

**SUUNTO RACE**  
POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA

1. BEZPEČNOSŤ.....	6
2. Začíname.....	8
2.1. Dotyková obrazovka a tlačidlá.....	8
2.2. Úprava nastavení.....	9
2.3. Aktualizácie softvéru.....	9
2.4. Aplikácia Suunto.....	10
2.5. Optické meranie srdcovej frekvencie.....	10
3. Nastavenia.....	12
3.1. Zamknutie tlačidiel a obrazovky.....	12
3.2. Automatické podsvietenie displeja.....	12
3.3. Tóny a vibrovanie.....	13
3.4. Pripojenie Bluetooth.....	13
3.5. Letový režim.....	13
3.6. Režim Nerušiť.....	14
3.7. Pripomenutie postavenia sa.....	14
3.8. Vyhľadanie telefónu.....	14
3.9. Dátum a čas.....	14
3.9.1. Budík.....	15
3.10. Jazyk a systém jednotiek.....	15
3.11. Ciferníky.....	16
3.11.1. Komplikácie.....	16
3.12. Šetrenie energie.....	16
3.13. Spárovanie zariadení POD a snímačov.....	17
3.13.1. Kalibrácia zariadenia Bike POD.....	18
3.13.2. Kalibrácia zariadenia POD na nohu.....	18
3.13.3. Kalibrácia zariadenia Power POD.....	18
3.14. Baterka.....	18
3.15. Budíky.....	19
3.15.1. Upozornenie na východ a západ Slnka.....	19
3.15.2. Výstraha pred búrkou.....	19
3.16. FusedSpeed™.....	20
3.17. FusedAlti™.....	21
3.18. Výškomer.....	21
3.19. Formáty polohy.....	21
3.20. Informácie o zariadení.....	22
3.21. Resetovanie hodín.....	22
4. Zaznamenanie cvičenia.....	24
4.1. Športové režimy.....	25
4.2. Navigovanie počas cvičenia.....	25
4.2.1. Vyhľadanie cesty späť.....	26


4.2.2. Prichytenie k trase.....	26
4.3. Používanie cieľov pri cvičení.....	27
4.4. Riadenie nabitia batérie.....	27
4.5. Multišportové cvičenie.....	28
4.6. Potápanie a mermaiding.....	29
4.7. Plávanie.....	30
4.8. Intervalový tréning.....	30
4.9. Automatické pozastavenie.....	31
4.10. Hlasové informácie.....	31
4.11. Pocit.....	32
4.12. Zóny intenzity.....	32
4.12.1. Zóny srdcovej frekvencie.....	33
4.12.2. Zóny tempa.....	35
4.12.3. Zóny výkonu.....	35
4.12.4. Používanie zón srdcovej frekvencie, tempa alebo výkonu pri cvičení.....	36
5. Navigácia.....	38
5.1. Offline mapy.....	38
5.2. Navigovanie podľa nadmorskej výšky.....	39
5.3. Navigácia kurzu.....	40
5.4. Trasy.....	40
5.5. Miesta záujmu.....	42
5.5.1. Pridanie a vymazanie bodov POI.....	42
5.5.2. Navigácia k POI.....	43
5.5.3. Typy POI.....	44
5.6. Sprievodca výstupom.....	47
5.7. Pravítko.....	48
6. Widgety.....	49
6.1. Počasie.....	49
6.2. Upozornenia.....	49
6.3. Ovládacie prvky médií.....	50
6.4. Srdcová frekvencia.....	50
6.5. Zotavenie, HRV (Heart Rate Variability – premenlivosť srdcovej frekvencie).....	51
6.6. Pokrok.....	52
6.7. Tréning.....	52
6.8. Zotavenie, tréning.....	53
6.9. Kyslík v krvi.....	53
6.10. Spánok.....	54
6.11. Kroky a kalórie.....	55
6.12. Slnko a mesiac.....	56
6.13. Záznamník.....	56
6.14. Zdroje.....	56


6.15. Alti & Baro.....	57
6.16. Kompas.....	58
6.16.1. Kalibrácia kompasu.....	58
6.16.2. Nastavenie deklinácie.....	59
6.17. Časovač.....	59
7. Sprievodcovia SuuntoPlus™.....	61
8. Športové aplikácie SuuntoPlus™.....	62
9. Starostlivosť a podpora.....	63
9.1. Pokyny na zaobchádzanie.....	63
9.2. Batéria.....	63
9.3. Likvidácia.....	63
10. Údaje.....	64
10.1. Zhoda.....	64
10.2. CE.....	64



# 1. BEZPEČNOST

## Typy bezpečnostných opatrení


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


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

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


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


## Bezpečnostné opatrenia

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

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


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


 **VAROVANIE:** Iba na rekreačné použitie.

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


 **POZOR:** Pri nabíjaní hodín Suunto Race používajte iba dodaný nabíjací kábel.


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

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

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

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

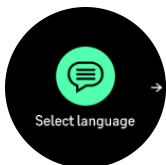
 **POZOR:** Farebné látkové remienky môžu púšťať farby do iných látok alebo na pokožku, keď sú nové alebo mokré.

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

## 2. Začíname

Prvé spustenie zariadenia Suunto Race je rýchle a jednoduché.

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



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



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

**⚠ POZOR:** Pri nabíjaní hodínok Suunto Race používajte iba dodaný nabíjací kábel.

### 2.1. Dotyková obrazovka a tlačidlá

Hodinky Suunto Race majú dotykovú obrazovku, korunu (označovanú aj ako stredné tlačidlo) a ďalšie dve tlačidlá, ktorými sa možno pohybovať po displejoch a funkciách.

#### Potiahnutie a poklepanie

- potiahnutím nahor alebo nadol sa možno pohybovať po displejoch a ponukách
- potiahnutím doprava a doľava sa možno pohybovať dopredu a dozadu po displejoch
- poklepaním sa vyberie položka

#### Horné tlačidlo

- stlačením na ciferníku sa otvorí ponuka posledného cvičenia
- dlhým stlačením na ciferníku sa definujú skratky a otvoria sa

#### Koruna/stredné tlačidlo

- stlačením sa vyberie položka
- posúvaním sa možno pohybovať po displejoch a ponukách
- stlačením na ciferníku sa otvorí pripnutý widget
- dlhým stlačením na ciferníku sa otvorí ponuka nastavení

#### Dolné tlačidlo

- stlačením sa vrátite do zobrazení a ponúk
- dlhým stlačením prejdete späť na ciferník hodínok
- stlačením na ciferníku otvoríte ovládací panel
- dlhým stlačením na ciferníku sa definujú skratky a otvoria sa



## Počas zaznamenávania cvičenia:

### Horné tlačidlo

- stlačením pozastavíte a obnovíte aktivitu
- dlhým stlačením sa zmení aktivita

### Koruna/stredné tlačidlo

- stlačením prejdete na nasledujúci displej
- dlhým stlačením prejdete späť na predchádzajúci displej

### Dolné tlačidlo

- stlačením sa označí medzičas
- dlhým stlačením otvoríte ovládací panel, kde nájdete možnosti cvičenia
- v ovládacom paneli stlačením prejdete späť na obrazovku aktivít
- keď je aktivita pozastavená, stlačením ukončíte alebo zahodíte aktivitu

## 2.2. Úprava nastavení

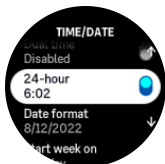
Nastavenia hodinek môžete upraviť priamo v hodinkách.

Úprava nastavenia:

1. Podržaním koruny na ciferníku otvoríte ponuku **Settings**.
2. Potiahnutím nahor/nadol alebo otáčaním koruny prechádzajte po ponuke nastavení.



3. Vyberte nastavenie klepnutím na názov nastavenia alebo stlačením koruny, keď je nastavenie zvýraznené. Vráťte sa do ponuky potiahnutím doprava, stlačením dolného tlačidla alebo výberom možnosti **Back**.
4. Pri nastaveniach s rozsahom hodnôt zmeníte hodnotu potiahnutím nahor/nadol alebo otočením koruny.
5. Pri nastaveniach, ktoré majú len dve hodnoty, napríklad zapnuté a vypnuté, zmeníte hodnotu klepnutím na nastavenie alebo stlačením koruny.




## 2.3. Aktualizácie softvéru

Aktualizácie softvéru pridávajú dôležité vylepšenia a nové funkcie hodinek. Hodinky Suunto Race sa aktualizujú automaticky, ak sú pripojené k aplikácii Suunto.

Keď je aktualizácia k dispozícii a hodinky sú pripojené k aplikácii Suunto, aktualizácia softvéru sa bude do hodinek sťahovať automaticky. Stav tohto sťahovania si môžete zobrazíť v aplikácii Suunto.

Po stiahnutí softvéru do hodiniiek sa hodinky aktualizujú počas noci, ak je úroveň nabitia batérie vyššia ako 20 % a nezaznamenáva sa žiadne cvičenie.

Ak chcete aktualizáciu nainštalovať manuálne ešte predtým, než sa to automaticky udeje v noci, prejdite na položky **Settings > General** a vyberte položku **Software update**.

 **POZNÁMKA:** Po dokončení aktualizácie sa v aplikácii Suunto zobrazia poznámky k vydaniu.


## 2.4. Aplikácia Suunto

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

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

Spárovanie hodiniiek s aplikáciou Suunto:

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

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

## 2.5. Optické meranie srdcovej frekvencie

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

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

- Ak požadujete vyššiu presnosť a rýchlejšiu odozvu na zmeny srdcovej frekvencie, odporúčame používať kompatibilný hrudný snímač srdcovej frekvencie, ako je napríklad Suunto Smart Sensor.

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

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

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

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

## 3. Nastavenia

Stlačením dolného tlačidla na ciferníku získate prístup ku všetkým nastaveniam hodinek prostredníctvom **Control panel**.

 **TIP:** Do ponuky nastavení sa dostanete priamo, ak na ciferníku podržíte stlačenú korunu.


Ak sa chcete rýchlo dostať k určitým nastaveniam alebo funkciám, môžete prispôbiť logiku horného a dolného tlačidla (v zobrazení ciferníka) a vytvoriť skratky k vašim najužitočnejším nastaveniam/funkciám.

Prejdite na Control panel a vyberte položku **Customize** a potom **Top shortcut** alebo **Bottom shortcut** a zvolte, akú funkciu bude mať horné a dolné tlačidlo pri dlhom stlačení.

### 3.1. Zamknutie tlačidiel a obrazovky

Počas zaznamenávania cvičenia môžete zamknúť tlačidlá podržaním stlačeného dolného tlačidla a potom zapnite prepínač **Button lock**. Po zamknutí nie je možné vykonať žiadnu činnosť vyžadujúcu stlačenie tlačidla (zaznamenávať medzichasy, pozastaviť/ukončiť cvičenie atď.), je však možné meniť zobrazenia displejov.

Ak chcete všetko odomknúť, znovu podržte stlačené dolné tlačidlo a vypnite prepínač Button lock.

 **TIP:** Môžete si prispôbiť skratku dolného tlačidla na uzamknutie tlačidiel a obrazovky jediným stlačením tlačidla, keď nezaznamenávate cvičenie. Vyberte možnosť **Button lock** v ponuke **Customize > Bottom shortcut**. Potom môžete zamknúť a odomknúť tlačidlá a obrazovku z ciferníka dlhým stlačením dolného tlačidla.

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

Po období nečinnosti obrazovka prejde do režimu nečinnosti (bude prázdna). Pri akomkoľvek pohybe sa obrazovka znovu zapne. Ďalšie informácie o správaní obrazovky nájdete v časti **3.2. Automatické podsvietenie displeja**.

### 3.2. Automatické podsvietenie displeja

Displej má tri funkcie, ktoré môžete upraviť: úroveň jasů (**Brightness**), či sa na neaktívnom displeji zobrazujú informácie (**Always-on display**) a či sa displej aktivuje pri zdvihnutí a otočení zápästia (**Raise to wake**).

Funkcie displeja je možné upraviť v nastaveniach v položke **General > Display**.

- Nastavenie **Brightness** určuje celkovú intenzitu jasů displeja; Low, Medium alebo High.
- Nastavenie **Always-on display** stanovuje, či je neaktívny displej prázdny alebo zobrazuje informácie, napríklad čas. **Always-on display** možno zapnúť alebo vypnúť:
  - **On:** Na displeji sa zobrazujú určité informácie neustále.
  - **Off:** Keď je displej neaktívny, obrazovka je prázdna.
- Funkcia **Raise to wake** aktivuje displej, keď zdvihnete zápästie, aby ste sa pozreli na hodinky. Tri možnosti pre **Raise to wake** sú:
  - **Off:** Po zdvihnutí zápästia sa nič nestane.

- **Display only:** Zdvihnutím zápästia sa aktivuje iba displej. Na používanie hodínok je potrebné stlačiť tlačidlo.
- **Full wake mode:** Zdvihnutím zápästia hodinky aktivujete a pripravíte ich na použitie.

**⚠ POZOR:** Dlhšie používanie vysokého jasú na displeji skracaie životnosť batérie a môže spôsobiť vypálenie obrazovky. Ak chcete predĺžiť životnosť displeja, nepoužívajte dlhodobo vysoký jas.

### 3.3. Tóny a vibrovanie

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

V položke **Tones** môžete vybrať spomedzi nasledovných možností:

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

Prepnutím položky **Vibration** môžete zapnúť a vypnúť vibrovanie.

V položke **Alarm** môžete vybrať spomedzi nasledovných možností:

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

### 3.4. Pripojenie Bluetooth

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

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



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

### 3.5. Letový režim

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





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

### 3.6. Režim Nerušiť

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

Zapnutie/vypnutie režimu Nerušiť:

1. Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla na ciferníku otvoríte **Control panel**.
2. Prejdite nadol na položku **Do Not Disturb**.
3. Klepnutím na názov funkcie alebo stlačením koruny aktivujete režim Nerušiť.

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

### 3.7. Pripomenutie postavenia sa

Pravidelný pohyb je veľmi prospešný. Pomocou Suunto Race môžete aktivovať pripomenutie postavenia sa, ktoré vás upozorní na rozhybanie tela po dlhom sedení.

V nastaveniach vyberte **Activity** a zapnite možnosť **Stand up reminder**.

Ak ste boli neaktívni 2 po sebe nasledujúce hodiny, hodinky vás na to upozornia a pripomenú vám, že sa máte postaviť a trochu sa rozhybať.

### 3.8. Vyhľadanie telefónu

Funkciu Find my phone môžete použiť na vyhľadanie svojho telefónu, keď si nepamätáte, kde ste ho nechali. Ak sú vaše hodinky Suunto Race prepojené s telefónom, môžu ho prezvoniť. Keďže hodinky Suunto Race sa k telefónu pripájajú prostredníctvom bluetooth, telefón musí byť v dosahu bluetooth, aby ho mohli hodinky prezvoniť.

Aktivácia funkcie vyhľadania telefónu:

1. Stlačením dolného tlačidla na ciferníku otvoríte **Control panel**.
2. Prejdite nadol na položku **Find my phone**.
3. Ťuknutím na názov funkcie alebo stlačením koruny spustíte prezváňanie telefónu.
4. Stlačením dolného tlačidla prezváňanie zastavíte.

### 3.9. Dátum a čas

Dátum a čas sa nastavuje pri úvodnom spustení hodín. Hodinky potom pomocou času GPS upraví akúkoľvek odchýlku.

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

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

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


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

### 3.9.1. Budík

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

Nastavenie pevného času budíka:

1. Stlačením dolného tlačidla na ciferníku otvoríte **Control panel**.
2. Prejdite nadol na položku **Alarm clock**.
3. Vyberte možnosť **New alarm**.

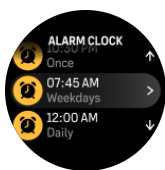
 **POZNÁMKA:** Staršie budíky sa dajú odstrániť alebo upraviť ich výberom v zozname nižšie **New alarm**.

4. Vyberte, ako často má znieť budík. K dispozícii sú tieto možnosti:

**Once:** budík zaznie raz za nasledujúcich 24 hodín v nastavenom čase

**Daily:** budík zaznie každý deň v týždni v rovnakom čase

**Weekdays:** budík zaznie od pondelka do piatka v rovnakom čase



5. Nastavte hodinu a minúty a potom zatvorte nastavenia.



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



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

## 3.10. Jazyk a systém jednotiek

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

## 3.11. Ciferníky

Suunto Race sa predvolene dodáva s jedným ciferníkom. Z obchodu SuuntoPlus™ Store v aplikácii Suunto si môžete nainštalovať niekoľko ďalších ciferníkov, či už digitálnych, alebo analógových.

Zmena ciferníka:

1. Otvorte obchod SuuntoPlus™ Store a nainštalujte si do hodínok obľúbené ciferníky.
2. Zosynchronizujte hodinky s aplikáciou.
3. Otvorte **Customize** v nastaveniach hodínok alebo v ponuke Control panel.
4. Otvorte ponuku **Watch face** ťuknutím na možnosť ponuky alebo stlačením koruny.
5. Ťahaním nahor a nadol prechádzajte po zobrazeniach ciferníka a ťuknutím vyberte požadovaný typ alebo ho vyberte stlačením koruny.

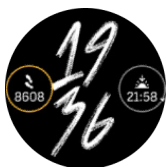


6. Prejdite nadol a otvorte ponuku **Accent color**, aby ste vybrali požadovanú farbu ciferníka.
7. Prejdite nadol a otvorte ponuku **Complications**, aby ste si prispôbili, ktoré informácie chcete vidieť na ciferníku. Pozri 3.11.1. *Komplikácie*.

### 3.11.1. Komplikácie

Každý ciferník má doplnkové informácie, napríklad dátum, duálny čas, outdoor alebo údaje o aktivite. Môžete si prispôbiť, ktoré informácie chcete vidieť na ciferníku.

1. Otvorte **Customize** v nastaveniach alebo v ponuke Control panel.
2. Prejdite nadol a otvorte ponuku **Complications**.
3. Ťuknutím vyberte komplikáciu, ktorú chcete zmeniť.



4. Potiahnutím nahor a nadol alebo otočením koruny prejdite zoznam komplikácií a ťuknutím alebo stlačením koruny si jednu vyberte.
5. Po aktualizácii všetkých komplikácií potiahnite nahor alebo prejdite nadol pomocou koruny a vyberte možnosť **Done**.


## 3.12. Šetrenie energie

Vaše hodinky disponujú možnosťou šetrenia batérie, ktorá vypína všetky vibrácie, dennú srdcovú frekvenciu a notifikácie Bluetooth, aby sa predĺžila výdrž batérie počas bežného každodenného používania. Informácie o možnostiach šetrenia batérie sú uvedené v časti 4.4. *Riadenie nabitia batérie*.

Šetrenie energie môžete zapnúť/vypnúť v nastaveniach v položke **General** » **Power saving** alebo v ponuke **Control panel**.






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

### 3.13. Spárovanie zariadení POD a snímačov

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

Suunto Race podporujú tieto typy zariadení POD a snímačov:

- Srdcová frekvencia
- Bicykel
- Výkon
- Chôdza

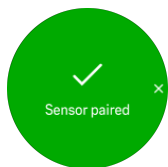
 **POZNÁMKA:** Ak je aktivovaný letový režim, párovanie sa nedá vykonať. Pred párovaním vypnite letový režim. Pozri 3.5. Letový režim.

Spárovanie zariadenia POD alebo snímača:

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



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



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

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

Úplný zoznam spárovaných zariadení môžete vidieť v nastaveniach hodín v položke **Connectivity** » **Paired devices**.

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

### 3.13.1. Kalibrácia zariadenia Bike POD

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

Zmena obvodu kolesa:

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

### 3.13.2. Kalibrácia zariadenia POD na nohu

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

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

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

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

### 3.13.3. Kalibrácia zariadenia Power POD

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

Kalibrácia zariadenia Power POD:

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

Kalibráciu zariadenia Power POD by ste mali občas zopakovať.

## 3.14. Baterka

Vaše zariadenie Suunto Race je vybavené extra jasným posvietením, ktoré možno používať ako baterku.

Ak chcete aktivovať baterku, na ciferníku potiahnite nahor alebo prejdite nadol pomocou koruny a vyberte položku **Control panel**. Prejdite na položku **Flashlight** a zapnite ju klepnutím alebo stlačením koruny.

Baterku vypnete stlačením koruny alebo potiahnutím doprava.

## 3.15. Budíky

V ponuke **Alarms** ciferníka v časti **Settings** môžete nastaviť rôzne prispôsobiteľné typy budíkov.

Upozornenie môžete nastaviť samostatne pre východ a západ Slnka a tiež pre výstrahu pred búrkou. Pozri 3.15.1. *Upozornenie na východ a západ Slnka* a 3.15.2. *Výstraha pred búrkou*.

### 3.15.1. Upozornenie na východ a západ Slnka

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

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

Nastavenie upozornení na východ/západ Slnka:


1. Podržaním koruny na ciferníku otvoríte ponuku **Settings**.
2. Prejdite na položku **Alarms** a otvorte ponuku klepnutím na jej názov alebo stlačením stredného tlačidla.
3. Prejdite na upozornenie, ktoré chcete nastaviť, a vyberte ho klepnutím na jeho názov alebo stlačením koruny.




4. Nastavte požadované hodiny a minúty pred východom/západom Slnka tak, že pomocou koruny prejdete nahor a nadol alebo potiahnete nahor a nadol na obrazovke a výber potvrdíte stredným tlačidlom.



5. Stlačením stredného tlačidla výber potvrdíte a položku zatvorte.

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

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

### 3.15.2. Výstraha pred búrkou

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

Postup aktivácie funkcie výstrahy pred búrkou:

1. Podržaním koruny na ciferníku otvoríte ponuku **Settings**.

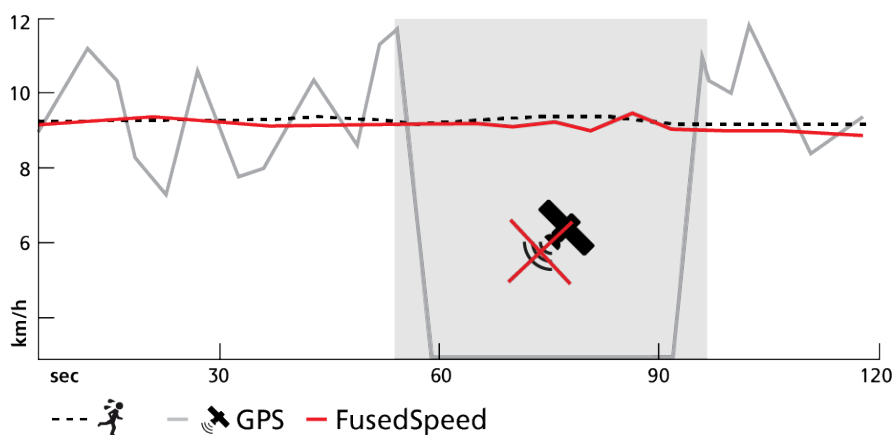
2. Prejdite na položku **Alarms** a otvorte ponuku klepnutím na jej názov alebo stlačením koruny.
3. Prejdite na položku **Storm alarm** a zapnite/vypnite ju klepnutím na jej názov alebo stlačením koruny.

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

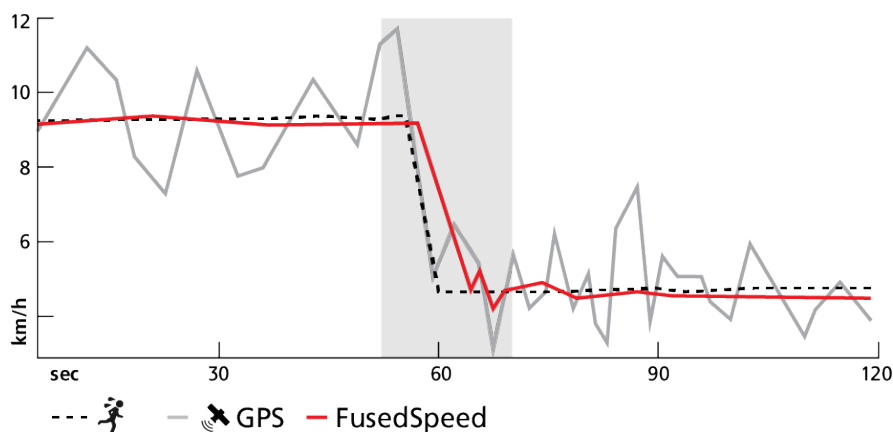



### 3.16. FusedSpeed™

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



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




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

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

### 3.17. FusedAlti™

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

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

### 3.18. Výškomer

Hodinky Suunto Race používajú barometrický tlak na meranie nadmorskej výšky. Na získanie presných výsledkov je potrebné definovať referenčný bod nadmorskej výšky. Môže to byť aktuálna nadmorská výška, ak viete jej presnú hodnotu. Alebo môžete referenčný bod nastaviť automaticky pomocou funkcie FusedAlti (pozri 3.17. FusedAlti™).

Referenčný bod nastavíte v nastaveniach v položke **Alti & baro**.



### 3.19. Formáty polohy

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

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

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

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


Ďalšie bežné dostupné formáty polohy zahŕňajú:

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

Suunto Race podporuje aj tieto miestne formáty polohy:

- BNG (Veľká Británia)
- ETRS-TM35FIN (Fínsko)

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

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

## 3.20. Informácie o zariadení

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

## 3.21. Resetovanie hodínok


Všetky hodinky Suunto majú k dispozícii dva spôsoby resetovania na riešenie rôznych problémov:

- prvý, mäkký reset, známy aj ako reštart.
- druhý, tvrdý reset, známy aj ako obnova výrobných nastavení.

### Mäkký reset (reštart):

Vykonanie reštartu na hodinkách môže pomôcť v nasledujúcich situáciách:

- keď zariadenie nereaguje na stláčanie tlačidiel, klepnutia ani potiahnutia (dotyková obrazovka nefunguje).
- keď displej zamrzol alebo je prázdny.
- keď nedochádza k vibrovaniu, napr. pri stláčaní tlačidiel.
- keď funkcie hodínok nefungujú podľa očakávaní, napr. hodinky nezaznamenávajú vašu srdcovú frekvenciu (LED diódy na optické meranie srdcovej frekvencie neblinkajú), kompas nedokončuje proces kalibrácie atď.
- keď počítadlo krokov vôbec nepočíta denný počet krokov (upozorňujeme, že zaznamenané kroky sa môžu v aplikácii zobrazovať oneskorene).

 **POZNÁMKA:** Pri reštarte sa ukončí a uloží aktívne cvičenie. Za normálnych podmienok nedôjde k strate údajov o cvičení. Za vzácných okolností môže mäkký reset spôsobiť problémy s poškodením pamäte.

Na 12 sekúnd stlačte a podržte horné tlačidlo a jeho uvoľnením vykonajte mäkký reset.

Za určitých podmienok nemusí mäkký reset tento problém vyriešiť a možno bude potrebné vykonať druhý spôsob resetovania. Ak vyššie uvedený postup nepomohol vyriešiť váš problém, možno pomôže tvrdý reset.


## Tvrдый reset (obnova výrobných nastavení):


Obnova výrobných nastavení vráti predvolené hodnoty hodinek. Z hodinek sa vymažú všetky údaje vrátane údajov o cvičení, osobných údajov a nastavení, ktoré neboli synchronizované s aplikáciou Suunto. Po tvrdom resete musíte vykonať počítačové nastavenie hodinek Suunto.

Obnovu výrobných nastavení hodinek môžete vykonať v nasledujúcich situáciách:

- keď vás zástupca podpory zákazníkov Suunto požiada, aby ste tak urobili v rámci postupu riešenia problémov.
- keď problém nevyriešil mäkký reset.
- keď sa výrazne znížila výdrž batérie vášho zariadenia.
- keď sa zariadenie nepripája k GPS a nepomohli ďalšie riešenia problémov.
- keď má zariadenie problémy s pripojením k zariadeniam Bluetooth (napr. snímač Smart alebo mobilná aplikácia) a nepomohli ďalšie riešenia problémov.

Obnova výrobných nastavení hodinek sa vykonáva cez položku **Settings** na hodinkách. Vyberte položku **General** a prejdite nadol na položku **Reset settings**. Všetky údaje sa počas resetovania z hodinek odstránia. Resetovanie spustíte výberom položky **Reset**.

 **POZNÁMKA:** Pri obnove výrobných nastavení sa odstránia predchádzajúce informácie o párovaní, ktoré sa v hodinkách nachádzali. Ak chcete znova spustiť proces párovania pomocou aplikácie Suunto, odporúčame vám odstrániť predchádzajúce párovanie z aplikácie Suunto a funkcie Bluetooth telefónu – v časti Spárované zariadenia.

 **POZNÁMKA:** Obe predstavené situácie sa majú uskutočniť iba v prípade núdze. Nemali by sa uskutočňovať pravidelne. Ak problém pretrváva, odporúčame vám buď kontaktovať našu podporu zákazníkov, alebo poslať hodinky do niektorého z našich autorizovaných servisných stredísk.

## 4. Zaznamenanie cvičenia

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

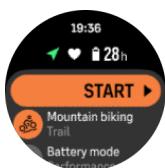
Zaznamenávanie cvičenia:

1. Nasadíte si snímač srdcovej frekvencie (voliteľný).
2. Potiahnite nahor na ciferníku alebo otočte korunou.
3. Potiahnutím nahor vyhľadajte športový režim, ktorý chcete použiť, a vyberte ho stlačením koruny.
4. Rôzne športové režimy majú rôzne možnosti; potiahnutím nahor alebo otočením koruny môžete nimi prechádzať a stlačením koruny ich upravíte.
5. Nad indikátorom spustenia sa zobrazí skupina ikon podľa toho, čo používate so športovým režimom (napr. srdcová frekvencia a pripojené GPS):
  - Ikona šípky (pripojené GPS) počas hľadania bliká sivou farbou a po nájdení signálu svieti nazeleno.
  - Ikona srdca (srdcová frekvencia) počas hľadania bliká sivou farbou a po nájdení signálu sa zmení na zelené srdce upevnené k pásu, ak používate snímač srdcovej frekvencie, alebo na zelené srdce, ak používate optický snímač srdcovej frekvencie.
  - Ikona vľavo je viditeľná iba v prípade, ak máte spárovaný POD a keď sa nájde POD, rozsvieti sa nazeleno.

Zobrazuje sa aj odhad výdrže batérie, ktorý predstavuje počet hodín cvičenia predtým ako sa batéria vybije.

Ak používate snímač srdcovej frekvencie, ale ikona sa zmení len na zelené srdce (čo znamená, že je aktívny optický snímač srdcovej frekvencie), skontrolujte, či je snímač srdcovej frekvencie spárovaný, pozri 3.13. *Spárovanie zariadení POD a snímačov* a skúste to znova.

Odporúčame, aby ste pred začatím cvičenia počkali, kým jednotlivé ikony zmenia farbu na zelenú, čím získate presnejšie údaje. Spustíte zaznamenávanie výberom položky **Start**.



Po spustení zaznamenávania sa vybraná srdcová frekvencia uzamkne a počas prebiehajúceho tréningu ju nie je možné zmeniť.

6. Počas zaznamenávania môžete prepínať medzi displejmi stlačením koruny.
7. Stlačením horného tlačidla zaznamenávanie pozastavíte. Časovač začne blikáť v spodnej časti obrazovky a ukazovať, ako dlho bol záznam pozastavený.



8. Stlačením dolného tlačidla otvoríte zoznam možností.



9. Na zastavenie a uloženie vyberte položku **End**.

 **POZNÁMKA:** Taktiež je možné odstrániť záznam o cvičení výberom položky **Discard**.

Po zastavení zaznamenávania sa zobrazí otázka, ako sa cítite. Na otázku môžete odpovedať alebo ju preskočiť (pozri 4.11. *Pocit*). Na ďalšej obrazovke sa zobrazí súhrn aktivity, ktorým môžete prechádzať pomocou dotykového displeja alebo otáčaním korunou.

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



## 4.1. Športové režimy

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

Pred zaznamenaním cvičenia (pozri 4. *Zaznamenanie cvičenia*) môžete zobraziť a vybrať si z celého zoznamu športových režimov.

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

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

## 4.2. Navigovanie počas cvičenia

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

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

Navigovanie počas cvičenia:

1. Vytvorte si trasu alebo POI v aplikácii Suunto a synchronizujte hodinky, ak ste tak ešte neurobili.
2. Vyberte športový režim, ktorý používa GPS.
3. Prejdite nadol a vyberte položku **Navigation**.
4. Potiahnutím nahor a nadol alebo pomocou koruny vyberte možnosť navigovania a stlačte korunu.
5. Vyberte trasu alebo bod POI, ku ktorému sa chcete nechať navigovať, a stlačte korunu. Potom stlačením horného tlačidla spustíte navigovanie.
6. Prejdite nahor do zobrazenia Štart a spustíte zaznamenávanie ako normálne.

Počas cvičenia stlačením koruny prejdite na displej navigácie, kde uvidíte trasu alebo body POI, ktoré ste vybrali. Ďalšie informácie o displeji navigovania sa nachádzajú v časti 5.5.2. *Navigácia k POI a 5.4. Trasy.*

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

#### 4.2.1. Vyhľadanie cesty späť

Ak pri nahrávaní aktivity používate systém GPS, hodinky Suunto Race automaticky uložia začiatkový bod vášho cvičenia. Pomocou funkcie Find back vás hodinky Suunto Race môžu viesť naspäť priamo do miesta štartu.

Spustenie funkcie Find back:

1. Začnite cvičenie s GPS.
2. Stláčajte korunu, kým nevidíte displej navigácie.
3. Stlačením dolného tlačidla otvorte ponuku skratiek.
4. Prejdite na položku **Find back** a klepnutím na obrazovku alebo stlačením stredného tlačidla ju vyberte.

Pokyny pre navigáciu sú zobrazené na displeji navigácie.



#### 4.2.2. Prichytenie k trase

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



Používanie funkcie Snap to route počas cvičenia:

1. Vytvorte si trasu alebo bod POI v aplikácii Suunto a synchronizujte hodinky, ak ste tak ešte neurobili.
2. Vyberte športový režim, ktorý používa GPS.
3. Prejdite nadol a vyberte položku **Navigation**.
4. Vyberte možnosť **Snap to route** a stlačte stredné tlačidlo.
5. Vyberte trasu alebo bod POI, ku ktorému sa chcete nechať navigovať, a stlačte stredné tlačidlo.

Začnite cvičenie ako normálne a choďte po zvolenej trase.

### 4.3. Používanie cieľov pri cvičení

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

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



Cvičenie so všeobecným cieľom:

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo otočte korunu a vyberte možnosť **Target**.
2. Vyberte možnosť **Duration** alebo **Distance**.
3. Vyberte svoj cieľ.
4. Prejdite nahor a začnite cvičiť.

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



Upozornenie sa zobrazí, aj keď dosiahnete 50 % cieľa a po splnení cieľa.

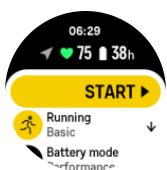
Cvičenie s cieľom intenzity:

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo otočte korunu a vyberte možnosť **Intensity zones**.
2. Vyberte možnosť **HR zones**, **Pace zones** alebo **Power zones**.  
(Možnosti závisia od zvoleného športového režimu a od toho, či máte s hodinkami spárované zariadenie Power POD).
3. Vyberte cieľovú zónu.
4. Prejdite nahor a začnite cvičiť.


### 4.4. Riadenie nabitia batérie

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

Skôr než začnete zaznamenávať cvičenie (pozri 4. *Zaznamenanie cvičenia*), môžete vidieť odhadovanú zostávajúcu výdrž batérie v aktuálnom režime batérie.



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

 **POZNÁMKA:** Štandardne sa v režime *Tour* vypne všetko sledovanie HR (zápästné aj hrudné).

Na úvodnom displeji môžete prejsť nadol a výberom položky **Battery mode** zmeniť režimy batérií a vidieť, ako jednotlivé režimy ovplyvňujú výkon hodínok.



## Upozornenia týkajúce sa batérie

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

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




 **POZOR:** Pri nabíjaní hodínok Suunto Race používajte iba dodaný nabíjací kábel.

## 4.5. Multišportové cvičenie

Vaše hodinky Suunto Race majú vopred definované športové režimy Triathlon, ktoré môžete použiť na sledovanie cvičení a pretekov Triathlon, ale ak potrebujete sledovať iný druh multišportovej aktivity, môžete tak ľahko urobiť priamo cez hodinky.

Používanie multišportových cvičení:

1. Vyberte športový režim, ktorý chcete použiť v prvej časti vášho multišportového cvičenia.
2. Spustíte zaznamenávanie cvičenia ako zvyčajne.
3. Stlačením a podržaním horného tlačidla prejdete do multišportovej ponuky.
4. Vyberte ďalší športový režim alebo POI, ku ktorému sa chcete nechať navigovať, a stlačte stredné tlačidlo.
5. Okamžite sa spustí zaznamenávanie pomocou nového športového režimu.

 **TIP:** Športový režim môžete počas zaznamenávania zmeniť toľkokrát, koľko potrebujete, a to vrátane športového režimu, ktorý ste už predtým použili.

## 4.6. Potápanie a mermaiding

Hodinky Suunto Race možno používať aj pri potápaní a mermaidingu. Tieto dve aktivity patria medzi bežné športové režimy a vyberajú sa rovnako ako ostatné športové režimy; pozri 4. *Zaznamenanie cvičenia.*

Hodinky Suunto Race dokážu merať hĺbku až do 10 m. Sú však vodovzdorné až do hĺbky 100 m v súlade s normou ISO 22810.

Tieto športové režimy majú štyri displeje cvičenia, ktoré sa zameriavajú na údaje súvisiace s potápaním. Tieto štyri displeje cvičenia sú:

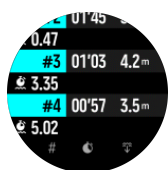
### Povrch



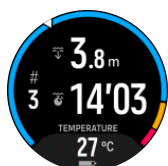
### Navigácia




### Potápanie



### Pod vodou



 **POZNÁMKA:** Dotyková obrazovka sa neaktivuje, keď sú hodinky pod vodou.


Predvoleným zobrazením pre Snorkeling a Mermaiding je zobrazenie Povrch. Pri zaznamenávaní cvičenia môžete prechádzať medzi rôznymi zobrazeniami stlačením stredného tlačidla.


Hodinky Suunto Race automaticky prepínajú medzi stavom Povrch a Potápanie. Ak sa nachádzate hlbšie ako 1 m pod vodným povrchom, aktivuje sa zobrazenie Pod vodou.

Pri používaní režimu Snorkeling hodinky používajú na výpočet vzdialenosti GPS. Voda neprepúšťa signály GPS, preto sa hodinky musia pravidelne vynárať z vody, aby sa stanovila poloha GPS.

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

- Pred potápaním synchronizujte hodinky s aplikáciou Suunto, aby sa GPS optimalizovalo s najnovšími údajmi z obiehajúcich satelitov.
- Keď vyberiete režim Snorkeling, pred začiatkom aktivity počkajte aspoň tri minúty na súši. GPS tak získa čas potrebný na spoľahlivé stanovenie polohy.

 **TIP:** Pri potápaní vám odporúčame, aby ste nechali ruky spočívať na dolnej časti chrbta, čím dosiahnete účinný pohyb vo vode a optimálne meranie vzdialenosti.

 **VAROVANIE:** Hodinky Suunto Race nie sú určené pre certifikovaných potápačov. Rekreačné potápanie môže vystaviť potápača hĺbke a podmienkam, ktoré majú tendenciu zvyšovať riziko dekompresnej choroby (DCS) a chýb, ktoré môžu viesť k vážnemu zraneniu alebo smrti. Trénovaní potápači by mali vždy používať potápačský počítač vyvinutý na potápačské účely.

## 4.7. Plávanie

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

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

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

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

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

## 4.8. Intervalový tréning

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

Pri definovaní intervalov môžete nastaviť štyri položky:

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

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


 **POZNÁMKA:** Ak používate intervaly, nemôžete aktivovať navigáciu.

Tréning s intervalmi:

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnutím nahor alebo otočením koruny prejdite nadol na položku **Intervals** a klepnite na nastavenie a stlačte korunu.
2. Zapnite **Intervals** a upravte nastavenia popísané vyššie.
3. Prejdite späť nahor do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako normálne.
4. Stlačte korunu, kým sa nedostanete na displej intervalov. Keď ste pripravení začať intervalový tréning, stlačte horné tlačidlo.



5. Ak chcete zastaviť intervalový tréning ešte pred dokončením všetkých opakovaní, podržaním stlačenej koruny otvorte možnosti športového režimu a vypnite položku **Intervals**.

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

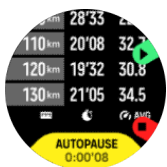
Po zastavení zaznamenávania cvičenia sa intervalový tréning automaticky vypne pre daný športový režim. Ostatné nastavenia sa však zachovávajú, takže môžete ľahko začať rovnaké cvičenie pri ďalšom použití športového režimu.

## 4.9. Automatické pozastavenie

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

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

Ak zapnete túto funkciu a zaznamenávanie sa automaticky pozastaví, časovač začne blikať v spodnej časti obrazovky a ukazovať, ako dlho bol záznam pozastavený.



Zaznamenávanie môže pokračovať automaticky, keď sa znovu začnete pohybovať, alebo ho môžete obnoviť manuálne stlačením horného tlačidla.

## 4.10. Hlasové informácie

Počas cvičenia môžete získavať cenné hlasové informácie. Tieto informácie vám pomôžu sledovať pokrok a poskytnú vám užitočné indikátory podľa toho, ktoré informačné možnosti ste si zvolili. Hlasové informácie vychádzajú z telefónu, preto si musíte spárovať hodinky s aplikáciou Suunto.

Ak chcete aktivovať hlasové informácie pred cvičením:

1. Pred začiatkom cvičenia prejdite nadol a vyberte položku **Voice feedback**.
2. Zapnite položku **Voice feedback from app**.
3. Prejdite nadol a vyberte, ktoré hlasové informácie chcete aktivovať zapnutím/vypnutím prepínačov.
4. Prejdite späť a začnite cvičiť ako zvyčajne.

Váš telefón vám teraz bude počas cvičenia prinášať hlasové informácie podľa toho, ktoré hlasové informácie ste si aktivovali.

Ak chcete aktivovať hlasové informácie počas cvičenia:

1. Stlačením horného tlačidla pozastavte cvičenie.
2. Stlačením dolného tlačidla otvorte zoznam možností.
3. Vyberte možnosť **Control panel**.
4. Prejdite nadol a vyberte položku **Voice feedback**.
5. Zapnite položku **Voice feedback from app**.
6. Prejdite nadol a vyberte, ktoré hlasové informácie chcete aktivovať zapnutím/vypnutím prepínačov.
7. Prejdite späť a pokračujte v cvičení stlačením horného tlačidla.

## 4.11. Pocit

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

Možno si vybrať z piatich úrovní pocitov:

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

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

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



Stlačením stredného tlačidla preskočíte odpovede na otázku.

## 4.12. Zóny intenzity

Používanie zón intenzity pri tréningoch pomáha viesť rozvoj vašej kondície. Každá zóna intenzity namáha vaše telo odlišnými spôsobmi, čo vedie k rôznym vplyvom na vašu fyzickú kondíciu. K dispozícii je päť rôznych zón očíslovaných od 1 (najnižšia) do 5 (najvyššia), ktoré sú



definované ako percentuálne rozsahy na základe vašej maximálnej srdcovej frekvencie (max. srdcová frekvencia), tempa alebo výkonu.

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

V zariadení Suunto Race sa používa päť zón intenzity:

### **Zóna 1: Ľahká**

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

### **Zóna 2: Stredná**

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

### **Zóna 3: Ťažká**

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

### **Zóna 4: Veľmi ťažká**

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

### **Zóna 5: Maximálna**

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

## **4.12.1. Zóny srdcovej frekvencie**

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

Predvolene sa vaša maximálna srdcová frekvencia počíta pomocou štandardnej rovnice: 220 mínus váš vek. Ak viete svoju presnú max. srdcovú frekvenciu, upravte podľa toho predvolenú hodnotu.

Hodinky Suunto Race majú zóny srdcovej frekvencie predvolené a špecifické pre športy. Predvolené zóny možno použiť pre všetky aktivity, no pre pokročilý tréning môžete použiť špecifické zóny srdcovej frekvencie pre beh a cyklistické aktivity.


### Nastavenie max. srdcovej frekvencie

Nastavte svoju maximálnu srdcovú frekvenciu v nastaveniach v položke **Training » Intensity zones » Default HR zones for all sports**.

1. Klepnite na max. srdcovú frekvenciu (najvyššia hodnota, údery za minútu) alebo stlačte korunu.
2. Vyberte novú max. srdcovú frekvenciu ťahaním nahor alebo nadol alebo otočením koruny.



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

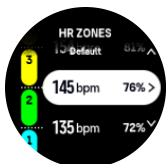
 **POZNÁMKA:** Svoju maximálnu srdcovú frekvenciu môžete nastaviť aj v nastaveniach v položke **General » Personal**.

### Nastavenie predvolených zón srdcovej frekvencie


Nastavte predvolené zóny srdcovej frekvencie v nastaveniach v položke **Training » Intensity zones » Default HR zones for all sports**.



1. Prejdite nahor/nadol a keď sa zvýrazní požadovaná zóna srdcovej frekvencie, klepnite na ňu alebo stlačte korunu.
2. Vyberte novú zónu srdcovej frekvencie ťahaním nahor alebo nadol alebo otočením koruny.



3. Klepnite na zvolenú položku alebo stlačte korunu.
4. Ak chcete zatvoriť zóny srdcovej frekvencie, potiahnite doprava alebo stlačte dolné tlačidlo.

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

### Nastavenie zón srdcovej frekvencie špecifických pre šport

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

1. Klepnite na aktivitu (Running alebo Cycling), ktorú chcete upraviť, alebo po zvýraznení aktivity stlačte korunu.
2. Stlačením koruny zapnete zóny srdcovej frekvencie.
3. Prejdite nahor/nadol a keď sa zvýrazní požadovaná zóna srdcovej frekvencie, klepnite na ňu alebo stlačte korunu.
4. Vyberte novú zónu srdcovej frekvencie ťahaním nahor alebo nadol alebo otočením koruny.



5. Klepnite na zvolenú položku alebo stlačte korunu.
6. Ak chcete zatvoriť zóny srdcovej frekvencie, potiahnite doprava alebo stlačte dolné tlačidlo.

#### 4.12.2. Zóny tempa

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

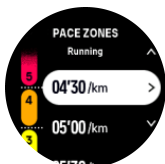
Hodinky Suunto Race obsahujú päť predvolených zón tempa, ktoré môžete použiť, prípadne si môžete vytvoriť vlastné.

Zóny výkonu sú k dispozícii pre beh a cyklistiku.

#### Nastavenie zón tempa

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

1. Ťuknite na položku **Running** alebo **Cycling** alebo stlačte korunu.
2. Potiahnite alebo otočte korunu a vyberte zóny tempa.
3. Potiahnite nahor/nadol alebo otočte korunu, a keď sa zvýrazní zóna tempa, ktorú chcete zmeniť, stlačte korunu.
4. Ťahaním nahor alebo nadol alebo otočením korunu vyberte novú zónu tempa.



5. Stlačením koruny vyberte novú hodnotu tempa.
6. Potiahnutím doprava alebo stlačením dolného tlačidla zatvoríte zóny srdcovej frekvencie.

#### 4.12.3. Zóny výkonu

Merač výkonu meria množstvo fyzického úsilia potrebného na vykonanie určitej aktivity. Toto úsilie sa meria vo wattoch. Hlavnou výhodou získanou používaním merača výkonu je

presnosť. Merač výkonu presne odhaľuje, ako namáhavo pracujete a koľko výkonu produkuje. Pri analyzovaní wattov možno vidieť aj váš pokrok.

Zóny výkonu vám môžu pomôcť trénovať so správnym výkonom.

Hodinky Suunto Race obsahujú päť predvolených zón výkonu, ktoré môžete použiť, prípadne si môžete vytvoriť vlastné.

Zóny výkonu sú dostupné vo všetkých predvolených športových režimoch pre cyklistiku a horskú cyklistiku. Pre beh a terénny beh musíte použiť špecifické športové režimy „Výkon“, aby ste získali zóny výkonu. Ak používate vlastné športové režimy, zaistite, aby váš režim používal zariadenie Power POD, aby ste získali zóny výkonu.

### Nastavenie zón výkonu špecifických pre šport


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

1. Klepnite na aktivitu (beh alebo cyklistika), ktorú chcete upraviť, alebo po zvýraznení aktivity stlačte korunu.
2. Potiahnite nahor alebo otočte korunu a vyberte zóny výkonu.
3. Potiahnite nahor/nadol alebo otočte korunu a vyberte zónu výkonu, ktorú chcete upraviť.
4. Ťahaním nahor alebo nadol alebo otočením korunu vyberte novú zónu výkonu.



5. Stlačením koruny vyberte novú hodnotu výkonu.
6. Potiahnutím doprava alebo stlačením dolného tlačidla zatvoríte zóny výkonu.

#### 4.12.4. Používanie zón srdcovej frekvencie, tempa alebo výkonu pri cvičení

 **POZNÁMKA:** Aby ste mohli pri cvičení používať zóny výkonu, musíte mať zariadenie Power POD spárované s hodinkami, pozri 3.13. Spárovanie zariadení POD a snímačov.

Keď zaznamenávate cvičenie (pozri 4. *Zaznamenanie cvičenia*) a ako cieľ intenzity ste vybrali srdcovú frekvenciu, tempo alebo výkon (pozri 4.3. *Používanie cieľov pri cvičení*), zobrazí sa merač zóny rozdelený na päť častí. Týchto päť častí sa zobrazuje okolo vonkajšieho okraja displeja športového režimu. Merač rozsvietením príslušnej časti ukazuje, ktorú zónu ste vybrali ako cieľ intenzity. Malá šípka v merači ukazuje, kde ste v rámci rozsahu zóny.



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



Okrem toho si môžete pridať špeciálny displej pre zóny intenzity, ak si prispôbíte športový režim, ktorý práve používate. Na tomto displeji v strednom poli zobrazuje aktuálna zóna výkonu, ako dlho sa v nej nachádzate a ako ste ďaleko od predchádzajúcej a nasledujúcej zóny. Rozsvieti sa aj stredný pás signalizujúci, že trénujete v správnej zóne.

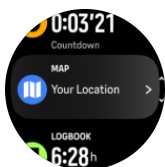
V súhrne cvičenia bude podrobne uvedené, koľko času ste strávili v jednotlivých zónach.

## 5. Navigácia

Hodinky môžete rôzne využívať pri navigácii. Napríklad sa pomocou nich môžete zorientovať a nájsť magnetický severný pól, nechať sa navigovať po trase alebo k miestu záujmu (POI).


Používanie navigačnej funkcie:

1. Potiahnite nahor na ciferníku alebo otočte korunou.
2. Vyberte možnosť **Map**.

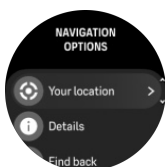


3. V zobrazení mapy sa ukazuje aktuálna poloha a okolie.



 **POZNÁMKA:** Ak kompas nie je nakalibrovaný, pri otvorení mapy sa zobrazí výzva na jeho kalibráciu.

4. Stlačením dolného tlačidla môžete otvoriť zoznam skratiek. Pomocou skratiek získate rýchly prístup k navigačným akciám, ako je kontrola súradníc vašej aktuálnej polohy alebo výber trasy na navigovanie.



### 5.1. Offline mapy

S hodinkami Suunto Race môžete používať stiahnuté offline mapy, nechať telefón doma a orientovať sa iba pomocou hodínok.


Pred použitím offline máp v hodinkách je potrebné nastaviť bezdrôtové sieťové pripojenie v aplikácii Suunto a stiahnuť vybranú oblasť mapy do hodínok. Po dokončení sťahovania mapy sa v hodinkách zobrazí oznámenie.

Podrobnejšie pokyny na nastavenie bezdrôtovej siete a stiahnutie offline máp v aplikácii Suunto sú k dispozícii *tu*.



Vyberte offline mapy pred cvičením:

1. Vyberte športový režim, ktorý používa GPS.
2. Prejdite nadol a vyberte položku **Map**.
3. Vyberte si, ktorý štýl mapy chcete použiť, a na potvrdenie stlačte stredné tlačidlo.
4. Prejdite nahor a začnite cvičiť ako zvyčajne.
5. Stlačením stredného tlačidla prejdite na mapu.

 **POZNÁMKA:** Ak je v ponuke mapy vybratá položka **Off**, nezobrazí sa žiadna mapa, iba cesta breadcrumb.

Vyberte offline mapy bez cvičenia:

1. Potiahnite nahor alebo otočte korunou na ciferníku.
2. Vyberte možnosť **Map**.
3. Stlačením dolného tlačidla mapu ukončíte.
4. Vyberte možnosť **Exit**.

## Gestá na mape

### Dolné tlačidlo


- Stlačením otvoríte možnosti navigácie

### Koruna

- Otáčaním zväčšíte/zmenšíte

### Potiahnutie a poklepanie

- Ťuknutím a potiahnutím mapy sa môžete posúvať (ak sa obrazovky chvíľu nedotknete, mapa sa vráti do aktuálnej polohy. Nastavte čas v ponuke Navigation settings.)
- Klepnutím vycentrujete mapu okolo miesta vašej aktuálnej polohy
- Rýchlym pohybom sa môžete posúvať po mape

 **POZNÁMKA:** Ak je zámok tlačidiel zapnutý, nemôžete použiť tlačidlá a funkcie potiahnutia a ťuknutia v zobrazení mapy.

## 5.2. Navigovanie podľa nadmorskej výšky

Ak sa navigujete po trase, ktorá obsahuje informácie o nadmorskej výške, môžete navigovať aj na základe stúpania a klesania pomocou displeja profilu nadmorskej výšky. Počas cvičenia stlačením stredného tlačidla prepnete na zobrazenie výškového profilu.

Na displeji profilu nadmorskej výšky sa zobrazujú tieto informácie:

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



Ak sa počas navigovania podľa nadmorskej výšky príliš vzdialíte od trasy, hodinky na displeji profilu nadmorskej výšky zobrazia hlásenie **Off route**. Ak sa zobrazí toto hlásenie, prejdite na

displej navigovania po trase a vráťte sa na trasu, potom sa vráťte na navigovanie podľa nadmorskej výšky.

### 5.3. Navigácia kurzu

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

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



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

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo otočte korunu a vyberte možnosť **Navigation**.
2. Vyberte možnosť **Bearing**.
3. Ak je to potrebné, nakalibrujte kompas podľa pokynov na obrazovke.
4. Namierte modrú šípku na obrazovke smerom na cieľovú polohu a stlačte stredné tlačidlo.
5. Ak nepoznáte vzdialenosť a nadmorskú výšku k polohe, vyberte položku **No**.
6. Stlačením koruny potvrdíte nastavený kurz.
7. Ak poznáte vzdialenosť a nadmorskú výšku k polohe, vyberte položku **Yes**.
8. Zadajte vzdialenosť a nadmorskú výšku k polohe.
9. Stlačením koruny potvrdíte nastavený kurz.

Používanie navigácie kurzu bez cvičenia:

1. Prejdite na položku **Map** potiahnutím nahor alebo otočením koruny na ciferníku.
2. Stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti navigácie.
3. Vyberte možnosť **Bearing navigation**.
4. Ak je to potrebné, nakalibrujte kompas podľa pokynov na obrazovke.
5. Namierte modrú šípku na obrazovke smerom na cieľovú polohu a stlačte stredné tlačidlo.
6. Ak nepoznáte vzdialenosť a nadmorskú výšku k polohe, vyberte položku **No** a nasledujte modrú šípku k polohe.
7. Ak poznáte vzdialenosť a nadmorskú výšku k polohe, vyberte položku **Yes**.
8. Zadajte vzdialenosť a nadmorskú výšku k polohe a nasledujte modrú šípku k polohe. Na displeji sa bude zobrazovať aj zostávajúca vzdialenosť a nadmorská výška k danej polohe.
9. Stlačte dolné tlačidlo a výberom možnosti **New Bearing** nastavte nový azimut.
10. Stlačte dolné tlačidlo a výberom možnosti **Exit** ukončíte navigáciu.

### 5.4. Trasy

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

Navigovanie po trase:



1. Potiahnite nahor alebo otočte korunou na ciferníku a vyberte **Map**.




2. Stlačte dolné tlačidlo v mapovom zobrazení.
3. Prejdite na položku **Routes** a stlačením koruny otvorte zoznam svojich trás.
4. Prejdite na trasu, po ktorej sa chcete navigovať, a stlačte korunou.



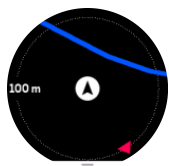
5. Stlačením horného tlačidla vyberte trasu.
6. Vyberte položku **Start exercise**, ak chcete trasu použiť na cvičenie, alebo položku **Navigate only**, ak chcete po nej iba navigovať.



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

7. Ak sa iba navigujete po trase, stlačte spodné tlačidlo a vyberte možnosť **End navigation**, aby ste zastavili navigáciu. Ak sa navigujete počas cvičenia, stlačte spodné tlačidlo a vyberte možnosť **Breadcrumb**, aby ste zastavili navigáciu bez toho, aby ste ukončili cvičenie.

Ak sú offline mapy vypnuté, zobrazuje sa iba trasa. Korunou môžete upraviť úroveň zväčšenia.



Keď ste na displeji navigácie po trase, môžete stlačením dolného tlačidla otvoriť ponuku navigácie. Pomocou ponuky získate rýchly prístup k navigačným akciám, ako je uloženie aktuálnej polohy alebo výber inej trasy na navigáciu.

Všetky športové režimy s GPS majú aj možnosť výberu trasy. Pozri 4.2. Navigovanie počas cvičenia.


## Navigačné pokyny

Pri navigácii po trase vám hodinky pomôžu zostať na správnej ceste tak, že počas trasy budú poskytovať ďalšie údaje v poli sprievodcu navigáciou v spodnej časti obrazovky a posielat vám upozornenia.

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

Pole sprievodcu ukazuje vzdialenosť k nasledujúcej zastávke (ak na vašej trase nie sú žiadne zastávky, zobrazí sa vzdialenosť zostávajúca do konca trasy). Keď sa priblížite k zastávke alebo POI na trase, zobrazí sa informačné vyskakovacie okno obsahujúce vzdialenosť k ďalšej zastávke alebo POI.



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

## Podrobná navigácia

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

## 5.5. Miesta záujmu

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

Každý POI definujú:

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

V hodinkách možno uložiť maximálne 250 bodov POI.

### 5.5.1. Pridanie a vymazanie bodov POI

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

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

Pridanie POI pomocou hodínok:

1. Potiahnite nahor alebo otočte korunou a vyberte **Map**.
2. V zobrazení mapy stlačte dolné tlačidlo.

3. Vyberte **Your location** a stlačte korunu.
4. Počkajte, kým sa v hodinkách aktivuje GPS a vyhladá sa vaša poloha.
5. Keď hodinky zobrazia vašu zemepisnú výšku a šírku, stlačením horného tlačidla uložte svoju polohu ako bod POI a vyberte typ bodu POI.
6. Názov bodu POI je predvolene rovnaký ako typ bodu POI (s príslušným poradovým číslom). Názov môžete upraviť neskôr v aplikácii Suunto.

## Vymazanie bodov POI

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

Vymazanie bodu POI v hodinkách:

1. Potiahnite nahor alebo otočte korunou a vyberte **Map**.
2. V zobrazení mapy stlačte dolné tlačidlo.
3. Vyberte **POIs** a stlačte korunu.
4. Prejdite na bod POI, ktorý chcete odstrániť z hodínok, a stlačte korunu.
5. Prejdite na koniec podrobností a vyberte položku **Delete**.

Keď z hodínok vymažete POI, neodstráni sa natrvalo.

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

### 5.5.2. Navigácia k POI

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



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

Navigácia k POI:

1. Potiahnite nahor alebo otočte korunou a vyberte **Map**.
2. V zobrazení mapy stlačte dolné tlačidlo.
3. Vyberte **POIs** a stlačte korunu.
4. Prejdite na bod POI, ku ktorému chcete navigovať, a stlačte korunu.
5. Stlačte horné tlačidlo alebo klepnite na položku **Select**.
6. Vyberte položku **Start exercise**, ak chcete POI použiť na cvičenie, alebo položku **Navigate only**, ak sa chcete iba navigovať k bodu POI.



**POZNÁMKA:** Ak sa iba navigujete k bodu POI, v aplikácii Suunto sa nič neuloží ani nezaznamená.

7. Ak sa iba navigujete po trase, stlačte spodné tlačidlo a vyberte možnosť **End navigation**, aby ste zastavili navigáciu. Ak sa navigujete počas cvičenia, stlačte spodné tlačidlo a vyberte možnosť **Breadcrumb**, aby ste zastavili navigáciu bez toho, aby ste ukončili cvičenie.

Navigácia k POI má dve zobrazenia:


- Zobrazenie POI s indikátorom smeru a vzdialenosťou k POI



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



Stlačením koruny možno prepínať medzi zobrazeniami.

 **POZNÁMKA:** Ak sú aktivované offline mapy, v mapovom zobrazení sa vám ukáže podrobná mapa vášho okolia.










V mapovom zobrazení sú ostatné body POI v blízkosti vyobrazené sivou farbou. V mapovom zobrazení môžete upraviť úroveň zväčšenia stlačením koruny.

























Stlačením dolného tlačidla počas navigácie môžete otvoriť ponuku navigácie. Pomocou ponuky získate rýchly prístup k podrobnostiam o POI a akciám, ako je uloženie aktuálnej polohy alebo výber iného POI, ku ktorému chcete navigovať, ako aj ukončenie navigácie.

### 5.5.3. Typy POI

V hodinkách Suunto Race sú k dispozícii tieto typy POI:

	Začiatok
	Koniec
	Auto
<b>P</b>	Parkovanie
	Domov
	Budova
	Hotel
	Hostel
	Ubytovanie
	Lôžko
	Kemp

	Tábor
	Táborák
	Stanica prvej pomoci
	Pohotovosť
	Vodné teleso
	Informácie
	Reštaurácia
	Jedlo
	Kaviareň
	Jaskyňa
	Hora
	Vrch
	Skala
	Útes
	Lavína
	Údolie
	Kopec
	Cesta
	Chodník
	Rieka
	Voda
	Vodopád
	Pobrežie
	Jazero

	Chaluhový les
	Morská rezervácia
	Koralový útes
	Veľké ryby
	Morské cicavce
	Vrak
	Miesto rybolovu
	Pláž
	Les
	Lúka
	Pobrežie
	Posed
	Strela
	Oškreté miesto
	Miesto s pachovou stopou jeleňov
	Vysoká zver
	Nízka zver
	Vták
	Odtlačky
	Križovatka
	Nebezpečenstvo
	Geocache
	Výhľad
	Fotopasca

## 5.6. Sprievodca výstupom

Keď sa navigujete na trase, **Climb guidance** vám poskytuje údaje o nadmorskej výške.

Keď si naplánujete trasu v aplikácii Suunto, aplikácia ukazuje trasu v sekciách, z ktorých každá je označená farbou podľa údajov o nadmorskej výške. Tu je päť kategórií pre tieto sekcie:

- Flat (Rovina)
- Uphill (Hore kopcom)
- Downhill (Dole kopcom)
- Climb (Výstup)
- Descent (Zostup)



Pri navigovaní pomocou hodínok stlačte korunu na prepínanie medzi displejmi. Zobrazenie sprievodcu výstupom ukazuje prehľad nadmorskej výšky na trase, po ktorej sa navigujete. Zobrazia sa nasledujúce informácie:

- hore: vaša aktuálna nadmorská výška
- pod horným oknom: celková dĺžka cvičenia
- v strede: graf nadmorskej výšky na trase
- pod grafom: zostávajúca vzdialenosť na plánovanej trase
- vľavo dole: dokončený výstup/zostup
- vpravo dole: zostávajúci výstup/zostup



Otočením koruny priblížite sekciu, v ktorej sa práve nachádzate. Na displeji sekcie uvidíte nasledujúce informácie:

- hore: priemerný stupeň výstupu/zostupu v aktuálnej sekcii
- pod horným oknom: celková dĺžka cvičenia
- v strede: graf nadmorskej výšky na trase v aktuálnej sekcii
- pod grafom: zostávajúca vzdialenosť v aktuálnej sekcii
- vľavo dole: dokončený výstup/zostup v aktuálnej sekcii
- vpravo dole: zostávajúci výstup/zostup v aktuálnej sekcii



Môžete upraviť nastavenia sprievodcu výstupom pred cvičením a po ňom. Ak chcete zmeniť nastavenia pred začiatkom cvičenia, prejdite nadol z počiatočného zobrazenia a otvorte ponuku **Climb guidance**. Ak chcete zmeniť nastavenia počas cvičenia, pozastavte cvičenie a stlačte dolné tlačidlo. Otvorte ponuku Control panel, kde nájdete položku **Climb guidance**. Podľa svojich preferencií zapnite alebo vypnite prepínač **Upozornenia**. Otvorte ponuku **Grade value** a vyberte, či chcete vidieť údaje o nadmorskej výške v stupňoch alebo percentách.

Ak upozornenia zapnete, hodinky vás upozornia na blížiaci sa výstup a zostup a poskytnú vám súhrn nasledujúceho výstupu alebo zostupu skôr, než k nemu prídete.



## 5.7. Pravítko

**Ruler** je nástroj, ktorý ukazuje vzdialenosť rovnou čiarou medzi vašou polohou a akýmkoľvek miestom, ktoré vyberiete na mape.

Ak chcete použiť pravítko, stlačte dolné tlačidlo v zobrazení mapy (počas cvičenia alebo bez cvičenia). Keď sa otvorí **Navigation options**, prejdite nadol a zapnite prepínač **Ruler**. Vráťte sa na zobrazenie mapy a vyberte ľubovoľné miesto na mape, aby ste odmerali jeho vzdialenosť rovnou čiarou od vašej aktuálnej polohy. Keď už pravítko nepotrebujete, môžete ho vypnúť v časti Navigation options.



## 6. Widgety

Widgety vám prinášajú užitočné informácie o aktivite a tréningu. Widgety nájdete potiahnutím nahor alebo otočením korunou na ciferníku.

Prístup k widgetu si môžete urýchliť a zjednodušiť jeho pripnutím. Stlačením koruny na ciferníku a dvojitým ťuknutím na obrazovku si môžete vybrať, ktorý widget chcete mať pripnutý. Widget sa dá pripnúť aj v položke **Customize** na **Control panel**.

Widgety možno zapnúť/vypnúť na **Control panel** v položkách **Customize > Widgets**. Vyberte si, ktoré widgety chcete používať, a to zapnutím prepínača.




Môžete si nastaviť, ktoré widgety chcete používať v hodinkách a v akom poradí, a to ich zapnutím alebo vypnutím v aplikácii Suunto.

### 6.1. Počasie

Widget počasia vám poskytuje informácie o aktuálnom počasí. Ukazuje aktuálnu teplotu, rýchlosť a smer vetra a aktuálny typ počasia v podobe textu a ikony. Počasie môže byť napríklad slnečné, zamračené, daždivé a pod.




Potiahnutím nahor alebo otočením korunou zobrazíte podrobnejšie údaje o počasí, ako sú vlhkosť, kvalita vzduchu a údaje z predpovedí.

 **TIP:** *Nezabudnite, že hodinky sú prepojené s aplikáciou Suunto, čo vám umožňuje získať najpresnejšie údaje o počasí.*

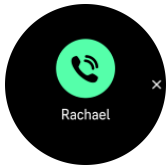
### 6.2. Upozornenia

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

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

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

Po prijatí upozornenia sa na ciferníku hodiniek zobrazí vyskakovacie okno.



Stlačením koruny môžete vyskakovacie okno odstrániť. Ak sa celá správa nezmestí na obrazovku, otáčaním korunou alebo ťahaním nahor si môžete postupne zobrazíť celý text.

Pod položkou **Actions** môžete reagovať na upozornenie (dostupné možnosti sa líšia v závislosti od vášho telefónu a od toho, z ktorej mobilnej aplikácie upozornenie pochádza).

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

### História upozornení


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

Potiahnite nahor na ciferníku a vyberte widget upozornení, potom otáčaním koruny prechádzajte históriou upozornení.

Keď si pozriete správy na mobilnom zariadení alebo ak vyberiete položku **Clear all messages** vo widgete upozornení, história upozornení sa vymaže.

## 6.3. Ovládacie prvky médií

Pomocou hodiniek Suunto Race možno ovládať prehrávanie hudby, podcastov a ďalších médií prehrávaných v telefóne alebo streamovaných z telefónu do iného zariadenia.

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

Ak chcete prejsť na widget ovládacích prvkov médií, potiahnite nahor na ciferníku alebo počas cvičenia stlačíte korunu, kým sa nezobrazí widget ovládacích prvkov médií.



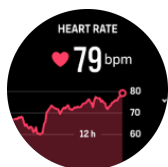
Vo widgete ovládacích prvkov médií môžete ovládať svoje médiá ťuknutím na prehrávanie, nasledujúcu skladbu alebo predchádzajúcu skladbu.

Potiahnutím nahor alebo otočením korunou otvoríte súbor nastavení ovládacích prvkov médií.

Stlačením dolného tlačidla widget ovládacích prvkov médií ukončíte.

## 6.4. Srdcová frekvencia

Widget srdcovej frekvencie poskytuje rýchle zobrazenie vašej srdcovej frekvencie a 12-hodinový graf vašej srdcovej frekvencie. Graf je vykreslený pomocou priemernej srdcovej frekvencie počas 24-minútových časových úsekov.

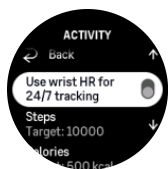


Minimálna srdcová frekvencia za posledných 12 hodín je dobrým ukazovateľom stavu zotavenia. Ak je vyššia ako normálna, pravdepodobne ste sa ešte úplne nezotavili po poslednom tréningu.

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

Hodnoty widgetu dennej srdcovej frekvencie si môžete zobraziť až po aktivácii funkcie dennej srdcovej frekvencie. Túto funkciu môžete zapnúť alebo vypnúť v nastaveniach v položke **Activity** alebo prejdite nadol na koniec widgetu srdcovej frekvencie a aktivujte ju tam.

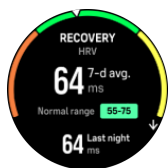
Keď je táto funkcia zapnutá, hodinky pravidelne aktivujú optický snímač srdcovej frekvencie na kontrolu vašej srdcovej frekvencie. Mierne sa tým zvyšuje spotreba batérie.



Po aktivovaní sa informácie o srdcovej frekvencii začnú zobrazovať až po 24 minútach. Potiahnutím doprava alebo stlačením dolného tlačidla sa vrátite na zobrazenie ciferníka.

## 6.5. Zotavenie, HRV (Heart Rate Variability – premenlivosť srdcovej frekvencie)


Premenlivosť srdcovej frekvencie (HRV) je miera zmeny času medzi údermi srdca a jej hodnota je dobrým odhadcom celkového zdravia a pohody.



HRV vám pomôže pochopiť váš stav zotavenia a meria vaše fyzické a duševné napätie a naznačuje, ako je vaše telo pripravené na tréning.

Na získanie efektívnej priemernej HRV musíte počas dlhšieho obdobia aspoň trikrát týždenne sledovať svoj spánok, aby ste si stanovili rozsah HRV.

Rôzne situácie a stavy, ako sú pohodová dovolenka, fyzická a duševná námaha alebo rozvíjajúca sa chrípka, môžu viesť k zmenám HRV.

 **TIP:** Ďalšie informácie o zotavení HRV nájdete na webovej lokalite [www.suunto.com](http://www.suunto.com) alebo v aplikácii Suunto.

## 6.6. Pokrok

Widget pokroku vám poskytne údaje, ktoré vám pomôžu zvýšiť tréningové zaťaženie počas dlhšieho obdobia, či už ide o frekvenciu, trvanie alebo intenzitu tréningu.



Po každom tréningu sa získa skóre tréningovej záťaže (Training Stress Score, TSS) (založené na trvaní a intenzite) a táto hodnota je základom výpočtu tréningového zaťaženia na získanie krátkodobého aj dlhodobého priemeru. Vaše hodinky môžu z tejto hodnoty TSS vypočítať úroveň vašej fyzickej kondície (definovanej ako  $VO_2max$ ), CTL (Chronic Training Load – dlhotrvajúce tréningové zaťaženie) a poskytnú vám aj odhad laktátového prahu a predpoveď vášho tempa behu na rôzne vzdialenosti.

Skoková rýchlosť (ramp rate) je metrika, ktorá monitoruje rýchlosť nárastu alebo poklesu vašej kondície za určitý čas.

Úroveň aeróbnej výkonnosti sa definuje ako  $VO_2max$  (maximálna spotreba kyslíka), čo je široko uznávané meranie kapacity aeróbnej vytrvalosti. Inými slovami,  $VO_2max$  ukazuje, ako dobre dokáže vaše telo využívať kyslík. Čím vyšší je údaj  $VO_2max$ , tým lepšie dokážete využívať kyslík.

Odhad úrovne vašej fyzickej kondície vychádza zo zistenej reakcie srdcovej frekvencie počas každého zaznamenaného behu alebo chôdze. Ak chcete získať odhad úrovne svojej fyzickej kondície, zaznamenajte beh alebo chôdzu v trvaní minimálne 15 minút, pričom majte na sebe hodinky Suunto Race.

Widget ukazuje aj váš odhadovaný kondičný vek. Kondičný vek predstavuje metrickú hodnotu, ktorá vypovedá o vašej hodnote  $VO_2max$  z hľadiska veku.

**POZNÁMKA:** Zlepšenie  $VO_2max$  je veľmi individuálne a závisí od faktorov ako vek, pohlavie, genetické predpoklady a minulosť tréningov. Ak už máte vysokú výkonnosť, úroveň vašej kondície sa bude zvyšovať pomalšie. Ak len začínate pravidelne cvičiť, môžete vidieť rýchly nárast kondície.

**TIP:** Ďalšie informácie o koncepte analýzy tréningovej záťaže, ktorý vyvinula spoločnosť Suunto, nájdete na webovej lokalite [www.suunto.com](http://www.suunto.com) alebo v aplikácii Suunto.

## 6.7. Tréning

Widget tréningu vám poskytuje informácie o tréningovom zažatí za aktuálny týždeň a aj o celkovom trvaní všetkých vašich tréningov.




Tento widget vám poskytuje rady o tom, aká je vaša forma, či začínate strácať fyzickú kondíciu, či si ju udržiavate alebo či momentálne trénujete produktívne.

Hodnota CTL (Chronic Training Load – chronické tréningové zaťaženie) je váženým priemerom vášho dlhodobého TSS (Training Stress Score – skóre tréningovej záťaže), čím viac trénujete, tým vyššia je vaša fyzická kondícia.

Hodnota ATL (Acute Training Load – akútne tréningové zaťaženie) je 7-dňovým váženým priemerom vášho TSS a v podstate sleduje, akí ste momentálne unavení.

Hodnota TSB (Training Stress Balance – rovnováha tréningovej záťaže) ukazuje vašu formu, čo je v podstate rozdiel medzi dlhodobým, chronickým tréningovým zaťažením (CTL) a krátkodobým, akútnym tréningovým zaťažením (ATL).


 **TIP:** Ďalšie informácie o koncepte analýzy tréningovej záťaže, ktorý vyvinula spoločnosť Suunto, nájdete na webovej lokalite [www.suunto.com](http://www.suunto.com) alebo v aplikácii Suunto.

## 6.8. Zotavenie, tréning


Widget zotavovacieho tréningu zobrazuje vašu súčasnú formu a vaše pocity z cvičenia za posledný týždeň, ako aj za posledných 6 týždňov. Upozorňujeme, že na získanie týchto údajov musíte po každom tréningu zaznamenať svoje pocity, pozri 4.11. Pocity.



Tento widget vám povie aj to, ako vaše zotavenie zodpovedá vášmu súčasnému tréningovému zaťaženiu.

 **TIP:** Ďalšie informácie o koncepte analýzy tréningovej záťaže, ktorý vyvinula spoločnosť Suunto, nájdete na webovej lokalite [www.suunto.com](http://www.suunto.com) alebo v aplikácii Suunto.

## 6.9. Kyslík v krvi

 **VAROVANIE:** Hodinky Suunto Race nie sú zdravotnícka pomôcka a úroveň kyslíka v krvi uvádzaná hodinkami Suunto Race nie je určená na diagnostiku ani sledovanie zdravotného stavu.

Hodinky Suunto Race umožňujú merať hladinu kyslíka v krvi. Potiahnutím nahor alebo otočením korunou na zobrazení ciferníka hodínok prejdite na widget Blood oxygen a zvolte ho.

Úroveň kyslíka v krvi môže poskytovať indikáciu nadmerného cvičenia alebo únavy a táto hodnota môže byť tiež užitočný indikátor priebehu aklimatizácie na vysokú nadmorskú výšku.

Normálne úrovne kyslíka v krvi sú 96 % až 99 % na úrovni morskej hladiny. Vo vysokých nadmorských výškach môžu byť zdravé hodnoty mierne nižšie. Po úspešnej aklimatizácii na vysoké nadmorské výšky sa táto hodnota znova zvýši.

Meranie hladiny kyslíka v krvi vo widgete Blood oxygen:

1. Vyberte možnosť **Measure now**.
2. Počas merania držte hodinky bez pohybu.
3. Ak meranie zlyhá, postupujte podľa pokynov v hodinkách.
4. Po dokončení merania sa zobrazí hladina kyslíka v krvi.

Hladinu kyslíka v krvi môžete merať aj počas 6.10. Spánok.

## 6.10. Spánok

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

Ak hodinky Suunto Race nosíte počas spánku, budú monitorovať váš spánok na základe údajov akcelerometra.

Monitorovanie spánku:

1. Prejdite nadol na ciferníku a vyberte položku **Sleep**.
2. Zapnite položku **Sleep tracking**.

Hodinky môžete nastaviť tak, aby sa počas spánku prepli do režimu Do Not Disturb a počas spánku prípadne merali Blood oxygen a HRV tracking.

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


### Trendy spánku

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

Okrem súhrnu spánku môžete pomocou widgetu spánku sledovať svoj celkový trend spánku. Poťahujte nahor alebo otáčajte korunou na ciferníku, kým sa nezobrazí widget **Sleep**. Prvé zobrazenie obsahuje váš posledný spánok a graf za posledných sedem dní.



Vo widgete spánku môžete potiahnutím nahor zobraziť podrobnosti o vašom poslednom spánku.

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

### Meranie srdcovej frekvencie, kyslíka v krvi a premenlivosti srdcovej frekvencie (HRV) počas spánku

Ak máte počas noci hodinky na sebe, môžete získať ďalšie informácie o svojej srdcovej frekvencii, HRV a kyslíku v krvi počas spánku.

### Automatický režim Nerušiť

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

## 6.11. Kroky a kalórie

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

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

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

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

Vrchná hodnota vo widgete predstavuje celkový počet krokov pre daný deň a spodná hodnota predstavuje odhadovaný počet aktívnych kalórií, ktoré ste doteraz spálili počas dňa. Pod ním je zobrazený celkový počet spálených kalórií. Celkový počet zahŕňa aktívne kalórie a váš bazálny metabolizmus, BMR (pozri nižšie).

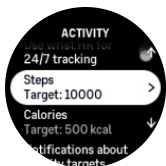


Polkruhy vo widgete ukazujú, ako blízko ste k splneniu denných cieľov aktivít. Tieto ciele možno prispôbiť osobným preferenciám (pozri nižšie).

Potiahnutím nahor vo widgete si môžete skontrolovať počet krokov a spálených kalórií za uplynulých sedem dní.

## Ciele aktivít

Môžete prispôbiť svoje denné ciele počtu krokov aj kalórií. Výberom položky **Activity** v nastaveniach otvoríte nastavenia cieľov aktivít.



Pri nastavovaní cieľa krokov určujete celkový počet krokov počas dňa.

Celkové kalórie spálené za deň vychádzajú z dvoch faktorov: vášho bazálneho metabolizmu (BMR) a vašej fyzickej aktivity.



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

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

## 6.12. Slnko a mesiac

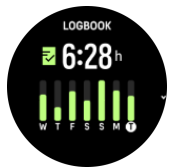
Potiahnutím nahor alebo otočením korunou na ciferníku prejdite na widget slnka a mesiaca. Hodinky vám udajú čas do ďalšieho západu alebo východu slnka, podľa toho, ktorý z týchto javov nasleduje.

Výberom widgetu získate ďalšie podrobnosti, napr. čas východu a západu slnka a aj aktuálnu fázu mesiaca.



## 6.13. Záznamník

Vaše hodinky obsahujú prehľad vašej tréningovej aktivity prostredníctvom záznamníka.



V záznamníku uvidíte zhrnutie vášho cvičenia za aktuálny týždeň. Toto zhrnutie obsahuje celkový čas a prehľad dní, ktoré ste venovali cvičeniu.

Potiahnutím nahor si zobrazíte informácie o tom, aké aktivity ste vykonávali a kedy. Výberom jednej z aktivít stlačením koruny získate ešte viac podrobností, ako aj možnosť odstrániť aktivitu zo záznamníka.

## 6.14. Zdroje

Vaše zdroje sú dobrou indikáciou úrovni energie vášho tela, ktoré priamo ovplyvňujú vašu schopnosť zvládať stres a každodenné výzvy.

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

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


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

Funkcia Námaha a zotavenie používa údaje z optického snímača srdcovej frekvencie a ak ich chcete získavať počas dňa, musí byť zapnutá funkcia dennej srdcovej frekvencie, pozri 6.4. *Srdcová frekvencia.*

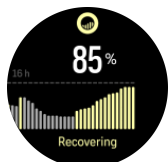


Je dôležité, aby hodnoty Max HR a Rest HR boli nastavené tak, aby boli v súlade s vašou srdcovou frekvenciou, aby sa zobrazovali najpresnejšie výsledky. Predvolene je hodnota Rest HR nastavená na 60 úderov za minútu a hodnota Max HR je určená na základe veku.

Tieto hodnoty srdcovej frekvencie je možné zmeniť v nastaveniach v ponuke **General** » **Personal**.

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


Otočením korunou alebo potiahnutím nahor na ciferníku prejdite na widget zdrojov.



Farba okolo ikony widgetu ukazuje vašu celkovú úroveň zdrojov. Ak je zelená, znamená to, že sa zotavujete. Stav vám prezrádza, aký je váš aktuálny stav (aktívny, neaktívny, zotavujúci sa, v strese). Stĺpcový graf vám ukazuje zdroje za posledných 16 hodín a percentuálna hodnota predstavuje odhad vašej aktuálnej úrovne zdrojov.

## 6.15. Alti & Baro

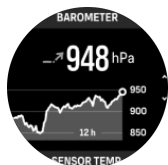
Hodinky Suunto Race neustále merajú absolútny tlak vzduchu pomocou zabudovaného snímača tlaku. Na základe tejto nameranej hodnoty a referenčných hodnôt nadmorskej výšky počítajú nadmorskú výšku alebo tlak vzduchu.

 **POZOR:** Udržujte miesto okolo dvoch otvorov snímača tlaku vzduchu nachádzajúcich sa na spodnej strane ciferníka hodínok čisté a bez piesku. Do otvorov nikdy nekladajte žiadne predmety, pretože snímač by sa mohol poškodiť.

Potiahnutím nahor alebo otočením korunou na ciferníku prejdite na widget alti & baro. Widget má tri zobrazenia, ktoré možno sprístupniť potiahnutím nahor a nadol. Prvé zobrazenie znázorňuje aktuálnu nadmorskú výšku.



Potiahnutím nahor zobrazíte barometrický tlak a graf trendov barometra.



Opätovným potiahnutím nahor zobrazíte teplotu.

Potiahnutím nadol alebo stlačením dolného tlačidla sa vrátite späť.

Je dôležité správne nastaviť referenčnú hodnotu nadmorskej výšky (pozri 3.18. *Výškomer*). Nadmorskú výšku svojej aktuálnej polohy nájdete na väčšine topografických máp alebo pomocou veľkých online mapových služieb ako napr. Google Maps.

Zmeny miestneho počasia ovplyvnia nameranú nadmorskú výšku. Ak sa miestne počasia často mení, mali by ste pravidelne znova nastaviť referenčnú hodnotu nadmorskej výšky, pokiaľ možno pred začiatkom ďalšej cesty.

## Automatický profil alti-baro

Zmeny počasia a nadmorskej výšky spôsobujú zmenu tlaku vzduchu. Hodinky Suunto Race to riešia tak, že na základe vášho pohybu automaticky prepínajú medzi interpretovaním zmien tlaku vzduchu ako zmien nadmorskej výšky alebo počasia.

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

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

## 6.16. Kompas

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

Prístup ku kompasu získate potiahnutím nahor na ciferníku alebo otočením korunou a výberom **Compass**.

Vo widgete kompasu sa zobrazujú tieto informácie:

- Šípka smerujúca na magnetický sever
- Smer podľa svetových strán
- Smer v stupňoch
- Nadmorská výška
- Barometrický tlak




Widget kompasu zatvoríte stlačením dolného tlačidla.

Keď ste vo widgete kompasu, potiahnutím nahor z dolnej strany displeja môžete otvoriť zoznam skratiek. Pomocou skratiek získate rýchly prístup k navigačným akciám, ako je kontrola súradníc vašej aktuálnej polohy alebo výber trasy na navigovanie.

### 6.16.1. Kalibrácia kompasu

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



 **POZNÁMKA:** Kompas sa pri používaní kalibruje sám, ale ak na hodinky pôsobia silné magnetické polia alebo silné nárazy, kompas môže ukazovať nesprávny smer. Ak chcete tento problém vyriešiť, vykonajte novú kalibráciu.

### 6.16.2. Nastavenie deklinácie

Na zaistenie presných údajov kompasu nastavte presnú hodnotu deklinácie.

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

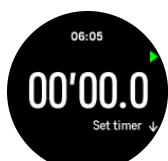
Hodnotu deklinácie môžete nájsť na väčšine máp. Poloha magnetického severného pólu sa každý rok mení, takže najpresnejšie a najaktuálnejšie hodnoty deklinácie nájdete na internetových stránkach, napr. [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com).

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

Hodnotu deklinácie možno nastaviť v položke **Settings** pod časťou **Navigation » Declination**.

## 6.17. Časovač

Hodinky sú vybavené stopkami a odpočítavacím časovačom na základné meranie času. Poťahujte nahor alebo otáčajte korunou na ciferníku, kým sa nezobrazí widget časovača.

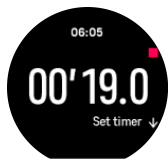


Pri prvom otvorení widgetu sa zobrazia stopky. Potom si zariadenie zapamätá, čo ste použili naposledy – stopky alebo odpočítavací časovač.

Potiahnutím nahor otvoríte zoznam skratiek **Set timer**, kde môžete zmeniť nastavenia časovača.

### Stopky

Stopky spustíte a zastavíte stlačením horného tlačidla. Stopky obnovíte ďalším stlačením horného tlačidla. Stopky vynulujete stlačením dolného tlačidla.



Časovač ukončíte stlačením dolného tlačidla.

### Odpočítavací časovač

Potiahnutím nahor vo widgete časovača otvoríte zoznam skratiek. Tam môžete zvoliť vopred definovaný čas odpočítavania alebo vytvoriť vlastný čas odpočítavania.



Horným a dolným tlačidlom ho môžete zastaviť a obnoviť podľa potreby.  
Odpočítavací časovač ukončíte stlačením dolného tlačidla.

## 7. Sprievodcovia SuuntoPlus™

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

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

Výber sprievodcov SuuntoPlus™ v hodinkách:

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



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


## 8. Športové aplikácie SuuntoPlus™

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

Používanie športových aplikácií SuuntoPlus™:

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

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

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

## 9. Starostlivosť a podpora

### 9.1. Pokyny na zaobchádzanie


S výrobkom zachádzajte opatrne – zabráňte nárazom alebo spadnutiu.

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

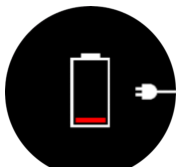
Používajte iba originálne príslušenstvo značky Suunto – na poškodenie spôsobené neoriginálnym príslušenstvom sa nevzťahuje záruka.

### 9.2. Batéria

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

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

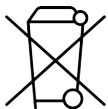
Ak je úroveň nabitia batérie menšia ako 20 % a neskôr 5 %, na hodinkách sa zobrazí ikona nízkej úrovne nabitia batérie. Keď sa úroveň nabitia batérie veľmi zníži, hodinky prejdú do režimu nízkeho výkonu a zobrazia ikonu nabíjania.



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

### 9.3. Likvidácia

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



## 10. Údaje

### 10.1. Zhoda

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

### 10.2. CE

Spoločnosť Suunto Oy týmto vyhlasuje, že toto rádiové zariadenie typu OW224 je v súlade so smernicou 2014/53/EÚ. Kompletné znenie vyhlásenia o zhode EÚ je k dispozícii na internetovej adrese: [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 Sports Technology (Dongguan) Co., Ltd  
Room 108, No. 5, Longxi Road, Nancheng Street,  
Dongguan City, Guangdong Province



© Suunto Oy 09/2024

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