

SUUNTO RACE S
UPORABNIŠKI PRIROČNIK


1. VARNOST.....	5
2. Kako začeti.....	7
2.1. Zaslona na dotik in tipke.....	7
2.2. Prilagajanje nastavitvev.....	8
2.3. Posodobitve programske opreme.....	8
2.4. Aplikacija Suunto.....	9
2.5. Optična meritev srčnega utripa.....	9
3. Nastavitve.....	11
3.1. Zaklepanje tipk in zaslona.....	11
3.2. Samodejna nastavitve svetlosti zaslona.....	11
3.3. Toni in vibriranje.....	12
3.4. Povezljivost Bluetooth.....	12
3.5. Način za letalo.....	12
3.6. Način »Ne moti«.....	13
3.7. Opomnik za vstajanje.....	13
3.8. Najdi moj telefon.....	13
3.9. Ura in datum.....	13
3.9.1. Budilka.....	14
3.10. Jezik in sistem enot.....	14
3.11. Številčnice.....	15
3.11.1. Komplikacije.....	15
3.12. Varčevanje z energijo.....	15
3.13. Seznanitev enot pod in tipal.....	16
3.13.1. Umerjanje kolesne enote pod.....	17
3.13.2. Umerjanje nožne enote pod.....	17
3.13.3. Umerjanje enote pod.....	17
3.14. Svetilka.....	17
3.15. Alarmi.....	17
3.15.1. Alarmi za sončni vzhod in zahod.....	18
3.15.2. Alarm za nevihto.....	18
3.16. Funkcija FusedSpeed™.....	19
3.17. Funkcija FusedAlti™.....	20
3.18. Višinomer.....	20
3.19. Oblike zapisa položaja.....	20
3.20. Podatki o napravi.....	21
3.21. Ponastavitve ure.....	21
4. Beleženje vadbe.....	23
4.1. Športni načini.....	24
4.2. Navigacija med vadbo.....	24
4.2.1. Iskanje poti nazaj.....	25


4.2.2. Pripni na pot.....	25
4.3. Uporaba ciljev med vadbo.....	25
4.4. Upravljanje energije baterije.....	26
4.5. Večdisciplinski šport.....	27
4.6. Potapljanje in plavanje z repom morske dekllice.....	27
4.7. Plavanje.....	29
4.8. Intervalna vadba.....	29
4.9. Samodejni premor.....	30
4.10. Glasovne povratne informacije.....	30
4.11. Počutje.....	31
4.12. Območja intenzivnosti.....	31
4.12.1. Območja srčnega utripa.....	32
4.12.2. Območja tempa.....	34
4.12.3. Območja moči.....	34
4.12.4. Uporaba območij srčnega utripa, tempa ali moči med vadbo.....	35
5. Navigacija.....	36
5.1. Zemljevidi brez povezave.....	36
5.2. Navigacija z nadmorsko višino.....	37
5.3. Smerna navigacija.....	38
5.4. Poti.....	38
5.5. Zanimive točke.....	40
5.5.1. Dodajanje in brisanje zanimivih točk.....	40
5.5.2. Navigacija do zanimive točke.....	41
5.5.3. Vrste zanimivih točk.....	42
5.6. Vodenje pri vzpenjanju.....	44
5.7. Ravnilo.....	46
6. Pripomočki.....	47
6.1. Vreme.....	47
6.2. Obvestila.....	47
6.3. Kontrolniki za predstavnost.....	48
6.4. Srčni utrip.....	48
6.5. Okrevanje, HRV (spremenljivost srčnega utripa).....	49
6.6. Napredek.....	50
6.7. Vadba.....	50
6.8. Okrevanje, vadba.....	51
6.9. Raven kisika v krvi.....	51
6.10. Spanje.....	51
6.11. Koraki in kalorije.....	52
6.12. Sonce in luna.....	54
6.13. Dnevnik.....	54
6.14. Viri.....	54

6.15. Višinomer in barometer.....	55
6.16. Kompas.....	56
6.16.1. Umerjanje kompasa.....	56
6.16.2. Nastavitev odklona.....	57
6.17. Merilnik časa.....	57
7. Vodniki SuuntoPlus™.....	59
8. Športne aplikacije SuuntoPlus™.....	60
9. Nega in podpora.....	61
9.1. Priporočila glede uporabe.....	61
9.2. Baterija.....	61
9.3. Odlaganje med odpadke.....	61
10. Referenca.....	62
10.1. Skladnost.....	62
10.2. CE.....	62

1. VARNOST

Vrste varnostnih opozoril


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


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


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


 **NASVET:** - uporablja se za dodatne nasvete o uporabi funkcij naprave.


Varnostna opozorila

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

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


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


 **OPOZORILO:** Samo za rekreacijsko uporabo.

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


 **POZOR:** Za polnjenje Suunto Race S uporabljajte samo priložen polnilni kabel


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

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

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

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

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

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

2. Kako začeti

Prvi vklop ure Suunto Race S je hiter in preprost.

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



3. Izberite jezik, tako da podrsate navzgor ali navzdol in se dotaknete zelenega jezika.



4. Sledite navodilom v čarovniku, da dokončate začetne nastavitve. Podrsajte navzgor ali navzdol, da izberete vrednosti. Dotaknite se zaslona ali pritisnite krono, da sprejmete vrednost in nadaljujete z naslednjim korakom.

⚠ POZOR: Za polnjenje ure Suunto Race S uporabljajte samo priložen polnilni kabel.

2.1. Zaslon na dotik in tipke

Suunto Race S ima zaslon na dotik, krono (imenovano tudi sredinska tipka) in dve dodatni tipki, s katerimi se lahko pomikate med zasloni in funkcijami.

Podrs in dotik

- podrsajte navzgor ali navzdol za premikanje po zaslonih in menijih,
- podrsajte v desno in levo za premikanje nazaj in naprej na zaslonih,
- dotaknite se za izbiro elementa.

Zgornja tipka

- na številčnici pritisnite, da odprete meni za zadnjo vadbo,
- na številčnici držite pritisnjeno, da določite in odprete bližnjice.

Krona/sredinska tipka

- pritisnite za izbiro elementa,
- podrsajte za premikanje po zaslonih in menijih,
- na številčnici pritisnite, da odprete pripeti pripomoček,
- na številčnici držite pritisnjeno, da odprete meni z nastavitvami.

Spodnja tipka

- pritisnite za vrnitev nazaj v pogledih in menijih,
- držite pritisnjeno za vrnitev na številčnico,
- na številčnici pritisnite za odpiranje nadzorne plošče,
- na številčnici držite pritisnjeno, da določite in odprete bližnjice.

Med beleženjem vadbe:

Zgornja tipka

- pritisnite za premor in nadaljevanje dejavnosti,
- držite pritisnjeno, da spremenite dejavnost.

Krona/sredinska tipka

- pritisnite za pomik na naslednji zaslon,
- držite pritisnjeno na vrnitev na prejšnji zaslon.

Spodnja tipka

- pritisnite, da označite krog,
- držite pritisnjeno, da odprete nadzorno ploščo z možnostmi vadbe,
- pritisnite, medtem ko ste na nadzorni plošči, da se vrnete na zaslon dejavnosti,
- pritisnite, medtem ko je dejavnost ustavljena, da jo končate ali zavržete.

2.2. Prilagajanje nastavitev

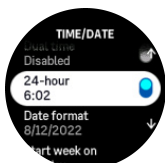
Vse nastavitve ure lahko prilagajate neposredno na uri.

Nastavitve prilagodite tako:

1. Na številčnici pridržite krono, da odprete meni **Settings**.
2. Po meniju z nastavitvami se premikate tako, da podrsate navzgor/navzdol ali zavrtite krono.



3. Izberite nastavev tako, da se dotaknete imena nastavitve ali pritisnete krono, ko je nastavev označena. V meni se vrnete tako, da podrsate v desno, pritisnete spodnjo tipko ali izberete **Back**.
4. Pri nastavitvah z razponom vrednosti spremenite vrednost tako, da podrsate navzgor/navzdol ali zavrtite krono.
5. Pri nastavitvah, ki imajo samo dve vrednosti, na primer »vklopljeno« ali »izklopljeno«, spremenite vrednost tako, da se dotaknete nastavitve ali pritisnete krono.



2.3. Posodobitve programske opreme

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

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

Ko je programska oprema prenesena na uro, se bo ura posodobila ponoči, če je raven napolnjenosti baterije vsaj 20 % in ura takrat ne beleži vadbe.

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



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

2.4. Aplikacija Suunto

Z aplikacijo Suunto je lahko vaša uporabniška izkušnja z uro Suunto Race S še boljša. Seznanite uro z aplikacijo za mobilne naprave, če želite sinhronizirati dejavnosti, ustvarjati vadbe, prejemati obvestila v mobilno napravo, spremljati vpoglede in še veliko več.



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

Seznanitev ure z aplikacijo Suunto opravite tako:

1. Preverite, ali je funkcija Bluetooth na uri vklopljena. V meniju z nastavitvami izberite možnost **Connectivity » Discovery** in jo omogočite, če še ni omogočena.
2. V trgovini iTunes App Store, Google Play ali drugi priljubljeni trgovini z aplikacijami na Kitajskem prenesite in namestite aplikacijo Suunto v svojo združljivo mobilno napravo.
3. Zaženite aplikacijo Suunto in vklopite funkcijo Bluetooth, če ni že vklopljena.
4. Dotaknite se ikone ure v zgornjem levem kotu zaslona aplikacije, nato pa se dotaknite možnosti »PAIR« (SEZNANI), da seznanite uro.
5. Potrdite seznanjanje, tako da v aplikaciji vtipkate kodo, ki je prikazana na uri.



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

2.5. Optična meritev srčnega utripa

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

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

- Pri plavalnih dejavnostih optično tipalo morda ne bo zagotavljalo točnih odčitkov srčnega utripa.
- Za večjo natančnost in hiter odziv na spremembe srčnega utripa priporočamo uporabo združljivega naprsnega tipala srčnega utripa, kot je Suunto Smart Sensor.

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


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

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

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

3. Nastavitve

Na številčnici pritisnite spodnjo tipko, da prek izbire **Control panel** odprete vse nastavitve ure.

 **NASVET:** Do menija nastavitve lahko dostopite neposredno, tako da v pogledu številčnice pridržite krono.


Če želite hitro odpreti določene nastavitve in/ali funkcije, lahko prilagodite logiko zgornje in spodnje tipke (v pogledu številčnice) in ustvarite bližnjice do najbolj uporabnih nastavitvev/funkcij.

Pomaknite se na izbiro Control panel in izberite **Customize**, nato pa **Top shortcut** ali **Bottom shortcut** in izberite funkcijo, ki jo bosta imeli zgornja in spodnja tipka po dolgem pritisku.

3.1. Zaklepanje tipk in zaslona

Med beleženjem vadbe lahko zaklenete tipke tako, da pridržite spodnjo tipko in vklopite **Button lock**. Ko je zaklepanje aktivirano, ne morete izvesti nobenega dejanja, ki zahteva uporabo tipke (ustvariti krogov, prekiniti/končati vadbe itd.), lahko pa preklapljate med zaslonskimi pogledi.

Za odklepanje vseh tipk znova držite pritisnjeno spodnjo tipko in izklopite Button lock.

 **NASVET:** Bližnjico s spodnjo tipko za zaklepanje tipk in zaslona z enim pritiskom tipke lahko prilagodite, ko ne beležite vadbe. Izberite **Button lock** pod *Customize > Bottom shortcut*. Nato lahko tipke in zaslon zaklenete in odklenete na številčnici tako, da pridržite spodnjo tipko.

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

Zaslon preide v stanje spanja (postane prazen) tudi po določenem času nedejavnosti. Kakršen koli premik znova vklopi zaslon. Za informacije o vedenju zaslona glejte 3.2. *Samodejna nastavitve svetlosti zaslona*.

3.2. Samodejna nastavitve svetlosti zaslona

Zaslon ima tri možnosti, ki jih lahko prilagajate: raven svetlosti (**Brightness**), ali so na neaktivnem zaslonu prikazane kakršne koli informacij (**Always-on display**) in ali naj se zaslon vklopi, ko dvignete ali obrnete zapestje (**Raise to wake**).

Možnosti zaslona lahko prilagajate v nastavitvah pod izbiro **General > Display**.

- Nastavitev Brightness določa splošno intenzivnost svetlosti zaslona, ki je lahko Low, Medium ali High.
- Nastavitev Always-on display določa, ali je neaktivni zaslon prazen oziroma so na njem prikazane informacije, kot je ura. Nastavitev Always-on display lahko vklopite ali izklopite:
 - **On:** določene informacije so na zaslonu prikazane ves čas.
 - **Off:** ko zaslon ni aktiven, je prazen.
- Funkcija Raise to wake aktivira zaslon, ko dvignete zapestje, da pogledate na uro. Za Raise to wake so na voljo tri možnosti:
 - **Off:** ob dvigu zapestja se ne zgodi nič.

- **Display only:** ob dvigu zapestja se vklopi samo zaslon. Za uporabo ure morate pritisniti tipko.
- **Full wake mode:** ob dvigu zapestja se vklopi ura in pripravi za uporabo.

⚠ POZOR: Dolgotrajna uporaba zaslona z visoko svetlostjo skrajša čas delovanja baterije in lahko povzroči ali učinek »vžgane slike«. Visoke svetlosti zaslona ne uporabljate dalj časa, da podaljšate življenjsko dobo zaslona.

3.3. Toni in vibriranje

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

Pod **Tones** lahko izbirate med temi možnostmi:

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

Če preklopite možnost **Vibration**, lahko vklopite in izklopite vibriranje.

Pod **Alarm** lahko izbirate med temi možnostmi:

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

3.4. Povezljivost Bluetooth

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

Če ne želite, da je ura vidna napravam, ki iščejo naprave Bluetooth, lahko omogočite ali onemogočite odkrivanje v nastavitvah pod **Connectivity » Discovery**.



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

3.5. Način za letalo

Če morate izklopiti brezžično komunikacijo, vklopite način za letalo. Način za letalo lahko vklopite ali izklopite v nastavitvah pod **Connectivity** ali pod izbiro **Control panel**.





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

3.6. Način »Ne moti«

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

Način »Ne moti« vklopite ali izklopite tako:

1. Na številčnici podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da odprete **Control panel**.
2. Pomaknite se navzdol do **Do Not Disturb**.
3. Dotaknite se imena funkcije ali pritisnite krono, da vklopite način »Ne moti«.

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

3.7. Opomnik za vstajanje

Redno gibanje je zelo koristno. Suunto Race S omogoča, da vklopite opomnik za vstajanje, ki vas spomni, da se sprehodite, če ste predolgo sedeli.

V nastavitvah izberite **Activity** in vklopite funkcijo **Stand up reminder**.

Če ste nedejavni dve zaporedni uri, vas ura o tem obvesti in opomni, da se vstanete in sprehodite.

3.8. Najdi moj telefon

S funkcijo Find my phone lahko poiščete svoj telefon, če se ne spomnite, kje ste ga pustili. Z uro Suunto Race S lahko pokličete svoj telefon, če sta povezana. Ker ura Suunto Race S za povezavo s telefonom uporablja Bluetooth, mora biti telefon v dosegu signala Bluetooth, da ga ura lahko pokliče.

Funkcijo »Najdi moj telefon« vklopite tako:

1. Na številčnici pritisnite spodnjo tipko, da odprete **Control panel**.
2. Pomaknite se navzdol do **Find my phone**.
3. Telefon pokličete tako, da se dotaknete imena funkcije ali pritisnete krono.
4. Zvonjenje ustavite tako, da pritisnete spodnjo tipko.

3.9. Ura in datum

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

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

Za vklop in izklop funkcije se v meniju **Settings** pod izbiro **General** » **Time/date** dotaknite **Auto time update**.

Uro in datum lahko nastavite v nastavitvah izbiro **General** » **Time/date**, kjer lahko tudi spremenite obliko prikaza ure in datuma.

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

3.9.1. Budilka

Ura je opremljena z budilko, ki se lahko sproži enkrat ali se ponavlja na določene dneve. Budilko vklopite v nastavitvah pod možnostjo **Alarm clock**.

Čas fiksnega alarma nastavite tako:

1. Na številčnici pritisnite spodnjo tipko, da odprete **Control panel**.
2. Pomaknite se navzdol do **Alarm clock**.
3. Izberite **New alarm**.

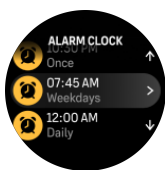
 **OPOMBA:** Starejše alarme lahko izbrišete ali uredite, če so izbrani na seznamu pod *New alarm*.

4. Izberite, kako pogosto želite, da se budilka sproži. Na voljo so te možnosti:

Once: alarm se sproži enkrat v naslednjih 24 urah ob nastavljeni uri

Daily: alarm se sproži ob isti uri vsak dan v tednu

Weekdays: alarm se sproži ob isti uri od ponedeljka do petka



5. Nastavite uro in minute ter zaprite nastavitve.



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



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

3.10. Jezik in sistem enot

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

3.11. Številčnice

Ura Suunto Race S je opremljena z več digitalnimi in analognimi številčnicami, med katerimi lahko izbirate.

Številčnico spremenite tako:

1. Odprite **Customize** v nastavitvah ali na Control panel.
2. **Watch face** odprete tako, da se dotaknete menijske možnosti ali pritisnete krono.
3. Podrsajte gor in dol za premikanje med predogledi številčnic in se dotaknite tiste, ki jo želite uporabiti, ali jo izberite tako, da pritisnete krono.



4. Pomaknite se navzdol in odprite **Accent color**, da izberete barvo, ki jo želite uporabiti na številčnici.
5. Pomaknite se navzdol in odprite **Complications**, da prilagodite informacije, ki jih želite videti na številčnici. Glejte 3.11.1. *Komplikacije*.

3.11.1. Komplikacije

Vsaka številčnica ima dodatne informacije, kot je datum, dvojna ura, čas na prostem ali podatki o dejavnosti. Informacije, ki jih želite videti na zaslonu, lahko prilagodite.

1. Odprite **Customize** v nastavitvah ali na Control panel.
2. Pomaknite se navzdol in odprite **Complications**.
3. Izberite komplikacijo, ki jo želite spremeniti, tako da se je dotaknete.



4. Povlecite navzgor in navzdol ali zavrtite krono, da se pomaknete po seznamu komplikacij, nato pa izberite eno tako, da se je dotaknete ali pritisnete krono.
5. Potem ko posodobite vse komplikacije, podrsajte navzgor ali se pomaknite navzdol s krono in izberite **Done**.

3.12. Varčevanje z energijo

Ura ponuja možnost varčevanja z energijo, ki izklopi vibriranje, obvestila o dnevnem srčnem utripu in obvestila prek povezave Bluetooth, da podaljša čas delovanja baterije med običajno vsakdanjo uporabo. Več o možnostih varčevanja z energijo med beleženjem dejavnosti lahko preberete v 4.4. *Upravljanje energije baterije*.

Varčevanje z energijo vklopite ali izklopite v nastavitvah pod možnostjo **General » Power saving** ali na **Control panel**.




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

3.13. Seznanitev enot pod in tipal

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

Suunto Race S podpira te vrste enot pod in tipal:

- srčni utrip,
- kolo,
- moč,
- stopalo.

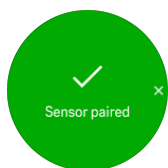
 **OPOMBA:** Če je vklopljen način za letalo, ni mogoče opraviti seznanitve z nobeno napravo. Pred seznanitvijo izklopite način za letalo. Glejte 3.5. Način za letalo.

Enoto pod ali tipalo seznanite tako:

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



4. Sledite navodilom v uri in dokončajte postopek seznanjanja (po potrebi preberite navodila za uporabo tipala ali enote pod). Za pomik na naslednji korak pritisnite sredinsko tipko.



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

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

Celoten seznam seznanjenih naprav si lahko na uri ogledate v nastavitvah pod možnostjo **Connectivity** » **Paired devices**.

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

3.13.1. Umerjanje kolesne enote pod

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

Obseg koles spremenite tako:

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

3.13.2. Umerjanje nožne enote pod

Ura nožno enoto pod pri seznanjanju z njo samodejno umeri s pomočjo sistema GPS. Priporočamo, da uporabljate samodejno umerjanje, vendar ga lahko po potrebi onemogočite v nastavitvah enote pod v meniju **Connectivity** » **Paired devices**.

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

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

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

3.13.3. Umerjanje enote pod

Umerjanje enot POD (merilnikov energije) sprožite v možnostih športnega načina ure.

Enoto pod umerite tako:

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

Enoto pot je treba občasno znova umeriti.

3.14. Svetilka

V uri Suunto Race S je na voljo tudi posebno močna osvetlitev ozadja, ki jo lahko uporabite kot svetilko.

Svetilko vklopite tako, da podrsate navzgor po številčnici ali se pomaknete navzdol s krono in izberete **Control panel**. Pomaknite se do možnosti **Flashlight** in jo vklopite tako, da se je dotaknete ali pritisnete krono.

Če želite izklopiti svetilko, pritisnite krono ali podrsajte v desno.

3.15. Alarmi

V meniju **Alarms** ure pod možnostjo **Settings** lahko nastavite različne prilagodljive vrste alarmov.

Nastavite lahko alarm za sončni vzhod in sončni zahod ter tudi alarm za nevihto. Glejte [3.15.1. Alarmi za sončni vzhod in zahod](#) in [3.15.2. Alarm za nevihto](#).

3.15.1. Alarmi za sončni vzhod in zahod

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

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

Alarmer za sončni vzhod in izhod nastavite tako:

1. Na številčnici pridržite krono, da odprete meni **Settings**.
2. Pomaknite se do možnosti **Alarms** in odprite meni tako, da se dotaknete njegovega imena ali pritisnete sredinsko tipko.
3. Pomaknite se do alarma, ki ga želite nastaviti, in ga izberite tako, da se dotaknete njegovega imena ali pritisnete krono.




4. Nastavite želeno število ur in minut pred sončnim vzhodom ali zahodom tako, da se pomikate navzgor ali navzdol s krono ali podrsate navzgor ali navzdol na zaslonu, ter potrdite izbrano vrednost s sredinsko tipko.



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

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

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

3.15.2. Alarm za nevihto

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

Alarm za nevihto vklopite tako:

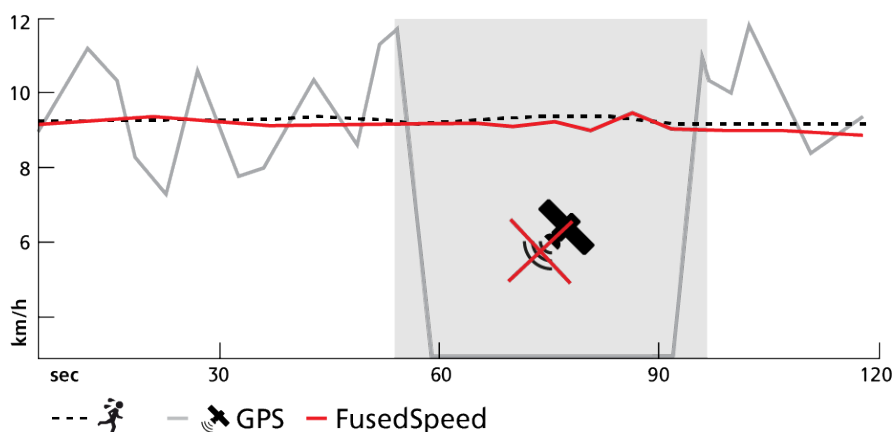
1. Na številčnici pridržite krono, da odprete meni **Settings**.
2. Pomaknite se do možnosti **Alarms** in odprite meni tako, da se dotaknete njegovega imena ali pritisnete krono.
3. Pomaknite se do možnosti **Storm alarm** in jo vklopite ali izklopite tako, da se dotaknete imena alarma ali pritisnete krono.

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

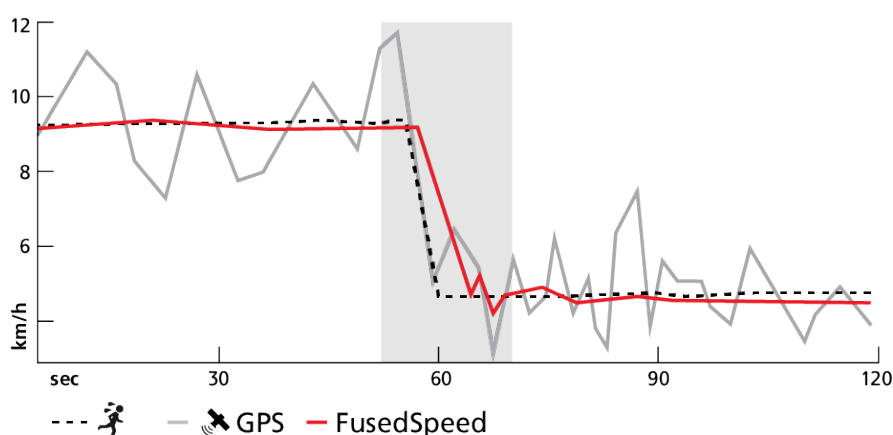


3.16. Funkcija FusedSpeed™

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



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




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

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

3.17. Funkcija FusedAlti™

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

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

3.18. Višinomer

Suunto Race S za merjenje nadmorske višine uporablja barometrični tlak. Za natančne odčitke morate določiti referenčno točko nadmorske višine. To je lahko vaša trenutna nadmorska višina, če poznate točno vrednost. Lahko pa uporabite tudi funkcijo FusedAlti (glejte 3.17. Funkcija FusedAlti™), ki referenčno točko določi samodejno.

Referenčno točko določite v nastavitvah pod možnostjo **Alti & baro**.



3.19. Oblike zapisa položaja

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

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

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

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


Druge pogoste oblike zapisa položaja so te:

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

Suunto Race S podpira tudi naslednje lokalne oblike zapisa položaja:

- BNG (britanski)
- ETRS-TM35FIN (finski)
- KKJ (finski)
- IG (irski)
- RT90 (švedski)
- SWEREF 99 TM (švedski)
- CH1903 (švicarski)

- UTM NAD27 (aljaški)
- UTM NAD27 (ZDA brez Havajev in Aljaske)
- UTM NAD83
- NZTM2000 (novozelandski)

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

3.20. Podatki o napravi

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

3.21. Ponastavitev ure


V vseh urah Suunto sta na voljo dve vrsti ponastavitve, namenjeni za različne težave:

- prva je mehka ponastavitev, imenovana tudi ponovni zagon,
- druga je trda ponastavitev, imenovana tudi ponastavitev na tovarniške vrednosti.

Mehka ponastavitev (vnovični zagon):

Vnovični zagon ure uporabite v naslednjih primerih:

- naprava se ne odziva na pritiske tipk, dotike ali podrsanja (zaslon na dotik ne deluje),
- zaslon je zamrznjen ali prazen,
- vibriranje ni na voljo, na primer med pritiski tipk,
- funkcije ure ne delujejo po pričakovanjih, npr. ura ne beleži srčnega utripa (lučke LED za optično meritev srčnega utripa ne utripajo), kompas ne dokonča postopka umerjanja itd.,
- števec korakov ne šteje dnevnega števila korakov (zabeleženi koraki so lahko v aplikaciji prikazani z zakasnitvijo).

 **OPOMBA:** Vnovični zagon konča in shrani aktivno vadbo. V običajnih okoliščinah se podatki o vadbi ne izgubijo. V nekaterih primerih pa lahko mehka ponastavitev povzroči okvaro pomnilnika.

Pritisnite zgornjo tipko in jo pridržite 12 sekund, nato pa jo spustite, da izvedete mehko ponastavitev.

V nekaterih primerih mehka ponastavitev morda ne bo odpravila težave in boste morali izvesti drugo vrsto ponastavitve. Če vam zgornji postopek ni pomagal pri težavi, ki jo poskušate razrešiti, vam bo lahko pomagala trda ponastavitev.


Trda ponastavitev (ponastavitev na tovarniške vrednosti):


Ponastavitev na tovarniške vrednosti obnovi uro na privzete vrednosti. Iz ure izbriše vse podatke, vključno s podatki o vadbi, osebnimi podatki in nastavitvami, ki niso bile sinhronizirane z aplikacijo Suunto. Po trdi ponastavitvi morate znova izvesti začetno nastavitev ure Suunto.

Ponastavitev ure na tovarniške vrednosti lahko opravite v teh primerih:

- predstavnik podpore za uporabnike Suunto vas je prosil, da jo izvedete kot del postopka odpravljanja težave,
- z mehko ponastavitvijo ni bilo mogoče odpraviti težave,
- življenjska doba baterije naprave je bistveno krajša,
- naprava se ne poveže s sistemom GPS in drugi postopki odpravljanja težav niso delovali,
- naprava ima težave pri povezovanju z napravami Bluetooth (npr. s pametnim tipalom ali mobilno aplikacijo) in drugi postopki odpravljanja težav niso delovali.

Ponastavitev ure na tovarniške vrednosti opravite z izbiro **Settings** v uri. Izberite **General** in se pomaknite navzdol do **Reset settings**. Med ponastavitvijo bodo iz ure izbrisani vsi podatki. Ponastavitev sprožite tako, da izberete **Reset**.

 **OPOMBA:** Ponastavitev na tovarniške vrednosti izbriše predhodne informacije o seznanjanju, ki so bile lahko shranjene v uri. Če želite ponoviti postopek seznanjanja z aplikacijo Suunto, priporočamo, da izbrišete predhodno seznanitev iz aplikacije Suunto in iz funkcije Bluetooth telefona pod seznanjenimi napravami.

 **OPOMBA:** Oba predstavljena scenarija izvedite samo v nujnih primerih. Nobeden ni namenjen za redno uporabo. Če težave ne morete odpraviti, priporočamo, da se obrnete na podporo za stranke ali pošljete uro na pooblaščen servis.

4. Beleženje vadbe

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

Vadbo beležite tako:

1. Nadenite si tipalo za merjenje srčnega utripa (izbirno).
2. Na številčnici podrsajte navzdol ali zavrtite krono.
3. Športni način, ki ga želite uporabiti, poiščite tako, da podrsate navzgor, nato pa potrdite izbiro s pritiskom krone.
4. Za različne športne načine so na voljo različne možnosti. Pregledate jih tako, da podrsate navzgor ali zavrtite krono, prilagodite pa s pritiskom krone.
5. Nad napisom »Start« je vrsta ikon. Katere so prikazane, je odvisno od tega, katere naprave ali tipala uporabljate v športnem načinu (na primer merilnik srčnega utripa in povezan sistem GPS):
 - Ko ura išče signal, ikona puščice (povezan sistem GPS) utripa v sivi barvi, ko pa signal najde, se obarva zeleno.
 - Ko ura išče signal, ikona srca (srčni utrip) utripa v sivi barvi, ko signal najde, pa se spremeni v obarvano srce, pritrjeno na pas, če uporabljate tipalo srčnega utripa, ali v obarvano srce brez pasu, če uporabljate optično tipalo srčnega utripa.
 - Ikona na levi strani je vidna samo, če ste seznanili POD, in se obarva zeleno, ko je signal POD najden.

Prikazana je tudi ocena porabe baterije, ki vam pove, koliko ur lahko vadite, preden se bo baterija izpraznila.

Če uporabljate tipalo srčnega utripa, vendar se ikona le obarva zeleno (kar pomeni, da je optično tipalo srčnega utripa aktivno), preverite, ali je tipalo srčnega utripa seznanjeno z uro; glejte 3.13. *Seznanitev enot pod in tipal* in poskusite znova.

Priporočamo, da pred pričetkom vadbe počakate, da se vse ikone obarvajo zeleno, da boste pridobili natančnejše podatke. Beleženje začnete tako, da izberete **Start**.



Ko je beleženje zagnano, se izbiran vir srčnega utripa zaklene in ga med trenutno vadbo ni mogoče spremeniti.

6. Med beleženjem lahko s pritiskom krone preklapljate med zaslone.
7. Za začasno ustavitev beleženja pritisnite zgornjo tipko. Merilnik časa na dnu zaslona začne utripati in prikazuje, kako dolgo je bilo beleženje ustavljeno.



8. Pritisnite spodnjo tipko, da odprete seznam možnosti.
9. Ustavite in shranite tako, da izberete **End**.



OPOMBA: Dnevnik vadb lahko zbrišete tudi tako, da izberete **Discard**.

Po ustavitvi beleženja se izpiše vprašanje o vašem počutju. Na vprašanje lahko odgovorite ali ga preskočite (glejte 4.11. *Počutje*). Na naslednjem zaslonu je prikazan povzetek dejavnosti, po katerem se lahko premikate z zaslonom na dotik ali z vrtenjem krone.

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



4.1. Športni načini

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

Preden začnete beležiti vadbo (glejte 4. *Beleženje vadbe*), si lahko ogledate celoten seznam športnih načinov in izbirate na njem.

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

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

4.2. Navigacija med vadbo

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

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

Kako uporabljati navigacijo med vadbo:

1. Če tega še niste storili, v aplikaciji Suunto ustvarite pot ali zanimivo točko in sinhronizirajte uro.
2. Izberite športni način, ki uporablja GPS.
3. Pomaknite se navzdol in izberite **Navigation**.
4. Podrsajte navzgor in navzdol ali uporabite krono, da izberete možnost navigacije, nato pa pritisnite krono.
5. Izberite pot ali zanimivo točko, do katere želite navigirati, in pritisnite krono. Nato pritisnite zgornjo tipko za začetek navigacije.
6. Pomaknite se navzgor v začetni prikaz in začnite z beleženjem kot običajno.

Med vadbo pritisnite krono, da se pomaknete do zaslona za navigacijo, na katerem je prikazana izbrana pot ali zanimiva točka. Za več informacij o zaslonu za navigacijo glejte 5.5.2. *Navigacija do zanimive točke* in 5.4. *Poti*.

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

4.2.1. Iskanje poti nazaj

Če uporabljate GPS med beleženjem dejavnosti, Suunto Race S samodejno shrani točko, kjer ste začeli vadbo. S funkcijo Find back vas lahko Suunto Race S vodi do začetne točke.

Funkcijo Find back zaženete tako:

1. Začnite vadbo, pri kateri uporabljate GPS.
2. Pritiskajte krono, dokler se ne prikaže zaslon za navigacijo.
3. Pritisnite spodnjo tipko, da odprete meni z bližnjicami.
4. Pomaknite se do **Find back** in se dotaknite zaslona ali pritisnite sredinsko tipko, da izberete to funkcijo.

Vodenje do cilja je prikazano na zaslonu za navigacijo.



4.2.2. Pripni na pot

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



Kako uporabljati Snap to route med vadbo:

1. Če tega še niste storili, v aplikaciji Suunto ustvarite pot in sinhronizirajte uro.
2. Izberite športni način, ki uporablja GPS.
3. Pomaknite se navzdol in izberite **Navigation**.
4. Izberite **Snap to route** in pritisnite sredinsko tipko.
5. Izberite pot, ki jo želite uporabljati, in pritisnite sredinsko tipko.

Začnite z vadbo kot običajno in sledite izbrani poti.

4.3. Uporaba ciljev med vadbo

Med vadbo lahko z uro Suunto Race S nastavite različne cilje.

Če ima izbran športni način možnost določanja ciljev, jih lahko pred začetkom beleženja spremenite tako, da podrsate navzgor ali zavrtite krono.



Če želite vaditi s splošnim ciljem, ravnajte tako:

1. Preden začnete beležiti vadbo, podrsajte navzgor ali zavrtite krono in izberite **Target**.
2. Izberite **Duration** ali **Distance**.
3. Izberite svoj cilj.
4. Pomaknite se navzgor in začnite vadbo.

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



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

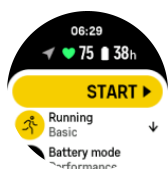
Če želite vaditi s ciljem intenzivnosti, ravnajte tako:

1. Preden začnete beležiti vadbo, podrsajte navzgor ali zavrtite krono in izberite **Intensity zones**.
2. Izberite **HR zones**, **Pace zones** ali **Power zones**.
(Možnosti so odvisne od izbranega športnega načina in od tega, ali ste z uro seznanili enoto pod za moč).
3. Izberite svoje ciljno območje.
4. Pomaknite se navzgor in začnite vadbo.

4.4. Upravljanje energije baterije

Ura Suunto Race S ima sistem za upravljanje porabe baterije, ki uporablja inteligentno tehnologijo upravljanja baterije in poskrbi, da ne ostanete brez energije, ko jo najbolj potrebujete.

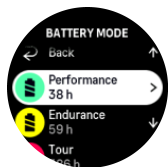
Pred začetkom beleženja vadbe (glejte 4. *Beleženje vadbe*) se prikaže ocena časa delovanja na baterijsko napajanje, ki je še preostal v trenutnem baterijskem načinu.



Na voljo so štirje prednastavljeni načini baterije: **Performance** (privzeti), **Endurance**, **Ultra** in **Tour**. S preklapljanjem med temi načini spremenite življenjsko dobo baterije, pa tudi učinkovitost delovanja ure.

 **OPOMBA:** Način *Tour* privzeto onemogoča vsakršno spremljanje srčnega utripa (v predelu zapestja in prsnega koša).

Na začetnem zaslonu se pomaknite navzdol in izberite **Battery mode**, da preklopite med baterijskimi načini ter si oglejte, kako posamezni načini vplivajo na delovanje ure.



Obvestila o bateriji

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

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




 **POZOR:** Za polnjenje ure Suunto Race S uporabljajte samo priložen polnilni kabel.

4.5. Večdisciplinski šport

Ura Suunto Race S nudi vnaprej določene športne načine za Triathlon, s katerimi lahko spremljate vadbe in tekme za Triathlon, če pa želite spremljati drugo vrsto večdisciplinske dejavnosti, lahko to naredit neposredno na uri.

Večdisciplinske športe uporabite tako:

1. Izberite športni način, ki ga želite uporabiti za prvo nogo večdisciplinskega športa.
2. Začnite beležiti vadbo kot običajno.
3. Pritisnite zgornjo tipko in jo pridržite dve sekundi, da odprete meni za večdisciplinski šport.
4. Izberite športni način, ki ga želite uporabiti, in pritisnite sredinsko tipko.
5. Beleženje novega športnega načina se začne takoj.

 **NASVET:** Med enim beleženjem lahko poljubno spreminjate športni način, vključno s predhodno uporabljenim športnim načinom.

4.6. Potapljanje in plavanje z repom morske deklice

Uro Suunto Race S lahko uporabljate za potapljanje in plavanje z repom morske deklice. Ti dejavnosti sta običajna športna načina, ki ju izberete kot kateri koli drug športni način; glejte 4. Beleženje vadbe.

Ura Suunto Race S lahko meri globino do 10 metrov. V skladu s standardom ISO 22810 zagotavlja vodoodpornost do globine 50 metrov.

Ta športna načina nudita štiri zaslone za vadbo, usmerjene na podatke, povezane s potapljanjem. Štirje zasloni za vadbo so:

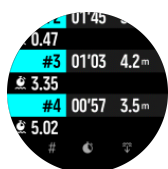
Površina



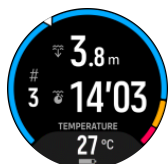
Navigacija



Potapljanje



Pod vodo



 **OPOMBA:** Ko je ura pod vodo, zaslon na dotik ne deluje.


Privzeti pogled za Snorkeling in Mermaiding je »Površina«. Med beleženjem vadbe lahko preklapljate med različnimi pogledi s pritiskom sredinske tipke.


Suunto Race S samodejno preklopi med načinom na površini in potapljanjem. Če ste več kot 1 meter (3,2 ft) pod površino, se vklopi podvodni način.

Pri uporabi načina Snorkeling ura izračuna razdaljo s pomočjo sistema GPS. Signal GPS pod vodo ne seže, zato mora biti ura občasno zunaj vode, da pridobi položaj GPS.

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

- Pred začetkom potapljanja sinhronizirajte uro z aplikacijo Suunto, da optimizirate GPS z najnovejšimi podatki o orbiti satelitov.
- Ko izberete način Snorkeling, počakajte vsaj tri minute na kopnem, preden začnete z dejavnostjo. Tako sistemu GPS omogočite, da pridobi zanesljive podatke o lokaciji.

 **NASVET:** Priporočamo, da imate dlani med potapljanjem na križu, saj se boste tako hitreje premikali v vodi, odčitek razdalje pa bo optimalen.

 **OPOZORILO:** Ura Suunto Race S ni certificirana za potapljanje na dah. Rekreativno potapljanje lahko potapljača privede do globin in razmer, ki povečajo tveganje za dekompresijsko bolezen, ter napak, ki lahko povzročijo hude telesne poškodbe ali smrt. Usposobljeni potapljači morajo vedno uporabljati potapljaški računalnik, oblikovan za namene potapljanja.

4.7. Plavanje

Uro Suunto Race S lahko uporabljate med plavanjem v bazenih ali na prostem.

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

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

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

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

4.8. Intervalna vadba

Intervalne vadbe so pogosta oblika vadbe, sestavljena iz ponavljajočih se sklopov vaj visoke in nizke intenzivnosti. V uri Suunto Race S lahko določite intervalno vadbo za vsak športni način.

Pri določanju intervalov lahko nastavite štiri elemente:

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

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




OPOMBA: Če uporabljate intervale, ne morete aktivirati navigacije.

Vadba z intervali:

1. Preden začnete beležiti vadbo, podrsajte navzgor ali zavrtite krono, da se pomaknete navzdol do možnosti **Intervals**, nato pa se dotaknite nastavitve ali pritisnite krono.
2. Vklopite možnost **Intervals** in prilagodite zgoraj opisane nastavitve.
3. Pomaknite se nazaj navzgor v začetni pogled in začnite vadbo kot običajno.
4. Pritisnite krono tolikokrat, da se pomaknete do zaslona z intervali, in pritisnite zgornjo tipko, ko ste pripravljeni na začetek intervalne vadbe.



5. Če želite prekiniti intervalno vadbo, preden zaključite vse ponovitve, pridržite krono, da odprete možnosti športnega načina, in izklopite funkcijo **Intervals**.

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

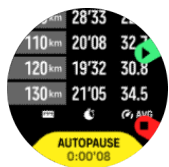
Ko ste ustavili beleženje vadbe, se bo intervalna vadba za ta športni način samodejno izklopila. Ostale nastavitve bodo ohranjene, tako da boste ob naslednji uporabi športnega načina lahko preprosto začeli isto vadbo.

4.9. Samodejni premor

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

Funkcijo samodejnega premora za posamezne športne načine lahko vklopite/izklopite v prikazu začetka vadbe na uri, preden začnete beležiti vadbo.

Če to funkcijo vklopite in je beleženje samodejno ustavljeno, začne merilnik časa na dnu zaslona utripati in prikazuje, kako dolgo je bilo beleženje ustavljeno.



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

4.10. Glasovne povratne informacije

Med vadbo lahko prejmete koristne glasovne povratne informacije. Te informacije so vam lahko v pomoč pri spremljanju napredka, podajajo pa tudi uporabne kazalnike, odvisno od izbranih možnosti povratnih informacij. Vir glasovnih povratnih informacij je telefon, zato mora biti ura povezana z aplikacijo Suunto.

Vklopite glasovne povratne informacije pred vadbo:

1. Preden začnete z vadbo, se pomaknite navzdol in izberite **Voice feedback**.
2. Vklopite funkcijo **Voice feedback from app**.
3. Pomaknite se navzdol in z vklopom/izklopom stikal izberite, katere povratne informacije želite aktivirati.
4. Vrnite se nazaj in začnite vadbo, kot običajno.

Telefon vam bo zdaj med vadbo posredoval različne glasovne povratne informacije glede na to, katere glasovne povratne informacije ste aktivirali.

Vklopite glasovne povratne informacije med vadbo:

1. Pritisnite zgornjo tipko, da začasno ustavite vadbo.

2. Pritisnite spodnjo tipko, da odprete seznam možnosti.
3. Izberite **Control panel**.
4. Pomaknite se navzdol in izberite **Voice feedback**.
5. Vključite funkcijo **Voice feedback from app**.
6. Pomaknite se navzdol in z vklopom/izklopom stikal izberite, katere povratne informacije želite aktivirati.
7. Vrnite se nazaj in nadaljujte z vadbo, tako da pritisnete zgornjo tipko.

4.11. Počutje

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

Izberete lahko med petimi počutji:

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

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

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



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

4.12. Območja intenzivnosti

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

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

Na uri Suunto Race S je na voljo teh pet območij intenzivnosti:

Območje 1: Lahotno

Vadba v območju 1 je relativno nezahtevna do vašega telesa. V povezavi s povečevanjem telesne pripravljenosti je takšna nizka intenzivnost pomembna predvsem kot krepčilna vadba za izboljšanje osnovne telesne pripravljenosti na začetku obdobja vadbe ali po daljšem

premoru. Vsakodnevna vadba – hoja, vzpenjanje po stopnicah, kolesarjenje v službo in podobno – običajno poteka v tem območju intenzivnosti.

Območje 2: Zmerno

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

Območje 3: Težko

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

Območje 4: Zelo težko

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

Območje 5: Največje

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

4.12.1. Območja srčnega utripa

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

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

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


Nastavitev največjega srčnega utripa

Nastavite največji srčni utrip v nastavitvah pod **Training » Intensity zones » Default HR zones for all sports**.

1. Dotaknite se največjega srčnega utripa (največja vrednost v udarcih na minuto) ali pritisnite krono.
2. Izberite nov največji srčni utrip tako, da podrsate navzgor ali navzdol ali zavrtite krono.



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

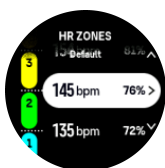
 **OPOMBA:** Največji srčni utrip lahko nastavite tudi v nastavitvah pod **General** » **Personal**.

Nastavitev privzetih območij srčnega utripa


Nastavite privzeta območja srčnega utripa v nastavitvah pod **Training** » **Intensity zones** » **Default HR zones for all sports**.



1. Podrsajte navzgor/navzdol in se dotaknite krone ali jo pritisnite, ko je označeno območje srčnega utripa, ki ga želite spremeniti.
2. Izberite novo območje srčnega utripa tako, da podrsate navzgor in navzdol ali zavrtite krono.



3. Dotaknite se izbrane vrednosti ali pritisnite krono.
4. Za izhod iz pogleda območij srčnega utripa podrsajte v desno ali pritisnite spodnjo tipko.

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

Nastavitev območij srčnega utripa za posamezne dejavnosti

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

1. Dotaknite se dejavnosti (Running ali Cycling), ki jo želite urediti, ali pritisnite krono, ko je zelena dejavnost označena.
2. Pritisnite krono, da vklopite območja srčnega utripa.
3. Podrsajte navzgor/navzdol in se dotaknite krone ali jo pritisnite, ko je označeno območje srčnega utripa, ki ga želite spremeniti.
4. Izberite novo območje srčnega utripa tako, da podrsate navzgor in navzdol ali zavrtite krono.



5. Dotaknite se izbrane vrednosti ali pritisnite krono.
6. Za izhod iz pogleda območij srčnega utripa podrsajte v desno ali pritisnite spodnjo tipko.

4.12.2. Območja tempa

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

Suunto Race Sima pet privzetih območij tempa, ki jih lahko uporabljate, ali pa območja določite po meri.

Območja tempa so na voljo za tek in kolesarjenje.

Nastavitev območij tempa

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

1. Dotaknite se možnosti **Running** ali **Cycling** ali pritisnite krono.
2. Podrsajte ali zavrtite krono in izberite območja tempa.
3. Podrsajte navzgor/navzdol ali zavrtite in pritisnite krono, ko je označeno območje tempa, ki ga želite spremeniti.
4. Izberite novo območje tempa tako, da podrsate navzgor/navzdol ali zavrtite krono.



5. Pritisnite krono, da izberete novo vrednost za območje tempa.
6. Podrsajte v desno ali pritisnite spodnjo tipko, da zaprete pogled območij srčnega utripa.

4.12.3. Območja moči

Merilnik moči meri količino fizičnega napora, potrebnega za izvrševanje določene dejavnosti. Napor se meri v vatih. Glavna prednost uporabe merilnika moči je natančnost. Merilnik moči natančno prikaže, kako intenzivno delate in koliko moči proizvajate. Z analizo podatkov v vatih tudi zlahka spremljate svoj napredek.

Območja moči vam pomagajo vaditi s pravilno močjo.

Suunto Race Sima pet privzetih območij moči, ki jih lahko uporabljate, ali pa določite svoja.

Območja moči so na voljo v vseh privzetih športnih načinih za kolesarjenje, kolesarjenje na sobnem kolesu in gorsko kolesarjenje. Za tek in tek v naravi uporabite namenske športne načine »Power« (Moč), da bodo prikazana območja moči. Če uporabljate športne načine po meri, preverite, ali način uporablja enoto POD za moč, da bodo prikazana območja moči.

Nastavitev območij moči za posamezne dejavnosti


Nastavite ločena območja moči za različne dejavnosti v nastavitvah pod **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Dotaknite se dejavnosti (teka ali kolesarjenja), ki jo želite urediti, ali pritisnite krono, ko je zelena dejavnost označena.
2. Podrsajte navzgor ali zavrtite krono in izberite območja moči.
3. Podrsajte navzgor/navzdol ali pritisnite krono in izberite območje moči, ki ga želite urediti.
4. Izberite novo območje moči tako, da podrsate navzgor/navzdol ali zavrtite krono.



5. Pritisnite krono, da izberete novo vrednost moči.
6. Podrsajte v desno ali pritisnite spodnjo tipko, da zaprete pogled območij moči.

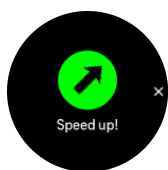
4.12.4. Uporaba območij srčnega utripa, tempa ali moči med vadbo

 **OPOMBA:** Da bi lahko med vadbo uporabljali območja moči, morate z uro seznaniti enoto pod za moč. Glejte 3.13. Seznanitev enot pod in tipal.

Ko beležite vadbo (glejte 4. Beleženje vadbe) in ste kot cilj intenzivnosti izbrali srčni utrip, tempo ali moč (glejte 4.3. Uporaba ciljev med vadbo), se prikaže merilnik območja, razdeljen na pet razdelkov. Teh pet razdelkov je prikazanih okoli zunanega roba zaslona športnega načina. Merilnik prikazuje, katero območje ste izbrali kot cilj intenzivnosti, tako da osvetli ustrezen razdelek. Majhna puščica na merilniku kaže, kje ste znotraj razpona območja.



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



Če prilagodite trenutni športni način, ki ga uporabljate, lahko dodate tudi namenski zaslon za območja intenzivnosti. Prikaz območja v sredinskem polju prikazuje trenutno območje, koliko časa ste že v tem območju in koliko ste oddaljeni od naslednjega spodnjega ali zgornjega območja. Sredinska vrstica prav tako zasveti, kar nakazuje, da vadite v pravilnem območju.

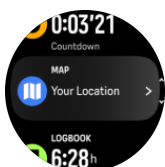
V povzetku vadbe si lahko ogledate, koliko časa ste bili v posameznem območju.

5. Navigacija

Uro lahko uporabite za navigacijo na različne načine. Uporabite jo lahko na primer, da se orientirate glede na magnetni sever, za navigacijo po poti ali navigacijo do zanimive točke.

Funkcijo navigacije uporabite tako:

1. Na številčnici podrsajte navzgor ali zavrtite krono.
2. Izberite **Map**.

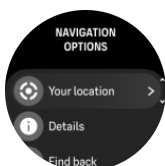


3. Zsloen zemljevida prikazuje trenutno lokacijo in okolico.



OPOMBA: Če kompas ni umerjen, se izpiše poziv, da ga umerite, ko odprete zemljevid.

4. Pritisnite spodnjo tipko, da odprete seznam bližnjic. Te bližnjice omogočajo hiter dostop do dejanj med navigacijo, kot je preverjanje koordinat trenutne lokacije ali izbira poti za navigacijo.



5.1. Zemljevidi brez povezave

Suunto Race S omogoča, da v uro prenesete zemljevide brez povezave, pustite telefon doma in poiščete pot samo z uporabo ure.

Preden lahko v uri uporabite zemljevide brez povezave, morate v aplikaciji Suunto nastaviti brezžično omrežno povezavo in v uro prenesti izbrano območje zemljevida. Ko bo prenos zemljevida zaključen, boste na uro prejeli ustrezno obvestilo.


Podrobnejša navodila za nastavev brezžičnega omrežja in prenos zemljevidov brez povezave v aplikaciji Suunto so na voljo *tukaj*.



Izberite zemljevide brez povezave pred vadbo:

1. Izberite športni način, ki uporablja GPS.

2. Pomaknite se navzdol in izberite **Map**.
3. Izberite slog zemljevida, ki ga želite uporabiti, in ga potrdite s sredinsko tipko.
4. Pomaknite se navzgor in začnite vadbo, kot običajno.
5. Pritisnite sredinsko tipko, da se pomaknete na zemljevid.

 **OPOMBA:** Če je v meniju zemljevida izbrana možnost **Off**, zemljevid ne bo prikazan, pač pa samo pot za sledenje.

Izberite zemljevide brez povezave brez vadbe:

1. Na številčnici podrsajte navzgor ali zavrtite krono.
2. Izberite **Map**.
3. Za izhod iz zemljevida pritisnite spodnjo tipko.
4. Izberite **Exit**.

Poteze za uporabo zemljevida

Spodnja tipka


- Pritisnite, da odprete možnosti navigacije

Krona

- Zavrtite jo za povečavo/pomanjšavo

Podrs in dotik

- Dotaknite se zemljevida in ga povlecite za premikanje (če se zaslona niste dotaknili že nekaj časa, se zemljevid vrne na trenutno lokacijo. Pod izbiro Navigation settings nastavite čas postavitve na sredino.)
- Dotaknite se, da zemljevid postavite na sredino okrog trenutne lokacije
- Vlečenje za drsenje po zemljevidu

 **OPOMBA:** Če je vklopljeno zaklepanje tipk, v pogledu zemljevida ne morete uporabljati tipk ter funkcij podrsanja in dotika.

5.2. Navigacija z nadmorsko višino

Če navigirate po poti, ki vključuje podatke o nadmorski višini, lahko navigirate tudi na podlagi vzpona in spusta z uporabo zaslona profila nadmorske višine. Med vadbo pritisnite sredinsko tipko, da preklopite na zaslon profila nadmorske višine.

Zaslon profila nadmorske višine prikazuje naslednje podatke:

- zgoraj: vašo trenutno nadmorsko višino,
- sredina: profil nadmorske višine z vašim trenutnim položajem,
- spodaj: preostali vzpon ali spust (prikaz spremenite z dotikom zaslona).



Če ste pri uporabi navigacije z nadmorsko višino preveč zašli s poti, bo ura na zaslonu profila nadmorske višine prikazala sporočilo **Off route**. Če opazite to sporočilo, se pomaknite na

zaslon za navigacijo po poti, da se vrnete na pot, preden nadaljujete z navigacijo z nadmorsko višino.

5.3. Smerna navigacija

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

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



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

1. Preden začnete beležiti vadbo, podrsajte navzgor ali zavrtite krono in izberite **Navigation**.
2. Izberite **Bearing**.
3. Če je treba, umerite kompas tako, da sledite navodilom na zaslonu.
4. Usmerite modro puščico na zaslonu proti ciljni lokaciji in pritisnite sredinsko tipko.
5. Če ne poznate razdalje in nadmorske višine lokacije, izberite **No**.
6. Pritisnite krono, da potrdite nastavev smeri.
7. Če poznate razdaljo in nadmorsko višino lokacije, izberite **Yes**.
8. Vnesite razdaljo in nadmorsko višino lokacije.
9. Pritisnite krono, da potrdite nastavev smeri.

Uporaba smerne navigacije brez vadbe:

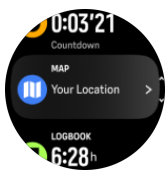
1. Pomaknite se do možnosti **Map** tako, da podrsate navzgor ali zavrtite krono na številčnici.
2. Pritisnite spodnjo tipko, da odprete navigacijske možnosti.
3. Izberite **Bearing navigation**.
4. Če je treba, umerite kompas tako, da sledite navodilom na zaslonu.
5. Usmerite modro puščico na zaslonu proti ciljni lokaciji in pritisnite sredinsko tipko.
6. Če ne poznate razdalje in nadmorske višine lokacije, izberite **No** in sledite modri puščici do lokacije.
7. Če poznate razdaljo in nadmorsko višino lokacije, izberite **Yes**.
8. Vnesite razdaljo in nadmorsko višino lokacije in sledite modri puščici do lokacije. Na zaslonu bosta prikazani tudi vrednost za preostalo razdaljo in nadmorsko višino do lokacije.
9. Pritisnite spodnjo tipko in izberite **New Bearing**, da nastavite novo smer.
10. Pritisnite spodnjo tipko in izberite **Exit**, da končate navigacijo.

5.4. Poti

Uro Suunto Race S lahko uporabite za navigacijo po poti. Pot načrtujete z aplikacijo Suunto in jo ob naslednji sinhronizaciji prenesite v uro.

Po poti navigirate tako:

1. Na številčnici podrsajte navzgor ali zavrtite krono in izberite **Map**.




2. Na zaslону zemljevida pritisnite spodnjo tipko.
3. Pomaknite se do **Routes** in pritisnite krono, da odprete seznam poti.
4. Pomaknite se do poti, po kateri želite navigirati, in pritisnite krono.



5. Izberite smer s pritiskom zgornje tipke.
6. Izberite **Start exercise**, če želite uporabiti pot za vadbo, ali **Navigate only**, če želite po poti samo navigirati.



 **OPOMBA:** Če samo navigirate po poti, se v aplikaciji Suunto ne bodo shranili ali zabeležili nobeni podatki.

7. Če samo navigirate po pot, pritisnite spodnjo tipko in izberite **End navigation**, da ustavite navigacijo. Če navigirate med vadbo, pritisnite spodnjo tipko in izberite **Breadcrumb**, da ustavite navigacijo, ne da bi končali vadbo.

Če so zemljevidi brez povezave izklopljeni, je prikazana samo pot. Povečavo/pomanjšavo prilagodite s krono.



Če na zaslону za navigacijo po poti pritisnete spodnjo tipko, se odpre meni za navigacijo. Meni omogoča hiter dostop do dejanj med navigacijo, kot je shranjevanje trenutne lokacije ali izbira druge poti za navigacijo.

Vsi športni načini z GPS-om imajo tudi možnost za izbiro poti. Glejte 4.2. *Navigacija med vadbo*.


Vodenje do cilja

Ko navigirate po poti, vam ura pomaga ostati na pravi poti z dodatnimi podatki, prikazanimi v polju vodenja do cilja na dnu zaslona, in s pošiljanjem obvestil, medtem ko se pomikate po poti.

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

Polje za razdaljo prikaže razdaljo do naslednje točke na poti (če na poti ni točk, je prikazana razdalja do konca poti). Ko se približate točki na poti ali zanimivi točki, se prikaže informativno pojavno sporočilo s prikazom razdalje do naslednje točke na poti ali zanimive točke.



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

Navigacija »zavoj za zavojem«

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

5.5. Zanimive točke

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

Vsako zanimivo točko opredeljujejo ti podatki:

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

Na uro lahko shranite do 250 zanimivih točk.

5.5.1. Dodajanje in brisanje zanimivih točk

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

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

Dodajanje zanimive točke v uri:

1. Podrsajte navzgor ali zavrtite krono in izberite **Map**.
2. Na zaslonu zemljevida pritisnite spodnjo tipko.

3. Izberite **Your location** in pritisnite krono.
4. Počakajte, da ura aktivira GPS in poišče vašo lokacijo.
5. Ko ura prikaže zemljepisno širino in dolžino, pritisnite zgornjo tipko, da shranite lokacijo kot zanimivo točko, in izberite vrsto zanimive točke.
6. Privzeto ime zanimive točke je vrsta zanimive točke (s pripeto zaporedno številko). Ime lahko urejate pozneje v aplikaciji Suunto.

Brisanje zanimivih točk

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

Brisanje zanimive točke v uri:

1. Podrsajte navzgor ali zavrtite krono in izberite **Map**.
2. Na zaslonu zemljevida pritisnite spodnjo tipko.
3. Izberite **POIs** in pritisnite krono.
4. Pomaknite se do zanimive točke, ki jo želite izbrisati iz ure, in pritisnite krono.
5. Pomaknite se na konec podrobnosti in izberite **Delete**.

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

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

5.5.2. Navigacija do zanimive točke

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



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

Kako navigirate do zanimive točke:

1. Podrsajte navzgor ali zavrtite krono in izberite **Map**.
2. Na zaslonu zemljevida pritisnite spodnjo tipko.
3. Izberite **POIs** in pritisnite krono.
4. Pomaknite se do zanimive točke, do katere želite navigirati, in pritisnite krono.
5. Pritisnite zgornjo tipko ali se dotaknite **Select**.
6. Izberite **Start exercise**, če želite uporabiti zanimivo točko za vadbo, ali **Navigate only**, če želite do zanimive točke samo navigirati.



OPOMBA: Če samo navigirate do zanimive točke, se v aplikaciji Suunto ne bo nič shranilo ali zabeležilo.

7. Če samo navigirate po poti, pritisnite spodnjo tipko in izberite **End navigation**, da ustavite navigacijo. Če navigirate med vadbo, pritisnite spodnjo tipko in izberite **Breadcrumb**, da ustavite navigacijo, ne da bi končali vadbo.

Med navigacijo do zanimive točke sta na voljo dva pogleda:


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



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



Med pogledi preklapljate s krono.

 **OPOMBA:** Če imate vklopljene zemljevide brez povezave, se prikaže podroben zemljevid okolice.

























Na pogledu zemljevida so druge zanimive točke v bližini prikazane v sivi barvi. V pogledu zemljevida lahko prilagodite raven povečave/pomanjšave tako, da zavrtite krono.























Med navigacijo lahko pritisnete spodnjo tipko, da odprete meni za navigacijo. Meni omogoča hiter dostop do podatkov o zanimivi točki in dejanj, kot so shranjevanje trenutne lokacije, izbira druge zanimive točke, do katere želite navigirati, ali končanje navigacije.

5.5.3. Vrste zanimivih točk

Na uri Suunto Race S so na voljo naslednje vrste zanimivih točk:

	Začetek
	Konec
	Avto
P	Parkirišče
	Dom
	Stavba
	Hotel
	Hostel
	Nastanitev
	Nočitev
	Kamp
	Prostor za kampiranje
	Taborni ogenj

	Reševalna postaja
	Urgenca
	Pitna voda
	Informacije
	Restavracija
	Hrana
	Kavarna
	Jama
	Gora
	Vrh
	Gorska stena
	Klif
	Plaz
	Dolina
	Hrib
	Cesta
	Steza
	Reka
	Voda
	Slap
	Obala
	Jezero
	Kelpov gozd
	Morski rezervat

	Koralni greben
	Velika riba
	Morski sesalec
	Brodolom
	Ribolovna točka
	Plaža
	Gozd
	Travnik
	Obala
	Stojnica
	Streljanje
	Oguljena skorja rogov
	Sledi jelenov
	Velika divjad
	Majhna divjad
	Ptica
	Odtisi
	Križišče
	Nevarnost
	Geolov
	Razgledna točka
	Sledilna kamera

5.6. Vodenje pri vzpenjanju

Ko navigirate po poti, **Climb guidance** prikazuje podatke o vzponu.

Če načrtujete pot v aplikaciji Suunto, ta prikaže pot kot odseke, označene z barvami glede na podatke o vzponu. Na voljo je pet kategorij odsekov:

- Flat (Ravno)
- Uphill (Navzgor)
- Downhill (Navzdol)
- Climb (Vzpon)
- Descent (Spust)



Med navigacijo z uro pritisnite krono, da preklopite med zasloni. Pogled z navodili o vzponu prikazuje pregled vzpenjanja na poti, po kateri navigirate. Prikazane so naslednje informacije:

- zgoraj: vaša trenutna nadmorska višina,
- pod zgornjim oknom: skupno trajanje vadbe,
- sredina: grafikon vzpona poti
- pod grafikonom: preostala razdalja načrtovane poti,
- spodaj levo: opravljen dvig/spust,
- spodaj desno: preostali dvig/spust.



Zavrtnite krono, da povečate odsek, ki si ga trenutno ogledujete. V prikazu odseka vidite naslednje informacije:

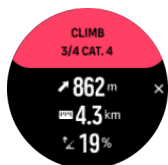
- zgoraj: povprečna stopnja dviga/spusta trenutnega odseka,
- pod zgornjim oknom: skupno trajanje vadbe,

- sredina: grafikon vzpona na poti za trenutni odsek,
- pod grafikonom: preostala razdalja trenutnega odseka,
- spodaj levo: opravljen dvig/spust trenutnega razdelka,
- spodaj desno: preostali dvig/spust trenutnega odseka.



Nastavitve za navodila pri vzpenjanju lahko nastavite pred vadbo ali med njo. Če želite spremeniti nastavitve, preden začnete z vadbo, se pomaknite navzdol iz začetnega pogleda in odprite **Climb guidance**. Če želite spremeniti nastavitve med vadbo, to začasno ustavite in pritisnite spodnjo tipko. Odprite Control panel, kjer najdete **Climb guidance**. Glede na svoje želje vklopite ali izklopite **obvestila**. Odprite **Grade value**, da izberete, ali boste prikazali podatke o vzponu v stopinjah ali odstotkih.

Če vklopite obvestila, vas bo ura obvestila o prihajajočih dvigih in spustih ter prikazala povzetek naslednjega vzpona ali spusta, še preden se začne.



5.7. Ravnilo

Ruler je orodje, ki z ravno črto prikaže razdaljo med vašo lokacijo in poljubno točko, ki jo izberete na zemljevidu.

Za uporabo ravnila pritisnite spodnjo tipko v pogledu zemljevida (med vadbo ali brez nje). Ko se **Navigation options** odpre, se pomaknite navzdol in vklopite **Ruler**. Vrnite se v pogled zemljevida in izberite poljubno točko na zemljevidu, da z ravno črto izmerite razdaljo od vašega trenutnega položaja. Ko ravnila ne potrebujete več, ga lahko izklopite pod izbiro Navigation options.

6. Pripomočki

Pripomočki podajajo uporabne informacije o dejavnosti in vadbi. Pripomočke odprete na številčnici tako, da podrsate navzgor ali zavrtite krono.

Pripomoček lahko tudi pripnete, da omogočite hiter in preprost dostop. Na številčnici pritisnite krono in se dvakrat dotaknite zaslona, da izberete, kateri pripomoček želite pripeti.

Pripomoček lahko pripnete tudi z možnostjo **Customize** pod izbiro **Control panel**.

Pripomočke lahko vklopite/izklopite z izbiro **Control panel** pod **Customize > Widgets**. Z vklopom stikala izberite, katere pripomočke želite uporabiti.




Izberete lahko tudi, katere pripomočke želite uporabljati z uro in v kakšnem vrstnem redu, tako da jih vklopite ali izklopite in razvrstite v aplikaciji Suunto.

6.1. Vreme

Pripomoček za vreme zagotavlja informacije o trenutnih vremenskih razmerah. Prikazuje trenutno temperaturo, hitrost in smer vetra ter trenutne vremenske pogoje v obliki besedila in ikone. Vremenski pogoji vključujejo na primer sončno, oblačno ali deževno vreme in druge.



Podrsajte navzgor ali zavrtite krono, da si ogledate podrobnejše podatke o vremenu, na primer vlažnost, kakovost zraka in podatke o napovedi.

 **NASVET:** Prepričajte se, da je ura povezana z aplikacijo Suunto, da boste imeli na voljo najnatančnejše vremenske podatke.

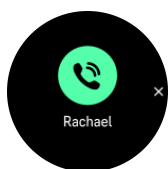
6.2. Obvestila

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

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

 **OPOMBA:** Sporočila, prejeta iz nekaterih aplikacij za komunikacijo, morda niso združljiva z uro Suunto Race S.

Ko obvestilo prispe, se prikaže na številčnici ure.



Pritisnite krono, da odstranite pojavno sporočilo. Če je sporočilo večje od zaslona, zavrtite krono ali podrsajte navzgor, da se pomaknete po celotnem besedilu.

Možnost **Actions** omogoča interakcijo z obvestilom (razpoložljive možnosti se razlikujejo glede na telefon in na to, katera od mobilnih aplikacij je obvestilo poslala).

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

Zgodovina obvestil

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

V pogledu številčnice podrsajte navzgor in izberite pripomoček za obvestila, nato pa se z vrtenjem krone pomikajte po zgodovini obvestil.

Zgodovina obvestil se izbriše, ko preverite sporočila v mobilni napravi ali če v pripomočku za obvestila izberete **Clear all messages**.

6.3. Kontrolniki za predstavnost

Uro Suunto Race S lahko uporabite za upravljanje glasbe, poddaj in drugih predstavnostnih vsebin, ki se predvajajo v telefonu ali se pretočno prenašajo iz telefona v drugo napravo.



OPOMBA: Pred uporabo Media controls morate uro seznaniti s telefonom.

Za dostop do pripomočka za upravljanje predstavnosti podrsajte navzgor na številčnici ali med vadbo pritisčajte krono, dokler se ne prikaže pripomoček za upravljanje predstavnosti.



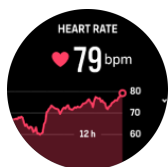
V pripomočku za upravljanje predstavnosti se dotaknite »Predvajaj«, »Naslednji posnetek« ali »Prejšnji posnetek«, da upravljate predstavnostne vsebine.

Podrsajte navzgor ali zavrtite krono, da odprete celotno nastavitve kontrolnikov za predstavnost.

Pritisnite spodnjo tipko, da zapustite pripomoček za upravljanje predstavnosti.

6.4. Srčni utrip

Pripomoček za srčni utrip nudi kratek prikaz srčnega utripa in 12-urni grafikon srčnega utripa. Grafikon temelji na vašem povprečnem srčnem utripu na podlagi 24-minutnih časovnih intervalov.



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

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

Da si lahko ogledate vrednosti za dnevni srčni utrip, morate vklopiti funkcijo dnevnega srčnega utripa. Funkcijo lahko vklopite ali izklopite v nastavitvah pod **Activity** ali tako, da se pomaknete na konec pripomočka za srčni utrip in jo vklopite tam.

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

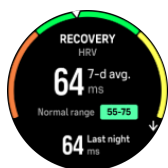


Podatke o srčnem utripu začne ura prikazovati po 24 minutah po vklopu te funkcije.

Podrsajte v desno ali pritisnite spodnjo tipko, da se vrnete na pogled številčnice.

6.5. Okrevanje, HRV (spremenljivost srčnega utripa)


Spremenljivost srčnega utripa (HRV) je meritev, ki kaže časovno razliko med srčnimi utripi, njena vrednost pa je dober pokazatelj splošnega zdravja in dobrega počutja.



Vrednost HRV vam pomaga razumeti stanje okrevanja in meri vašo fizično in mentalno obremenitev ter kaže, koliko je telo pripravljeno na vadbo.

Učinkovito povprečno vrednost spremenljivosti srčnega utripa dobite tako, da vsaj trikrat na teden v daljšem časovnem obdobju spremljate spanje.

Različne okoliščine, na primer sproščene počitnice, fizični in mentalni napor ali prebolevanje gripe lahko povzročijo spremembe v vrednosti HRV.

 **NASVET:** Če želite izvedeti več o okrevanju na podlagi vrednosti HRV, glejte www.suunto.com ali aplikacijo Suunto.

6.6. Napredek

Pripomoček za napredek zagotavlja podatke, ki vam pomagajo v daljšem časovnem obdobju povečati obremenitev pri vadbi, pa naj gre za pogostost, trajanje ali intenzivnost vadbe.



Vsaki vadbi je dodeljen rezultat vadbene obremenitve (TSS) (ki temelji na trajanju in intenzivnosti), ta vrednost pa je osnova za izračun vadbene obremenitve za kratkoročna in dolgoročna povprečja. Z vrednostjo TSS lahko ura izračuna vašo raven pripravljenosti (opredeljeno kot $VO_2\max$) in CTL (trajna vadbena obremenitev), zagotavlja pa tudi oceno laktatnega praga ter predvidevanje glede tempa teka na različne razdalje.

Hitrost spreminjanja je metrika, ki nadzoruje hitrost povečanja ali zmanjšanja pripravljenosti v določenem časovnem obdobju.

Raven aerobne telesne pripravljenosti je opredeljena kot maksimalna poraba kisika ($VO_2\max$). Ta oznaka se po vsem svetu uporablja za merjenje aerobne vzdržljivosti. Z drugimi besedami, $VO_2\max$ kaže, kako dobro lahko vaše telo uporablja kisik. Višji kot je vrednost $VO_2\max$, bolje ga lahko uporabljate.

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

Pripomoček prikazuje tudi izračunano starost glede na telesno pripravljenost. Starost glede na telesno pripravljenost je metrična vrednost, ki omogoča interpretacijo vaše vrednosti $VO_2\max$ glede na starost.

OPOMBA: *Izboljšanje vrednosti $VO_2\max$ se pri posameznikih zelo razlikuje in je odvisno od dejavnikov, kot so starost, spol, genetika in prejšnja telesna dejavnost. Če ste že v zelo dobrem telesnem stanju, bo dvigovanje ravni telesne pripravljenosti počasnejše. Če pravkar začnete z redno vadbo, bo izboljšanje telesne pripravljenosti morda hitrejše.*

NASVET: *Če želite izvedeti več o Suuntovem pojmu analize vadbene obremenitve, pojdite na www.suunto.com ali v aplikacijo Suunto.*

6.7. Vadba

Pripomoček za vadbo zagotavlja informacije o vadbeni obremenitvi v trenutnem tednu in tudi o skupnem trajanju vseh vadb.




Ta pripomoček kaže tudi vašo pripravljenost: ali jo izgubljate, jo vzdržujete ali trenutno izvajate produktivno vadbo.

Vrednost trajne vadbene obremenitve (CTL) je tehtano povprečje dolgoročnega rezultata vadbene obremenitve (TSS). Več kot vadite, boljša je vaša pripravljenost.

Vrednost kratkoročne vadbene obremenitve (ATL) je 7-dnevno tehtano povprečje TSS in v osnovi spremlja vašo trenutno utrujenost.

Vrednost uravnoteženosti vadbene obremenitve (TSB) prikazuje vašo pripravljenost, ki je v osnovi razlika med dolgoročno (CTL) in kratkoročno vadbeno obremenitvijo (ATL).


 **NASVET:** Če želite izvedeti več o Suuntovem pojmu analize vadbene obremenitve, pojdite na www.suunto.com ali v aplikacijo Suunto.

6.8. Okrevanje, vadba


Pripomoček za okrevanje po vadbi prikazuje vašo trenutno pripravljenost in počutje med vadbo za zadnji teden in zadnjih šest tednov. Da lahko pridobite te podatke, morate vpisati svoje počutje po vsaki vadbi. Glejte 4.11. Počutje.



Ta pripomoček pokaže tudi, v kolikšni meri se okrevanje ujema z vašim trenutnim vadbenim ciljem.

 **NASVET:** Če želite izvedeti več o Suuntovem pojmu analize vadbene obremenitve, pojdite na www.suunto.com ali v aplikacijo Suunto.

6.9. Raven kisika v krvi

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

Z uro Suunto Race S lahko izmerite raven kisika v krvi. V pogledu številčnice podrsajte navzgor ali zavrtite krono, da se pomaknete na pripomoček Blood oxygen in ga izberete.

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

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

Kako izmerite raven kisika v krvi v pripomočku Blood oxygen:

1. Izberite **Measure now**.
2. Medtem ko ura izvaja meritev, roko držite pri miru.
3. Če meritev ni uspela, sledite navodilom na uri.
4. Ko je merjenje končano, se prikaže vrednost kisika v krvi.

Raven kisika v krvi lahko merite tudi med 6.10. Spanje.

6.10. Spanje

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

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

Za spremljanje spanja:

1. Na številčnici se pomaknite navzdol in izberite **Sleep**.
2. Vklopite funkcijo **Sleep tracking**.

Naj ura med spanjem deluje v načinu Do Not Disturb in izberete tudi, ali želite med spanjem meriti vrednosti Blood oxygen in HRV tracking.

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


Trendi spanja

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

Poleg ogleda povzetka spanja lahko s pripomočkom za spanje sledite tudi skupnemu trendu spanja. Na številčnici podrsajte navzgor ali zavrtite krono tolikokrat, da se prikaže pripomoček **Sleep**. Prvi pogled prikazuje vaš zadnji spanec in grafikon za zadnjih sedem dni.



Ko je prikazan pripomoček za spanje, lahko podrsate navzgor, da prikazete podrobne podatke za zadnji spanec.

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

Merjenje srčnega utripa, kisika v krvi in spremenljivosti srčnega utripa (HRV) med spanjem

Če nosite uro tudi ponoči, lahko prejmete dodatne informacije o srčnem utripu, spremenljivosti srčnega utripa in ravni kisika v krvi med spanjem.

Samodejni način »Ne moti«

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

6.11. Koraki in kalorije

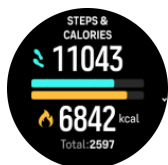
Ura spremlja vašo splošno raven dejavnosti skozi ves dan. To je pomemben dejavnik ne glede na to, ali je vaš cilj ostati čil in zdrav ali pa se pripravljate za tekmovanje.

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

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

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

Zgornja vrednost v pripomočku prikazuje skupno število korakov v dnevu, spodnja vrednost pa je ocena aktivnih kalorij, ki ste jih do zdaj porabili v dnevu. Pod njo je prikazano skupno število porabljenih kalorij. Skupno število vključuje aktivne kalorije in temeljno presnovno stopnjo (TPS) (glejte spodaj).

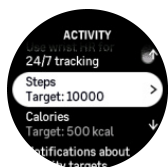


Polovični krogi v pripomočku kažejo, kako blizu ste ciljem v dnevni dejavnosti. Te cilje lahko prilagodite v skladu s svojimi željami (glejte spodaj).

Če v pripomočku podrsate navzgor, si lahko tudi ogledate število korakov in porabljene kalorije v zadnjih sedmih dneh.

Cilji dejavnosti

Dnevni cilj glede korakov in kalorij lahko prilagodite po svojih željah. V nastavitvah izberite **Activity**, da odprete nastavitve za cilje dejavnosti.



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

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



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

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

6.12. Sonce in luna

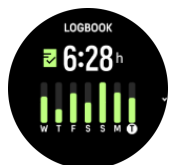
Podrsajte navzgor po številčnici ali zavrtite krono, da se pomaknete na pripomoček za sonce in luno. Ura bo prikazala čas to naslednjega sončnega zahoda ali vzhoda glede na to, kateri se zgodi prej.

Če izberete pripomoček, si lahko ogledate podatke za sončni vzhod in zahod in trenutno lunino meno.



6.13. Dnevnik

Ura omogoča, da si v dnevniku ogledate dejavnosti vadbe.



V dnevniku si lahko ogledate povzetek trenutne tedenske vadbe. Povzetek vključuje skupno trajanje in pregled dni, na katere ste vadili.

Če podrsate navzgor, prikazete informacije o svojih dejavnostih in njihovem času. Če izberete eno od dejavnosti tako, da pritisnete krono, se prikaže še več podrobnosti, dejavnost pa lahko tudi izbrišete iz dnevnika.

6.14. Viri

Vaši viri so dober pokazatelj energijske ravni vašega telesa, ki neposredno vpliva na vašo zmožnost obvladovanja stresa in soočanja z vsakodnevnimi izzivi.

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


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

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

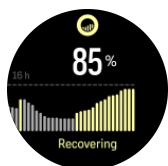
Funkcija merjenja stresa in okrevanja uporablja optično tipalo srčnega utripa; da lahko ura prejema te podatke čez dan, mora biti funkcija dnevnega srčnega utripa vklopljena, glejte 6.4. *Srčni utrip.*

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

Te vrednosti srčnega utripa je mogoče preprosto spremeniti v nastavitvah pod **General** » **Personal**.

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


Na številčnici zavrtite krono ali podrsajte navzgor, da se pomaknete v pripomoček za viře.



Barva okrog ikone pripomočka kaže celotne ravni virov. Če je zelena, pomeni, da okrevate. Stanje vam pove vaše trenutno stanje (dejavno, nedejavno, okrevanje ali obremenitev). Stolpčni grafikon prikazuje viře za zadnjih 16 ur in odstotno vrednost, ki je ocena vaše trenutne ravni virov.

6.15. Višinomerni in barometer

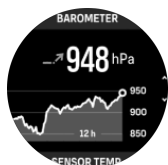
Suunto Race S nenehno meri absolutni zračni tlak z vgrajenim tipalom tlaka. Na osnovi te meritve in referenčne vrednosti nadmorske višine izračuna nadmorsko višino ali zračni tlak.

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

Podrsajte navzgor po številčnici ali zavrtite krono, da se pomaknete na pripomoček višinomera in barometra. Pripomoček ima tri poglede, ki jih lahko prikažete s podrsanjem navzgor in navzdol. Prvi pogled prikazuje trenutno nadmorsko višino.



Podrsajte navzgor, da prikažete zračni tlak in grafikon trenda barometra.



Znova podrsajte navzgor, da prikažete temperaturo.

Za vrnitev nazaj podrsajte navzdol ali pridržite spodnjo tipko.

Poskrbite, da bo referenčna vrednost nadmorske višine pravilno določena (glejte 3.18. Višinomerni). Nadmorsko višino trenutne lokacije lahko najdete na večini topografskih zemljevidov ali v priljubljenih spletnih zemljevidnih storitvah, kot so Google Zemljevidi.

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

Samodejni profil »višinomer-barometer«

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

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

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

6.16. Kompas

Suunto Race S ima kompas, ki deluje s pomočjo žiroskopa, in omogoča orientacijo glede na magnetni sever. Kompas s kompenzacijo nagiba omogoča pravilne odčitke, tudi če ni vodoravno poravnán.

Kompas odprete tako, da podrsate navzgor na številčnici ali zasukate krono in izberete **Compass**.

Pripomoček kompasa vsebuje te informacije:

- puščica, ki kaže magnetni sever,
- smer gibanja glede na strani neba,
- smer gibanja v stopinjah,
- nadmorska višina,
- barometriško tipalo.




Za izhod iz kompasa pritisnite spodnjo tipko.

Če v pripomočku kompasa podrsate navzgor z dna zaslona, se odpre seznam bližnjic. Te bližnjice omogočajo hiter dostop do dejanj med navigacijo, kot je preverjanje koordinat trenutne lokacije ali izbira poti za navigacijo.

6.16.1. Umerjanje kompasa

Če kompas ni umerjen, se izpiše poziv za umerjanje kompasa, ko odprete pripomoček kompasa.



 **OPOMBA:** Ko je kompas v uporabi, se umeri samodejno, toda če je ura pod vplivom močnih magnetnih polj ali če močneje udarite kompas, bo morda kazal napačno smer. Težavo odpravite tako, da ga znova umerite.

6.16.2. Nastavitev odklona

Nastavite natančno vrednost odklona, da zagotovite pravilne odčitke kompasa.

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

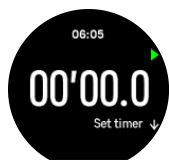
Vrednost odklona je navedena na večini zemljevidov. Položaj magnetnega severa se spreminja iz leta v leto, zato lahko najtočnejšo in najnovejšo vrednost odklona dobite na spletnih mestih, kot je www.magnetic-declination.com.

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

Vrednost odklona lahko nastavite pri možnosti **Settings** pod **Navigation** » **Declination**.

6.17. Merilnik časa

Ura vsebuje štoparico in odštevalni časovnik, s katerima lahko izvajate osnovne meritve časa. Na številčnici podrsajte navzgor ali zavrtite krono tolikokrat, da se prikaže pripomoček merilnika časa.

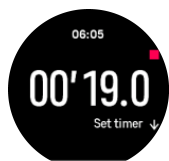


Ko prvič odprete pripomoček, je prikazana štoparica. Nato si ura zapomni, kaj ste uporabili nazadnje – štoparico ali odštevalni časovnik.

Podrsajte navzgor, da odprete meni z bližnjicami **Set timer**, kjer lahko spremenite nastavitve merilnika časa.

Štoparica

Štoparico zaženete in zaustavite s pritiskom zgornje tipke. Delovanje štoparice nadaljujete tako, da znova pritisnete zgornjo tipko. Ponastavitev izvedete s pritiskom spodnje tipke.



Merilnik časa zapustite tako, da pritisnete spodnjo tipko.

Odštevalni časovnik

V pripomočku merilnika časa podrsajte navzgor, da odprete meni z bližnjicami. Tukaj lahko izberete vnaprej določen čas odštevanja ali določite svojega.



Merilnik časa ustavite in ponastavite z zgornjo in spodnjo tipko.

Odštevalni časovnik zapustite tako, da pritisnete spodnjo tipko.


7. Vodniki SuuntoPlus™

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

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

Vodnike SuuntoPlus™ na uri izberete tako:

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

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

8. Športne aplikacije SuuntoPlus™

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

Športne aplikacije SuuntoPlus™ uporabite tako:

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

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



OPOMBA: Poskrbite, da ura Suunto Race S uporablja najnovejšo različico programske opreme in je sinhronizirana z aplikacijo Suunto.

9. Nega in podpora

9.1. Priporočila glede uporabe


Enoto uporabljajte previdno – ne izpostavljajte je udarcem ali padcem.

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

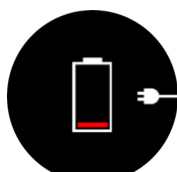
Uporabljajte samo pristno dodatno opremo Suunto – garancija ne zajema škode zaradi nepristne dodatne opreme.

9.2. Baterija

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

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

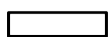
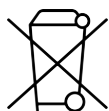
Ko je raven napolnjenosti baterije pod 20 % in nato 5 %, se na zaslonu ure prikaže ikona za prazno baterijo. Če je raven napolnjenosti baterije zelo nizka, ura preide v način delovanja z nizko porabo energije in prikaže ikono za polnjenje.



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

9.3. Odlaganje med odpadke

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



10. Referenca

10.1. Skladnost

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

10.2. CE

Družba Suunto Oy izjavlja, da je radijska oprema vrste OW233 skladna z Direktivo 2014/53/EU. Celotno besedilo izjave EU o skladnosti je na voljo na tem spletnem naslovu: www.suunto.com/EUconformity.





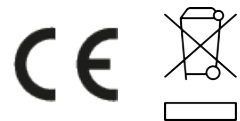
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 07/2024

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