.3. Kompas

Ura Suunto 9 Peak ima digitalni kompas, ki vam omogoča orientacijo glede na magnetni sever. Kompas s kompenzacijo nagiba omogoča pravilne odčitke, tudi če ni vodoravno poravnan.

Do kompasa lahko dostopate v zaganjalniku pod **Navigation** (Navigacija) » **Compass** (Kompas).

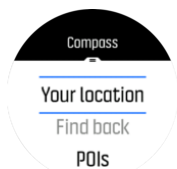
Zaslon kompasa vključuje naslednje informacije:

- Puščica, ki kaže smer magnetnega severa
- Smer gibanja glede na strani neba
- Smer gibanja v stopinjah
- Čas dneva (lokalni) ali stanje baterije; pogled spremenite z dotikom zaslona



Za izhod iz kompasa podrsajte desno ali držite pritisnjeno sredinsko tipko.

Če na zaslonu s kompasom podrsate navzgor z dna zaslona ali pritisnete spodnjo tipko, se odpre seznam bližnjic. Te bližnjice omogočajo hiter dostop do dejanj med navigacijo, kot je preverjanje koordinat trenutne lokacije ali izbira poti za navigacijo.



Seznam bližnjic zaprete tako, da podrsate navzdol ali pritisnete zgornjo tipko.

#### 4.4.3.1. Umerjanje kompasa

Če kompas ni umerjen, se izpiše poziv za umerjanje kompasa, ko odprete zaslon s kompasom.



Če želite ponovno umeriti kompas, lahko umerjanje zaženete v nastavitvah pri možnosti **Navigation » Navigation settings » Calibrate compass**.

#### 4.4.3.2. Nastavitev deklinacije

Nastavite natančno vrednost deklinacije, da zagotovite pravilne odčitke kompasa.

Papirnati zemljevidi kažejo pravi sever. Kompasi pa kažejo magnetni sever – območje nad Zemljo, kamor jih vleče njeno magnetno polje. Ker magnetni in pravi sever nista na istem mestu, morate nastaviti deklinacijo kompasa. Deklinacija je kot med magnetnim in pravim severom.

Vrednost deklinacije je navedena na večini zemljevidov. Položaj magnetnega severa se spreminja iz leta v leto, zato lahko najtočnejšo in najnovejšo vrednost odklona dobite na spletnih mestih, kot je [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com)).

V nasprotju s tem so orientacijski zemljevidi narisani glede na magnetni sever. Če uporabljate orientacijski zemljevid, morate izklopiti popravek odklona, tako da vrednost odklona nastavite na 0 stopinj.

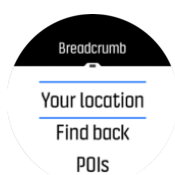
Vrednost odklona lahko spremenite v nastavitvah pri možnosti **Navigation » Navigation settings » Declination**.

#### 4.4.4. Iskanje poti nazaj

Če uporabljate GPS med beleženjem dejavnosti, Suunto 9 Peak samodejno shrani točko, kjer ste začeli vadbo. S funkcijo Find back (Iskanje poti nazaj), vas lahko Suunto 9 Peak vodi do začetne točke.

funkcijo Find back (Iskanje poti nazaj) vklopite tako:

1. Začnite vadbo, pri kateri uporabljate GPS.
2. Podrsnite v levo ali pritisnite sredinsko tipko tolikokrat, da se prikaže zaslon za navigacijo.
3. Podrsnite navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da odprete meni z bližnjicami.
4. Pomaknite se do Find back (Iskanje poti nazaj) in se dotaknite zaslona ali pritisnite sredinsko tipko, da izberete to funkcijo.

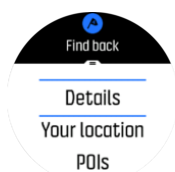


Navigacija do želene točke je prikazana kot zadnji zaslon v izbranem športnem načinu.

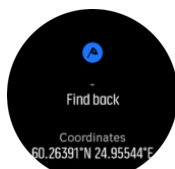


Če si želite ogledati dodatne podrobnosti o vašem trenutnem položaju:

1. V pogledu za iskanje poti nazaj podrsnite navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da odprete meni z bližnjicami.
2. Izberite **Details** (Podrobnosti).



3. Podrsnite navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da se premaknete skozi seznam.



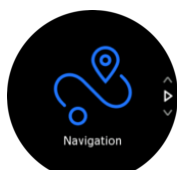
Pogled podrobnosti zaprete tako, da podrsnete v desno ali pritisnete sredinsko tipko.

#### 4.4.5. Poti

Uro Suunto 9 Peak lahko uporabite za navigacijo po poti. Pot načrtujete z aplikacijo Suunto in jo ob naslednji sinhronizaciji prenesete na uro.

Po poti navigirate tako:

1. Podrsajte navzdol ali pritisnite zgornjo tipko, da odprete zaganjalnik.
2. Pomaknite se do **Navigation** in se dotaknite ikone ali pritisnite sredinsko tipko.




3. Pomaknite se do **Routes** in pritisnite sredinsko tipko, da odprete seznam poti.



4. Pomaknite se do poti, po kateri želite navigirati, in pritisnite sredinsko tipko.



5. Izberite **Start exercise**, če želite uporabiti pot za vadbo ali izberite **Navigate only**, če želite po poti samo navigirati.

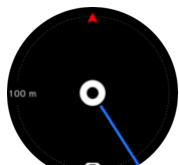
 **OPOMBA:** Če samo navigirate po poti, se v aplikaciji Suunto ne bo nič shranilo ali zabeležilo.

6. Če želite ustaviti navigacijo, znova pritisnite zgornjo tipko.

Če želite preklopiti med splošnim zemljevidom in podrobnejšim pogledom, se dotaknite zaslona.



Če želite v podrobnem pogledu povečati ali pomanjšati prikaz, se dotaknite zaslona ali držite pritisnjeno sredinsko tipko. Povečavo prilagodite z zgornjo in spodnjo tipko.



Če na zaslonu za navigacijo podrsate navzgor z dna zaslona ali pritisnete spodnjo tipko, se odpre seznam bližnjic. Te bližnjice omogočajo hiter dostop do dejanj med navigacijo, kot je shranjevanje trenutne lokacije ali izbira druge poti za navigacijo.

Vadbo je mogoče začeti tudi s seznama bližnjic. Če izberete **Start exercise**, se bo odprl meni športnih načinov in svojo vadbo boste lahko začeli beležiti. Če vadbo zaključite, se bo končala tudi navigacija.


Vsi športni načini z GPS-om imajo tudi možnost za izbiro poti. Glejte 4.1.3. *Navigacija med vadbo*.

## Vodenje do cilja

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

Če na primer skrenete s poti za več kot 100 m (330 ft), vas ura obvesti, da niste na pravi poti. Prav tako vas obvesti, ko se vrnete na pot.

Ko dosežete točko na poti ali zanimivo točko, se na zaslonu izpišejo podatki o razdalji do naslednje točke na poti ali zanimive točke ter ocenjenem času, ki ga potrebujete do tja (ETE).

 **OPOMBA:** Če navigirate po poti, ki križa samo sebe, na primer takšni, kot je prikazana na sliki 8, in na razpotju napačno zavijete, ura predpostavlja, da ste namenoma krenili v drugo smer na poti. V tem primeru ura prikaže naslednjo točko na poti glede na trenutno, novo smer gibanja. Zato spremljajte sled opravljene poti, da boste med navigacijo po zapleteni poti zagotovo šli v pravo smer.

## Navigacija »zavoj za zavojem«

Pri ustvarjanju poti v aplikaciji Suunto lahko aktivirate t. i. navigacijo »zavoj za zavojem«. Ko pot prenesete na uro in jo uporabljate za navigacijo, vam bo ura dajala navodila zavoj za zavojem ter vas z zvočnimi opozorili in informacijami obveščala, kdaj in v katero smer morate zaviti.

### 4.4.6. Navigacija zavoj za zavojem, ki uporablja tehnologijo Komoot

Če ste član storitve Komoot, lahko z njo poiščete ali načrtujete poti in jih s Suunto 9 Peak sinhronizirate v aplikaciji Suunto. Poleg tega se bodo vadbe, ki ste jih zabeležili z uro, samodejno sinhronizirale s storitvijo Komoot.

Pri uporabi navigacije po poti z Suunto 9 Peak skupaj s potmi Komoot, vam bo ura prikazovala navodila zavoj za zavojem ter vas z zvokom in besedilom opozorila, kdaj in v katero smer je treba zaviti.



Uporaba navigacije »zavoj za zavojem«, ki uporablja tehnologijo Komoot:

1. Registrirajte se na Komoot.com
2. V aplikaciji Suunto izberite partnerske storitve.
3. Izberite Komoot in se povežite s poverilnicami, ki ste jih vnesli pri registraciji Komoot.

Vse izbrane ali načrtovane poti (v Komoot imenovane »ture«) v storitvi Komoot se bodo samodejno sinhronizirale z aplikacijo Suunto, nato pa jih lahko preprosto prenesete na uro.

Sledite navodilom v poglavju 4.4.5. *Poti* in izberite pot v storitvi Komoot, da bi prejeli navodila zavoj za zavojem.

Za več informacij o partnerstvu med družbama Suunto in Komoot glejte <http://www.suunto.com/komoot>

 **OPOMBA:** Komoot na Kitajskem trenutno ni na voljo.

#### 4.4.7. Zanimive točke

Zanimiva točka je posebna lokacija, na primer mesto za kampiranje ali razgledna točka na poti, ki jo lahko shranite in pozneje navigirate do nje. V aplikaciji Suunto lahko na zemljevidu ustvarite zanimive točke, za katere ni nujno, da so na lokaciji označenih zanimivih točk. Zanimive točke na uri lahko ustvarite, tako da shranite trenutno lokacijo.

Vsako zanimivo točko opredeljujejo ti podatki:

- Ime zanimive točke
- Vrsta zanimive točke
- Datum in ura, ko je bila ustvarjena
- Zemljepisna širina
- Zemljepisna dolžina
- Nadmorska višina

Na uro lahko shranite do 250 zanimivih točk.

##### 4.4.7.1. Dodajanje in brisanje zanimivih točk

Zanimivo točko lahko dodate na uro v aplikaciji Suunto, tako da shranite trenutno lokacijo neposredno na uri.

Če ste z uro na prostem in prispete na lokacijo, ki jo želite shraniti kot zanimivo točko, lahko lokacijo dodate neposredno v uri.

Dodajanje zanimive točke v uri:

1. Podrsajte navzdol ali pritisnite zgornjo tipko, da odprete zaganjalnik.
2. Pomaknite se do **Navigation** in se dotaknite ikone ali pritisnite sredinsko tipko.
3. Podrsnite ali pritisnite spodnjo tipko, da se pomaknete navzdol do **Your location** in pritisnite sredinsko tipko.
4. Počakajte, da ura aktivira GPS in poišče vašo lokacijo.
5. Ko ura prikaže zemljepisno širino in dolžino, pritisnite zgornjo tipko, da shranite lokacijo kot zanimivo točko, in izberite vrsto zanimive točke.
6. Privzeto ime zanimive točke je vrsta zanimive točke (s pripeto zaporedno številko). Ime lahko urejate pozneje v aplikaciji Suunto.

## Brisanje zanimivih točk

Zanimivo točko odstranite, tako da jo izbrišete s seznama zanimivih točk na uri ali pa jo odstranite v aplikaciji Suunto.

Brisanje zanimive točke v uri:

1. Podrsajte navzdol ali pritisnite zgornjo tipko, da odprete zaganjalnik.
2. Pomaknite se do **Navigation** in se dotaknite ikone ali pritisnite sredinsko tipko.
3. Podrsnite ali pritisnite spodnjo tipko, da se pomaknete navzdol do **POIs** in pritisnite sredinsko tipko.
4. Pomaknite se do zanimive točke, ki jo želite izbrisati iz ure, in pritisnite sredinsko tipko.



5. Pomaknite se na konec podrobnosti in izberite **Delete**.

Ko zanimivo točko izbrisate iz ure, še ni trajno izbrisana.

Če želite zanimivo točko trajno izbrisati, jo izbrisate v aplikaciji Suunto.

#### 4.4.7.2. Navigacija do zanimive točke

Navigirate lahko do katere koli zanimive točke na seznamu zanimivih točk na uri.



**OPOMBA:** Med navigacijo do zanimive točke ura uporablja GPS s polno močjo.

Kako navigirati do zanimive točke:

1. Podrsajte navzdol ali pritisnite zgornjo tipko, da odprete zaganjalnik.
2. Pomaknite se do **Navigation (Navigacija)** in se dotaknite ikone ali pritisnite sredinsko tipko.
3. Pomaknite se do POIs (Zanimive točke) in pritisnite sredinsko tipko, da odprete seznam zanimivih točk.
4. Pomaknite se do zanimive točke, do katere želite navigirati, in pritisnite sredinsko tipko.
5. Za začetek navigacije pritisnite zgornjo tipko.
6. Če želite ustaviti navigacijo, znova pritisnite zgornjo tipko.

Med navigacijo do zanimive točke sta na voljo dva pogleda:

- Pogled zanimive točke s prikazano smerjo in razdaljo do zanimive točke



- Pogled zemljevida, ki prikazuje vašo trenutno lokacijo glede na zanimivo točko in pot za sledenje (pot, ki ste jo prepotovali)



Med pogledoma preklapljate tako, da podrsate v levo ali desno ali pritisnete sredinsko tipko.


























**NASVET:** Ko je prikazan pogled zanimive točke, si lahko z dotikom zaslona v spodnji vrstici ogledate dodatne informacije, na primer višinsko razliko med trenutnim položajem in zanimivo točko, ocenjen čas prihoda (ETA) ali čas potovanja (ETE).



Na pogledu zemljevida so druge zanimive točke v bližini prikazane v sivi barvi. Če želite preklopiti med splošnim zemljevidom in podrobnejšim pogledom, se dotaknite zaslona. V podrobnem pogledu spreminjate povečavo tako, da pritisnete sredinsko tipko in nato povečate ali pomanjšate prikaz z zgornjo in spodnjo tipko.

Če med navigacijo podrsate navzgor z dna zaslona ali pritisnete spodnjo tipko, se odpre seznam bližnjic. Te bližnjice omogočajo hiter dostop do podatkov o zanimivi točki in dejanj, kot so shranjevanje trenutne lokacije, izbira druge zanimive točke, do katere želite navigirati, ali končanje navigacije.

#### 4.4.7.3. Vrste zanimivih točk

V uri Suunto 9 Peak so na voljo naslednje vrste zanimivih točk:

	splošna zanimiva točka,
	brlog (žival, za lov),
	začetek (začetek poti ali steze),
	velika divjad (žival, za lov),
	ptica (žival, za lov),
	stavba, dom,
	kavarna, hrana, restavracija,
	kamp, kampiranje,
	avtomobil, parkirišče,
	jama,
	pečina, hrib, gora, dolina,
	obala, jezero, reka, voda,
	križišče,
	urgenca,
	konec (konec poti ali steze),
	ribe, ribolovno mesto,
	gozd,
	iskanje zaklada,
	hostel, hotel, prenočišče,
	informacije,
	travnik,
	vrh,
	sledovi (živalski sledovi, za lov),

	cesta,
	skala,
	sledovi drgnjenja (živalski sledovi, za lov),
	odrgnina (živalski sledovi, za lov),
	strel (za lov),
	znamenitost,
	majhna divjad (žival, za lov),
	preža (za lov),
	steza,
	lovska kamera (za lov),
	slap.

## 4.5. Dnevna dejavnost

### 4.5.1. Spremljanje dejavnosti

Ura spremlja vašo splošno raven dejavnosti skozi ves dan. To je pomemben dejavnik ne glede na to, ali je vaš cilj ostati čil in zdrav ali pa se pripravljate za tekmovanje.

Dobro je biti dejaven, toda pri naporni vadbi si morate privoščiti tudi dneve počitka in zmanjšane dejavnosti.

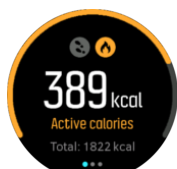
Števec dejavnosti se samodejno ponastavi vsak dan ob polnoči. Ob koncu tedna (v nedeljo) ura prikaže povzetek vaše dejavnosti, ki obsega povprečje tedna in dnevne seštevke.

Če si želite ogledati skupno število korakov za tekoči dan, podrsnite navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, ko je prikazana številčnica.



Ura šteje korake s pomočjo merilnika pospeška. Korake prešteva 24 ur na dan vse dni v tednu, tudi med beleženjem vadbe in drugimi dejavnostmi. Pri posameznih športih, kot je plavanje ali kolesarjenje, pa korakov ne prešteva.

Z dotikom zaslona si lahko poleg števila korakov ogledate tudi ocenjeno porabo kalorij za tekoči dan.



Velika številka na sredini zaslona je ocenjeno število aktivnih kalorij, ki ste jih porabili do tega trenutka v dnevu. Pod njo je prikazano skupno število porabljenih kalorij. Skupno število vključuje aktivne kalorije in temeljno presnovno stopnjo (glejte spodaj).

Krog na obeh zaslonih prikazuje, kako blizu ste ciljem glede dnevne dejavnosti. Te cilje lahko prilagodite v skladu s svojimi željami (glejte spodaj).

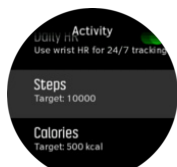
Če podrsate v levo, si lahko ogledate število korakov v zadnjih sedmih dneh. Podrsajte v levo ali ponovno pritisnite sredinsko tipko, da si ogledate porabo kalorij.



Podrsajte navzgor, da prikažete svojo dejavnost v zadnjih sedmih dneh v številkah in ne v obliki grafikona.

## Cilji dejavnosti

Dnevni cilj glede korakov in kalorij lahko prilagodite po svojih željah. Na zaslonu z dejavnostjo se dotaknete zaslona in pridržite dotik ali držite pritisnjeno sredinsko tipko, da odprete nastavitve ciljev dejavnosti.



Ko določate cilj glede korakov, opredelite skupno število korakov v dnevu.

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



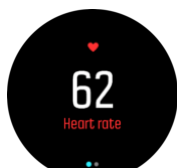
TPS je število kalorij, ki jih telo porabi med počitkom. To so kalorije, ki jih telo potrebuje za ohranjanje telesne toplote in izvajanje osnovnih funkcij, kot je mežikanje ali utripanje srca. Ta številka temelji na vaših individualnih lastnostih, vključno z dejavniki, kot sta starost in spol.

Ko določite cilj glede kalorij, opredelite, koliko kalorij želite porabiti dodatno k TPS. To so tako imenovane aktivne kalorije. Krog na zaslonu dejavnosti prikazuje, koliko aktivnih kalorij ste ta dan porabili v primerjavi z zastavljenim ciljem.

### 4.5.2. Trenutni prikaz srčnega utripa

Zaslon trenutnega srčnega utripa omogoča hiter prikaz vašega srčnega utripa.

Ko je prikazana številčnica, podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da se pomaknete na zaslon srčnega utripa.



Podrsajte navzdol ali pritisnite zgornjo tipko, da zaslon zapustite in se vrnite na prikaz številčnice.

### 4.5.3. Dnevni srčni utrip

Zaslon dnevnega srčnega utripa omogoča 12-urni prikaz vašega srčnega utripa. To je koristen vir informacij, na primer glede tega, kako okrevate po naporni vadbi.

Zaslon prikazuje srčni utrip v 12 urah v obliki grafikona. Grafikon temelji na vašem povprečnem srčnem utripu na podlagi 24-minutnih časovnih intervalov. Poleg tega boste s podrsanjem navzgor ali s pritiskom spodnje tipke dobili oceno vaše povprečne urne porabe kalorij in podatek o najnižjem srčnem utripu v 12-urnem obdobju.

Vaš najnižji srčni utrip v zadnjih 12 urah je dober pokazatelj vašega okrevanja. Če je višji od običajnega, od zadnje vadbe verjetno še niste povsem okrevali.



Če vadbo beležite, bodo dnevne vrednosti srčnega utripa odražale povišan srčni utrip in porabo kalorij zaradi vadbe. Pomnite pa, da grafikon in vrednosti porabe kalorij predstavljajo povprečja. Če je vaš najvišji srčni utrip med vadbo 200 utripov/minuto, na grafikonu ne bo vidna ta največja vrednost, ampak povprečje v 24 minutah, v katerih ste imeli najvišji srčni utrip.

Preden si lahko ogledate vrednosti na zaslonu dnevnega srčnega utripa, morate aktivirati funkcijo dnevnega srčnega utripa. Funkcijo lahko vklopite ali izklopite v nastavitvah pri **Activity**. Na zaslonu dnevnega srčnega utripa lahko do nastavitve dejavnosti dostopate tudi tako, da pridržite sredinsko tipko.

Kadar je vklopljena funkcija dnevnega srčnega utripa, ura v rednih intervalih aktivira optično tipalo srčnega utripa in izmeri vaš srčni utrip. To nekoliko poveča porabo energije baterije.



Podatke o dnevnem srčnem utripu začne ura prikazovati po 24 minutah po vklopu te funkcije.

Kako si ogledate dnevni srčni utrip:

1. Ko je prikazana številčnica, podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da se pomaknete na zaslon srčnega utripa.
2. Podrsajte levo, da vstopite v prikaz dnevnega srčnega utripa.
3. Podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da si ogledate porabo kalorij.

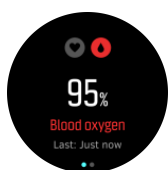
#### 4.5.4. Raven kisika v krvi

**⚠ OPOZORILO:** Suunto 9 Peak ni medicinski pripomoček, raven kisika v krvi, ki jo prikazuje Suunto 9 Peak, pa ni namenjena diagnosticiranju ali spremljanju zdravstvenih stanj.

S Suunto 9 Peak lahko izmerite svojo raven kisika v krvi.

Raven kisika v krvi je lahko znak prekomernega treniranja ali utrujenosti, meritev pa je lahko tudi koristen pokazatelj napredka pri prilagajanju visokim nadmorskim višinam.

Normalna raven kisika v krvi je med 96 % in 99 % pri zračnem tlaku na morski gladini. Na visoki nadmorski višini so lahko zdrave vrednosti nekoliko nižje. Po uspešni aklimatizaciji na visoko nadmorsko višino se vrednosti ponovno povečajo.



Raven kisika v krvi si lahko ogledate v pogledu Heart rate:

1. Na zaslону s številčnico pritisnite spodnjo tipko ali podrsajte navzgor, da odprete zaslon **Heart rate**.
2. Tapnite, da odprete zaslon **Blood oxygen**.
3. Medtem ko ura izvaja meritev, roko držite pri miru.
4. Če meritev ni uspela, sledite navodilom na uri.
5. Ko je merjenje končano, se prikaže vrednost kisika v krvi.

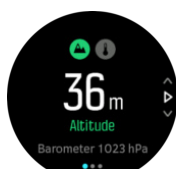
Raven kisika v krvi lahko merite tudi med spanjem, glejte 4.9. *Spremljanje spanja*.

#### 4.6. Razmere v okolju

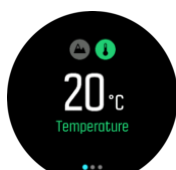
Suunto 9 Peak nenehno meri absolutni zračni tlak z vgrajenim tipalom tlaka. Na osnovi te meritve in referenčne vrednosti nadmorske višine izračuna nadmorsko višino ali zračni tlak.

**⚠ POZOR:** Površino leve strani ure okrog obeh odprtih tipala za zračni tlak, ki se nahaja na strani ure v smeri šeste ure, vzdržujte, tako da na njiju ne bo umazanije ali peska. V odprtine ne potiskajte predmetov, ker lahko poškodujete tipalo.

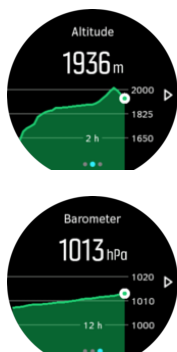
Podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da si ogledate trenutno nadmorsko višino in barometrični tlak.



Dotaknite se zaslona, da prikazete trenutno temperaturo.




Podrsajte levo ali pritisnite sredinsko tipko, da preklapljate med grafikoni trendov višinomera in barometra.



Poskrbite, da bo referenčna vrednost nadmorske višine pravilno določena (glejte 4.6.1. *Višinomer*). Nadmorsko višino trenutne lokacije lahko najdete na večini topografskih zemljevidov ali v priljubljenih spletnih zemljevidnih storitvah, kot so Google Zemljevidi.

Spremembe krajevnih vremenskih razmer vplivajo na odčitke nadmorske višine. Če se krajevne vremenske razmere pogosto spreminjajo, redno ponastavljajte referenčno vrednost nadmorske višine, najbolje pred začetkom naslednje poti.

 **NASVET:** Če v pogledu grafikona višinomera ali barometra pridržite sredinsko tipko, odprete nastavitve razmer v okolju, kjer lahko nastavite referenčno vrednost.

## Samodejni profil »višinomer-barometer«

Zračni tlak se spreminja z vremenom in nadmorsko višino. Zaradi tega Suunto 9 Peak glede na vaše gibanje samodejno preklaplja med obravnavanjem spremembe zračnega tlaka kot spremembe nadmorske višine ali spremembe vremena.

Če ura zazna premikanje v navpični smeri, preklopi na merjenje nadmorske višine. Če je prikazan grafikon nadmorske višine, se ta posodablja z zakasnitvijo največ 10 sekund.

Če ste na stalni nadmorski višini (navpični premik v 12 minutah znaša manj kot 5 metrov), naprava obravnava spremembe tlaka kot vremenske spremembe in ustrezno prilagaja prikaz na grafikonu barometra.

### 4.6.1. Višinomer

Suunto 9 Peak za merjenje nadmorske višine uporablja barometriški tlak. Za natančne odčitke morate določiti referenčno točko nadmorske višine. To je lahko vaša trenutna nadmorska višina, če poznate točno vrednost. Lahko pa tudi uporabite funkcijo FusedAlti (glejte 4.16. *Funkcija FusedAlti™*), ki referenčno točko določi samodejno.

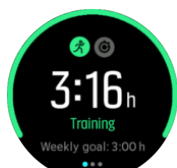
Referenčno točko določite v nastavitvah pod **Outdoor** (Na prostem).



## 4.7. Vpogled v podatke o vadbi

Ura vam omogoča pregled dejavnosti vadbe.

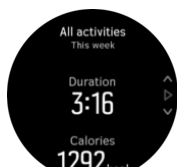
Podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da se premaknete na vpogled v podatke o vadbi.



Podrsajte levo ali dvakrat pritisnite sredinsko tipko, da si ogledate grafikon z vsemi vašimi dejavnostmi v zadnjih 3 tednih ter njihovo povprečno trajanje. Dotaknite se zaslona, da preklapljate med različnimi dejavnostmi zadnjih 3 tednov.



Podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo desno tipko, da si ogledate povzetek trenutnega tedna. Povzetek obsega podatke o trajanju in kalorijah. Če podrsate navzgor, ko je izbrana določena dejavnost, se prikažejo podrobnosti te dejavnosti.



## 4.8. Okrevanje

Čas okrevanja je ocena časa (v urah), ki ga vaše telo potrebuje za okrevanje po vadbi. Čas temelji na trajanju in intenzivnosti zabeležene vadbe ter na vaši splošni utrujenosti.

Seštevajo se čas okrevanja iz vseh vrst vadb. Z drugimi besedami, seštevajo se čas okrevanja tako dolgotrajnih vadb pri nizki intenzivnosti kot vadb pri visoki intenzivnosti.

Seštevajo se čas iz vseh vadb. Če torej znova začnete vadbo pred iztekom časa, se novi čas doda preostanku iz prejšnje vadbe.

Če si želite ogledati čas okrevanja, na zaslonu s številčnico podrsajte navzgor ali pritiskajte spodnjo desno tipko, da se prikaže zaslon vadbe in okrevanja. Z dotikanjem preklapljate med vadbo in okrevanjem.



Ker je čas okrevanja samo ocena, se seštevek ur enakomerno odšteva, ne glede na vašo raven telesne pripravljenosti ali druge individualne dejavnike. Če ste zelo dobro telesno pripravljeni, lahko okrevate hitreje od ocenjenega časa. Po drugi strani pa je lahko vaše okrevanje, če imate na primer gripo, počasnejše od ocenjenega časa.



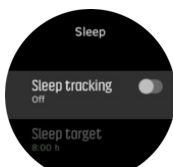
## 4.9. Spremljanje spanja

Dober spanec je pomemben za zdrav um in telo. Z uro lahko spremljate svoj spanec in ugotovite, koliko ponoči v povprečju spite.

Če jo nosite med spanjem, ura Suunto 9 Peak spremlja vaš spanec na osnovi podatkov iz merilnika pospeška.

Za spremljanje spanja:


1. Odprite nastavitve ure, se pomaknite navzdol do **SLEEP** (Spanje) in pritisnite sredinsko tipko.
2. Vključite funkcijo **SLEEP TRACKING**.



3. Nastavite čas, ko običajno greste spat in ko običajno vstanete.

Po nastavitvi časa za spanje se lahko odločite, da bo ura med spanjem delovala v načinu Do Not Disturb, in izberete, ali želite med spanjem meriti Blood oxygen.

Zgornji 3. korak je namenjen nastavitvi časa za spanje. Ura uporabi to časovno obdobje, da določi, kdaj spite (med časom za spanje), in poroča ves spanec kot eno sejo. Če na primer ponoči vstanete, da spijete kozarec vode, bo ura ves spanec po tem štela v isto sejo.

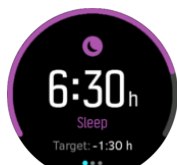
 **OPOMBA:** Če greste spat pred nastavljenim časom za spanje in se tudi zbudite po času za spanje, ura tega ne bo štela kot sejo spanja. Nastavite svoj čas spanja glede na to, kdaj boste najhitreje odšli spat in kdaj boste najpozneje vstali.

Ko ste omogočili spremljanje spanja, lahko nastavite tudi cilj glede spanja. Tipična odrasla oseba potrebuje od 7 do 9 ur spanca na dan, vendar pa lahko idealna količina spanja za vas odstopa od povprečnih vrednosti.

## Trendi spanja

Ko se zbudite, prejmete povzetek vašega spanja. Povzetek med drugim vsebuje skupno dolžino spanja, oceno skupnega časa budnosti (s premikanjem) in skupnega časa globokega spanja (brez premikanja).

Poleg ogleda povzetka spanja lahko z vpogledom v spanje sledite tudi skupnemu trendu spanja. Na zaslonu s številčnico pritisčajte spodnjo desno tipko, da se prikaže zaslon **SLEEP**. Prvi pogled prikazuje vaš zadnji spanec v primerjavi z zastavljenim ciljem.





Na zaslonu spanja lahko podrsate v levo, da si ogledate povprečno dolžino spanja v zadnjih sedmih dneh. Podrsajte navzgor, da si ogledate dejansko število ur spanja v zadnjih sedmih dneh.

Na zaslonu povprečne količine spanja lahko podrsate levo, da prikazete grafikon povprečne vrednosti srčnega utripa za zadnjih sedem dni.



Podrsajte navzgor, da si ogledate dejanske vrednosti srčnega utripa v zadnjih sedmih dneh.

 **OPOMBA:** Na zaslonu **SLEEP** lahko pridržite sredinsko tipko, da odprete nastavitve beleženja spanja.

 **OPOMBA:** Vse meritve spanja temeljijo le na gibanju, zato predstavljajo le približne vrednosti, ki morda ne odražajo vaših dejanskih spalnih navad.

## Kakovost spanca

Poleg trajanja spanja lahko vaša ura oceni tudi kakovost spanca na podlagi spremljanja sprememb srčnega utripa med spanjem. Spremembe v srčnem utripu pokažejo, v kolikšni meri spanje prispeva k počitku in okrevanju. Kakovost spanca je v povzetku spanja prikazana na lestvici od 0 do 100, pri čemer je 100 najvišja kakovost.

## Merjenje srčnega utripa in kisika v krvi med spanjem

Če uro nosite tudi ponoči, lahko pridobite dodatne informacije o srčnem utripu in ravni kisika v krvi med spanjem (funkcija mora biti aktivirana v nastavitvah spremljanja med spanjem). Če želite, da optično tipalo srčnega utripa ostane vklopljeno tudi ponoči, poskrbite, da je dnevni srčni utrip omogočen (glejte 4.5.3. *Dnevni srčni utrip*).

## Samodejni način »Ne moti«

Z nastavitvijo za samodejni vklop načina »Ne moti« lahko samodejno vklopite način »Ne moti«, ko spite.

## 4.10. Obremenitev in okrevanje

Vaši viri so dober pokazatelj energijske ravni vašega telesa in določajo vašo zmožnost obvladovanja obremenitev in soočanja z vsakodnevnimi izzivi.

Stres in fizična dejavnost izčrpavata vaše vire, počitek in okrevanje pa jih obnavljata. Dober spanec je bistvenega pomena pri zagotavljanju vseh potrebnih virov za telo.


Ko je raven vaših virov visoka, se počutite sveži in polni energije. Če se odpravite na tek, ko so vaši viri na visoki ravni, boste pri tem verjetno uživali, ker ima telo na voljo vso potrebno energijo za prilagajanje in izboljševanje.

Ker lahko spremljate svoje vire, jih boste lažje upravljali in modro uporabljali. Raven virov vam lahko služi tudi kot pokazatelj dejavnikov stresa, učinkovitosti individualnih strategij za okrevanje in vpliva kakovostne prehrane.

Funkcija merjenja stresa in okrevanja uporablja optično tipalo srčnega utripa – da bi lahko ura prejela te podatke čez dan, pa mora funkcija dnevnega srčnega utripa biti vklopljena, glejte 4.5.3. *Dnevni srčni utrip*.

Pomembno je, da sta Max HR in Rest HR nastavljena, tako da ustrezata vašemu srčnemu utripu, da bi zagotavljala kar najbolj točne odčitke. Privzeto je Rest HR nastavljen na 60 utripov/ minuto, Max HR pa je zasnovan na podlagi starosti.

Te vrednosti srčnega utripa je mogoče preprosto spremeniti v nastavitvah v **GENERAL** -> **PERSONAL**.

 **NASVET:** Kot Rest HR uporabite najnižjo vrednost srčnega utripa, izmerjeno med spanjem.

S spodnjo desno tipko se pomaknite do zaslona za obremenitev in okrevanje.



Merilnik okrog zaslona prikazuje skupno raven virov. Če je zelen, pomeni, da okrevate. Indikator stanja in časa vam pove vaše trenutno stanje (dejavno, nedejavno, okrevanje ali obremenitev) ter koliko časa ste že v tem stanju. Na tem posnetku zaslona na primer zadnjih nekaj ur okrevate.

Pritisnite sredinsko tipko, če si želite ogledati stolpčni grafikon vaših virov za zadnjih 16 ur.



Zeleni stolpci označujejo obdobja okrevanja. Odstotna vrednost je ocena vaše trenutne ravni virov.

## 4.11. Stopnja pripravljenosti

Dobra aerobna telesna pripravljenost je pomembna za vaše zdravje, dobro počutje in zmogljivost pri športu.


Raven aerobne telesne pripravljenosti je opredeljena kot maksimalna poraba kisika (VO2max). Ta oznaka se po vsem svetu uporablja za merjenje aerobne vzdržljivosti. Z drugimi besedami, VO2max kaže, kako dobro lahko vaše telo uporablja kisik. Višji kot je VO2max, boljše ga lahko uporabljate.

Ocena vaše telesne pripravljenosti temelji na zaznavanju sprememb vašega srčnega utripa med vsako zabeleženo hojo ali tekom. Če želite oceniti raven svoje telesne pripravljenosti, beležite tek ali hojo vsaj 15 minut, medtem ko nosite Suunto 9 Peak.

Z uro lahko ocenite raven telesne pripravljenosti za kateri koli tek ali hojo.

Trenutna ocena ravni telesne pripravljenosti je prikazana na zaslonu s prikazom ravni telesne pripravljenosti. Ko je prikazana številčnica, pritisnite spodnjo desno tipko, da se pomaknete na zaslon s prikazom ravni telesne pripravljenosti.



 **OPOMBA:** Če ura še ni ocenila vaše ravni telesne pripravljenosti, bodo na zaslону s prikazom ravni telesne pripravljenosti izpisana nadaljnja navodila.

Zgodovinski podatki iz zabeleženih vadb s tekom in hojo imajo pomembno vlogo pri tem, kako točna je ocena vaše vrednosti VO<sub>2</sub>max. Več dejavnosti kot zabeležite z uro Suunto 9 Peak, bolj točna bo ocena vaše vrednosti VO<sub>2</sub>max.

Obstaja osmi ravni telesne pripravljenosti, od nizke do visoke: Very poor, Poor, Fair, Average, Good, Very good, Excellent in Superior. Vrednost je odvisna od vaše starosti in spola. Višja kot je vrednost, boljša je vaša raven telesne pripravljenosti.

Dotaknite se zaslona, da si ogledate izračunano starost glede na telesno pripravljenost. Starost glede na telesno pripravljenost je metrična vrednost, ki omogoča interpretacijo vaše vrednosti VO<sub>2</sub>max glede na starost. Redno izvajanje ustreznih vrst telesne dejavnosti vam pomaga izboljšati vrednost VO<sub>2</sub>max in znižati starost glede na telesno pripravljenost.



Izboljšanje vrednosti VO<sub>2</sub>max se pri posameznikih zelo razlikuje in je odvisno od dejavnikov, kot so starost, spol, genetika in prejšnja telesna dejavnost. Če ste že v zelo dobrem telesnem stanju, bo dvigovanje ravni telesne pripravljenosti počasnejše. Če pravkar začnete z redno vadbo, bo izboljšanje telesne pripravljenosti morda hitrejše.

## 4.12. Naprsno tipalo srčnega utripa

Če želite natančne informacije o intenzivnosti vadbe, lahko skupaj z uro Suunto 9 Peak uporabljate tipalo za merjenje srčnega utripa, združljivo s tehnologijo Bluetooth<sup>®</sup> Smart, kot je Suunto Smart Sensor.

Če uporabljate tipalo Suunto Smart Sensor, je dodatna prednost tudi pomnilnik podatkov o srčnem utripu. Če pride do prekinitve povezave z uro, na primer med plavanjem (pod vodo prenos podatkov ni mogoč), pomnilniška funkcija tipala shrani podatke.

To pomeni tudi, da lahko po začetku beleženja vadbe uro pustite spravljeno na varnem mestu. Več informacij je na voljo v priročniku za uporabo tipala Suunto Smart Sensor.

Za dodatne informacije glejte priročnik za uporabo tipala Suunto Smart Sensor ali drugega tipala za merjenje srčnega utripa, združljivega s tehnologijo Bluetooth<sup>®</sup> Smart.

Navodila za seznanjanje tipala za merjenje srčnega utripa z uro lahko preberete v poglavju 4.13. *Seznanitev enot POD in tipal.*

## 4.13. Seznanitev enot POD in tipal

Seznanite uro z enotami POD in tipali, združljivimi s tehnologijo Bluetooth Smart, da boste lahko med beleženjem vadbe zbirali dodatne podatke, na primer moč kolesarjenja.

Suunto 9 Peak podpira te vrste enot POD in tipal:

- Srčni utrip
- Kolo
- Moč
- Noga



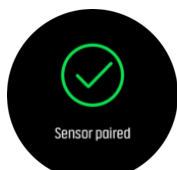
**OPOMBA:** Če je vklopljen letalski način, ni mogoče izvesti seznanitve z nobeno napravo. Pred seznanitvijo izklopite letalski način. Glejte 3.5. Način za letalo.

Enoto POD ali tipalo seznanite tako:

1. Pojdite v nastavitve ure in izberite **Connectivity** (Povezljivost).
2. Izberite **Pair sensor** (Seznani tipalo), da prikažete seznam vrst tipal.
3. Podrsajte navzdol, da si ogledate celoten seznam, in se dotaknite vrste tipala, ki ga želite seznaniti.



4. Upoštevajte navodila na uri in dokončajte postopek seznanitve (po potrebi preberite navodila za uporabo tipala ali enote POD). Na naslednji korak postopka preidete s pritiskom sredinske tipke.



Če so za enoto POD zahtevane nastavitve, na primer dolžina ročice, se bo med postopkom seznanitve izpisal poziv za vnos teh vrednosti.

Ko je enota POD ali tipalo seznanjeno, ga bo ura poiskala takoj, ko izberete športni način, ki uporablja to vrsto tipala.

Celoten seznam seznanjenih naprav si lahko na uri ogledate v nastavitvah pod **Connectivity** (Povezljivost) » **Paired devices** (Seznanjene naprave).

Na tem seznamu lahko po potrebi odstranite naprave (prekličete seznanitev). Izberite napravo, ki jo želite odstraniti, in se dotaknite **Forget** (Pozabi).

#### 4.13.1. Umerjanje kolesnih enot POD

Pri kolesnih enotah POD morate v uri nastaviti obseg kolesa. Obseg navedete v milimetrih in ga vnesete kot korak med umerjanjem. Če na svojem kolesu zamenjate kolesi (ki imajo drugačen obseg), morate spremeniti tudi nastavitev obsega koles v uri.

Obseg koles spremenite tako:

1. V nastavitvah pojdite v **Connectivity** » **Paired devices**.
2. Izberite **Bike POD**.
3. Izberite nov obseg koles.

### 4.13.2. Umerjanje nožne enote POD

Ura nožno enoto POD pri seznanjanju z njo samodejno umeri s pomočjo sistema GPS. Priporočamo uporabo samodejnega umerjanja, ki pa ga lahko po potrebi onemogočite v nastavitvah enote POD v meniju **Connectivity (Povezljivost) » Paired devices (Seznanjena tipala)**.

Pri prvem umerjanju s pomočjo sistema GPS izberite športni način, v katerem se uporablja nožna enota POD in je natančnost sistema GPS nastavljena na **Best(Najboljša)**. Začnite beleženje in vsaj 15 minut tecite z enakomernim tempom po ravni površini (če je to mogoče).

Med začetnim umerjanjem tecite s svojim običajnim povprečnim tempom, nato ustavite beleženje vadbe. Ko boste naslednjič uporabljali nožno enoto POD, bo umerjanje pripravljeno.

Vsakič, ko sistem GPS posreduje podatek o hitrosti, ura po potrebi samodejno znova umeri nožno enoto POD.

### 4.13.3. Umerjanje enote POD

Umerjanje enote POD (merilnika energije) sprožite v možnostih športnega načina ure.

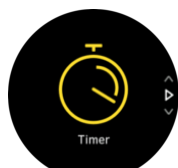
Kako umeriti enoto POD:

1. Enoto POD seznanite z uro, če je še niste.
2. Izberite športni način, ki uporablja enoto POD, in odprite možnosti načina.
3. Izberite možnost **Calibrate power POD(Umerjanje enote POD)** in sledite navodilom na uri.

Enoto POD je treba občasno znova umeriti.

## 4.14. Časovniki

Ura vsebuje štoparico in odštevalni časovnik, s katerima lahko izvajate osnovne meritve časa. Ko je prikazana številčnica, odprite zaganjalnik in se pomaknite navzgor, dokler se ne prikaže ikona časovnika. Dotaknite se ikone ali pritisnite sredinsko tipko, da odprete zaslon časovnika.



Ko ta zaslon prvič odprete, je prikazana štoparica. Nato si ura zapomni, kaj ste uporabili nazadnje – štoparico ali odštevalni časovnik.

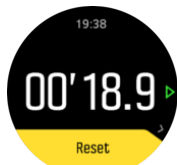
Podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da odprete meni z bližnjicami **SET TIMER (NASTAVI ČASOVNIK)**, kjer lahko spremenite nastavitve časovnika.

### Štoparica

Štoparico zaženete s pritiskom sredinske tipke.



Štoparico ustavite s pritiskom sredinske tipke. Delovanje štoparice nadaljujete tako, da znova pritisnete sredinsko tipko. Ponastavitev izvedete s pritiskom spodnje tipke.



Za izhod iz časovnika podrsajte v desno ali pridržite sredinsko tipko.

## Odštevalni časovnik

Na zaslону časovnika podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da odprete meni z bližnjicami. Tukaj lahko izberete vnaprej določen čas odštevanja ali določite svojega.



Časovnik ustavite in ponastavite s sredinsko in spodnjo tipko.

Za izhod iz časovnika podrsajte v desno ali pridržite sredinsko tipko.

## 4.15. Območja intenzivnosti

Uporaba območij intenzivnosti med vadbo vam pomaga pri doseganju ustrezne telesne pripravljenosti. Vsako območje intenzivnosti obremeni vaše telo na drugačen način, kar različno vpliva na vašo telesno pripravljenost. Območij intenzivnosti je pet in so oštevilčena od 1 (najnižje) do 5 (najvišje) ter opredeljena kot odstotni razponi na podlagi vašega največjega srčnega utripa, tempa ali moči.

Pomembno je, da pri vadbi upoštevate primerno intenzivnost in veste, kakšen je občutek pri določeni intenzivnosti. In ne pozabite – ne glede na to, kakšno vadbo načrtujete, si pred začetkom vedno vzemite čas za ogrevanje.

Na uri Suunto 9 Peak je na voljo teh pet območij intenzivnosti:

### Območje 1: Lahkotno

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

### Območje 2: Zmerno

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

### Območje 3: Težko

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

#### **Območje 4: Zelo težko**

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

#### **Območje 5: Največje**

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

### **4.15.1. Območja srčnega utripa**

Območja srčnega utripa so opredeljena kot odstotni razponi na podlagi vašega največjega srčnega utripa.

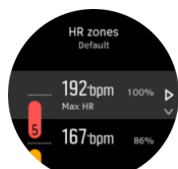
Največji srčni utrip se privzeto izračuna po tej standardni enačbi: 220 – vaša starost. Če poznate svoj natančen največji srčni utrip, ustrezno spremenite privzeto vrednost.

Suunto 9 Peak ima privzeta območja srčnega utripa in območja srčnega utripa za posamezne dejavnosti. Privzeta območja lahko uporabite pri vseh dejavnostih, za bolj specifičen trening pa lahko uporabite območja srčnega utripa za tek in kolesarjenje.

#### **Nastavitev največjega srčnega utripa**

Nastavite največji srčni utrip v nastavitvah pri možnosti **Training** » **Intensity zones** » **Default zones**.

1. Dotaknite se največjega srčnega utripa (največja vrednost v udarcih na minuto) ali pritisnite sredinsko tipko.
2. S podrsavanjem gor in dol ali pritiskanjem zgornje desne in spodnje desne tipke nastavite novo vrednost največjega srčnega utripa.



3. Dotaknite se izbrane vrednosti ali pritisnite sredinsko tipko.
4. Za izhod iz pogleda območij srčnega utripa podrsajte desno ali pridržite sredinsko tipko.

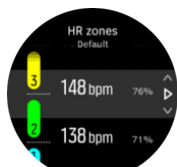
 **OPOMBA:** Največji srčni utrip lahko nastavite tudi v nastavitvah pri možnosti **General** » **Personal**.

#### **Nastavitev privzetih območij srčnega utripa**


Nastavite privzeta območja srčnega utripa v nastavitvah pri možnosti **Training** » **Intensity zones** » **Default zones**.



1. Podrsajte navzgor/navzdol in se dotaknite oziroma pritisnite sredinsko tipko, ko je označeno območje srčnega utripa, ki ga želite spremeniti.
2. S podrsavanjem gor in dol ali pritiskanjem zgornje desne in spodnje desne tipke nastavite novo območje srčnega utripa.



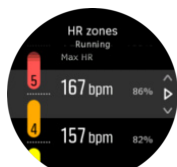
3. Dotaknite se izbrane vrednosti ali pritisnite sredinsko tipko.
4. Za izhod iz pogleda območij srčnega utripa podrsajte desno ali pridržite sredinsko tipko.

 **OPOMBA:** Če izberete možnost **Reset** v pogledu območij srčnega utripa, se bodo območja srčnega utripa ponastavila na privzeto vrednost.

### Nastavitev območij srčnega utripa za posamezne dejavnosti

Nastavite ločena območja srčnega utripa za različne dejavnosti v nastavitvah pri možnosti **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Dotaknite se dejavnosti (teka ali kolesarjenja), ki jo želite urediti, ali pritisnite sredinsko tipko, ko je zelena dejavnost označena.
2. Pritisnite sredinsko tipko, da vklopite območja srčnega utripa.
3. Podrsajte navzgor/navzdol in se dotaknite oziroma pritisnite sredinsko tipko, ko je označeno območje srčnega utripa, ki ga želite spremeniti.
4. S podrsavanjem gor in dol ali pritiskanjem zgornje desne in spodnje desne tipke nastavite novo območje srčnega utripa.



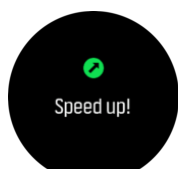
3. Dotaknite se izbrane vrednosti ali pritisnite sredinsko tipko.
4. Za izhod iz pogleda območij srčnega utripa podrsajte desno ali pridržite sredinsko tipko.

#### 4.15.1.1. Uporaba območij srčnega utripa med vadbo

Ko beležite vadbo (glejte 4.1. *Beleženje vadbe*) in ste kot cilj intenzivnosti izbrali srčni utrip (glejte 4.1.2. *Uporaba ciljev med vadbo*), se okoli zunanlega roba zaslona športnega načina prikaže merilnik z območji srčnega utripa, razdeljen na pet razdelkov (za vse športne načine, ki podpirajo merjenje srčnega utripa). Merilnik prikazuje območje srčnega utripa, v katerem pravkar vadite, tako da osvetli ustrezen razdelek. Majhna puščica na merilniku kaže, kje ste znotraj razpona območja.



Ko dosežete izbrano ciljno območje, vas ura na to opozori. Če bo vaš srčni utrip med vadbo zunaj izbranega ciljnega območja, vas bo ura pozvala k povečanju ali zmanjšanju tempa.



Če prilagodite trenutni športni način, ki ga uporabljate, lahko dodate tudi namenski zaslon za območja intenzivnosti. Prikaz območja v sredinskem polju prikazuje trenutno območje srčnega utripa, koliko časa ste že v tem območju in koliko ste oddaljeni (v udarcih na minuto) od najbližjega spodnjega ali zgornjega območja. Tudi barva ozadja te vrstice označuje območje srčnega utripa, v katerem pravkar vadite.



V povzetku vadbe si lahko ogledate, koliko časa ste bili v posameznem območju.

#### 4.15.2. Območja tempa

Območja tempa delujejo podobno kot območja srčnega utripa, le da tukaj intenzivnost vadbe temelji na tempu in ne na srčnem utripu. Območja tempa so prikazana kot metrične ali anglosaške enote, odvisno od nastavitvev.

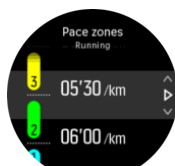
Suunto 9 Peak ima pet privzetih območij tempa, ki jih lahko uporabljate, ali pa območja določite po meri.

Območja tempa so na voljo za tek in kolesarjenje.

##### Nastavitev območij tempa

Nastavite ločena območja tempa za različne dejavnosti v nastavitvah pri možnosti **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**.

1. Izberite **Running** ali **Cycling** ali pritisnite sredinsko tipko.
2. Podrsajte ali pritisnite spodnjo tipko in izberite območja tempa.
3. Podrsajte navzgor/navzdol ali pritiskajte zgornjo ali spodnjo tipko in nato pritisnite sredinsko tipko, ko je označeno območje tempa, ki ga želite spremeniti.
4. Izberite novo območje tempa tako, da podrsate navzgor/navzdol ali pritisnete zgornjo ali spodnjo tipko.



5. Pritisnite sredinsko tipko, da izberete novo vrednost za območje tempa.
6. Podrsajte desno ali pritisnite in pridržite sredinsko tipko, da zapustite pogled območij tempa.

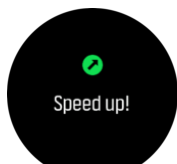
##### 4.15.2.1. Uporaba območij tempa med vadbo

Ko beležite vadbo (glejte 4.1. *Beleženje vadbe*) in ste kot cilj intenzivnosti izbrali tempo (glejte 4.1.2. *Uporaba ciljev med vadbo*), se prikaže merilnik z območji moči, razdeljen na pet razdelkov. Teh pet razdelkov je prikazanih okoli zunanega roba zaslona športnega načina.

Merilnik prikazuje, katero območje tempa ste izbrali kot cilj intenzivnosti, tako da zasveti ustrezeni razdelek. Majhna puščica na merilniku kaže, kje ste znotraj razpona območja.



Ko dosežete izbrano ciljno območje, vas ura na to opozori. Če bo vaš tempo med vadbo zunaj izbranega ciljnega območja, vas bo ura pozvala k povečanju ali zmanjšanju tempa.




Na privzetem zaslonu športnih načinov je dodatno na voljo prikaz območij tempa. Prikaz območja v sredinskem polju prikazuje trenutno območje tempa, koliko časa ste že v tem območju in koliko ste po tempu oddaljeni od naslednjega spodnjega ali zgornjega območja. Sredinska vrstica prav tako zasveti, kar nakazuje, da vadite v pravilnem območju tempa.



V povzetku vadbe si lahko ogledate, koliko časa ste bili v posameznem območju.

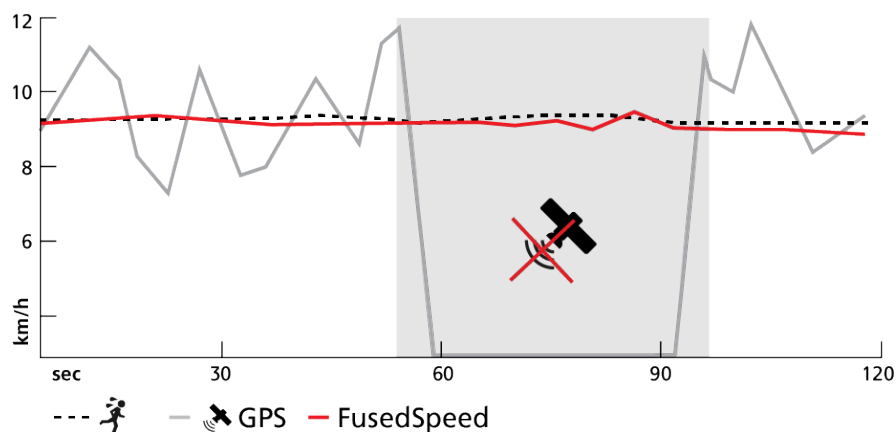
## 4.16. Funkcija FusedAlti™

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

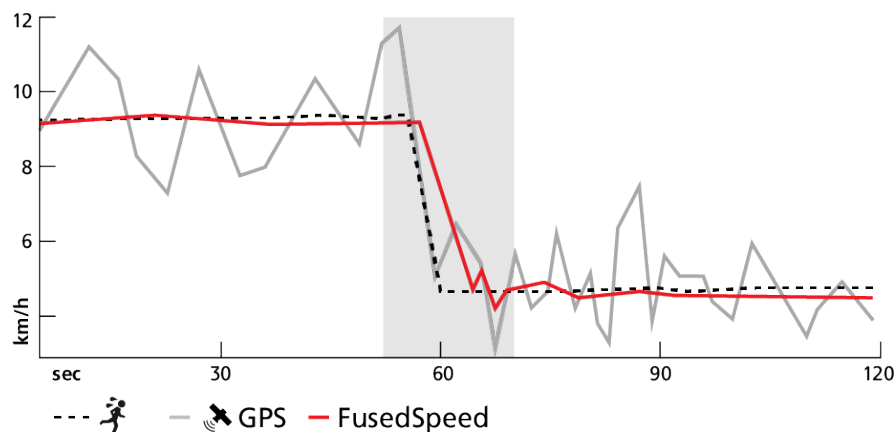
 **OPOMBA:** Nadmorsko višino privzeto meri funkcija FusedAlti med vadbo, ki uporablja sistem GPS, in med navigacijo. Kadar je sistem GPS izklopljen, meri nadmorsko višino barometrični senzor.

## 4.17. Funkcija FusedSpeed™

FusedSpeed™ je edinstvena kombinacija sistema GPS in odčitkov zapestnega tipala pospeševanja za natančnejše merjenje hitrosti teka. Signal GPS se prilagodljivo filtrira na podlagi pospeševanja zapestja, zato so pri enakomerni hitrosti teka odčitki natančnejši, pri spremembah hitrosti pa je odziv hitrejši.



Funkcija FusedSpeed je najkoristnejša, če med vadbo potrebujete hitro odzivne odčitke hitrosti, denimo med tekom po neravnem terenu ali med intervalno vadbo. Če, na primer, začasno izgubite signal GPS, lahko ura Suunto 9 Peak s pomočjo pospeševalnika, umerjenega s sistemom GPS, še naprej prikazuje natančne odčitke hitrosti.



**NASVET:** Da bodo odčitki funkcije FusedSpeed čim natančnejši, samo na hitro pogledjte uro, ko vas podatki zanimajo. Če boste uro zgolj držali pred sabo, ne da bi se ob tem premikali, bo natančnost slabša.

Funkcija FusedSpeed je samodejno omogočena pri teku in drugih podobnih dejavnostih, kot so orientacija, dvoranski hokej in nogomet.


## 5. Vodniki SuuntoPlus™

Vodniki SuuntoPlus™ omogočajo prikazovanje napotkov za vaše najljubše športe in zunanje aktivnosti v realnem času na uri Suunto. V trgovini SuuntoPlus™ Store lahko poiščete tudi nove vodnike ali jih ustvarite z orodji, kot je aplikacija načrtovalnika vadbe Suunto.

Za dodatne informacije o vseh razpoložljivih vodnikih in tem, kako sinhronizirati vodnike drugih ponudnikov s svojo napravo, obiščite [www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides](http://www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides).

Vodnike SuuntoPlus™ na uri izberete tako:

1. Preden začnete beležiti vadbo, podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko in izberite **SuuntoPlus™**.
2. Pomaknite se do vodnika, ki ga želite uporabiti, in pritisnite sredinsko tipko.
3. Vrnite se na začetni pogled in začnite vadbo kot običajno.
4. Pritisnite sredinsko tipko tolikokrat, da dosežete vodnika SuuntoPlus™, ki je prikazan kot ločen zaslon.

 **OPOMBA:** Poskrbite, da ura Suunto 9 Peak uporablja najnovejšo različico programske opreme in je sinhronizirana z aplikacijo Suunto.

## 6. Športne aplikacije SuuntoPlus™

S športnimi aplikacijami SuuntoPlus™ imate na uri Suunto 9 Peak na voljo nova orodja in vpoglede, iz katerih lahko črpate navdih in nove načine uživanja v aktivnem življenjskem slogu. Nove športne aplikacije lahko poiščete v trgovini SuuntoPlus™ Store, kjer se objavljajo za vašo uro Suunto 9 Peak. Izberite tiste, ki se vam zdijo zanimive, in jih sinhronizirajte z uro, da boste še boljše izkoristili vadbe.

Športne aplikacije SuuntoPlus™ uporabite tako:

1. Preden začnete beležiti vadbo, podrsajte navzdol in izberite **SuuntoPlus™**.
2. Izberite športno aplikacijo, ki vas zanima.
3. Če športna aplikacija uporablja zunanjo napravo ali tipalo, bo samodejno vzpostavila povezavo.
4. Pomaknite se navzgor v začetni pogled in začnite vadbo kot običajno.
5. Podrsajte v levo ali pritisnite sredinsko tipko tolikokrat, da dosežete športno aplikacijo SuuntoPlus™, ki je prikazana kot ločen zaslon.
6. Če je po ustavljenem beleženju vadbe na voljo ustrezen rezultat, pridobljen s športno aplikacijo SuuntoPlus™, ga najdete v povzetku.

V aplikaciji Suunto lahko izberete, katere športne aplikacije SuuntoPlus™ želite uporabljati z uro. Obiščite spletno mesto [Suunto.com/Suuntoplus](https://Suunto.com/Suuntoplus) in si oglejte, katere športne aplikacije so na voljo za vašo uro.



**OPOMBA:** Poskrbite, da ura Suunto 9 Peak uporablja najnovejšo različico programske opreme in je sinhronizirana z aplikacijo Suunto.

## 7. Nega in podpora

### 7.1. Priporočila glede uporabe

Enoto uporabljajte previdno – ne izpostavljajte je udarcem ali padcem.

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

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

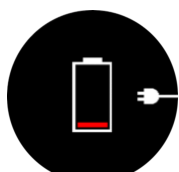
### 7.2. Baterija

Trajanje delovanja z eno polnitvijo baterije je odvisno od načina in okoliščin uporabe ure. Pri nizkih temperaturah je delovanje baterije z eno polnitvijo na primer krajše. V splošnem velja, da se zmogljivost polnljivih baterij sčasoma zmanjša.



**OPOMBA:** Pri neobičajnem zmanjšanju zmogljivosti zaradi okvarjene baterije družba Suunto krije zamenjavo baterije v obdobju enega leta ali največ 300 ciklov polnjenja (kar se zgodi prej).

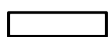
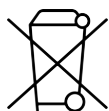
Ko je raven napolnjenosti baterije pod 20 % in nato 5 %, se na zaslonu ure prikaže ikona za prazno baterijo. Če je raven napolnjenosti baterije zelo nizka, ura preide v način delovanja z nizko porabo energije in prikaže ikono za polnjenje.



Napolnite baterijo prek kabla USB, ki ste ga prejeli z uro. Ko je baterija dovolj napolnjena, ura konča način delovanja z nizko porabo energije.

### 7.3. Odlaganje med odpadke

Prosimo, da napravo zavržete na primeren način in da jo obravnavate kot elektronske odpadke. Ne zavržite je med običajne smeti. Če želite, lahko napravo vrnete najbližjemu prodajalcu izdelkov Suunto.



## 8. Referenca

### 8.1. Skladnost

Za informacije o skladnosti in podrobne tehnične podatke glejte »Informacije o varnosti izdelka in zakonsko predpisane informacije«, ki ste jih ob nakupu prejeli skupaj z uro Suunto 9 Peak oziroma ki so na voljo na naslovu [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides).

### 8.2. CE

Podjetje Suunto Oy izjavlja, da je radijska oprema vrste OW194 skladna z Direktivo 2014/53/EU. Celotno besedilo izjave EU o skladnosti je na voljo na tem spletnem naslovu: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).









# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

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

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy 11/2022

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