SUUNTO RUN

KORISNIČKI VODIČ

1. SIGURNOST	6
2. Početak upotrebe	8
2.1. Zaslon osjetljiv na dodir i gumbi	8
2.2. Podešavanje postavki	9
2.3. Ažuriranja softvera	
2.4. Aplikacija Suunto	
2.5. Optičko mjerenje broja otkucaja srca	
3. Postavke	12
3.1. General	
3.1.1. Zaključavanje gumba i zaslona	12
3.1.2. Podaci o uređaju	12
3.1.3. Vrijeme i datum	
3.1.4. Jezik i regija	
3.1.5. Jedinični sustav	
3.1.6. Ušteda energije	
3.1.7. Ponovno postavljanje i isključivanje	
3.2. Povezivost Bluetoothom	14
3.2.1. Način rada u zrakoplovu	15
3.2.2. Uparite uređaje	
3.3. Formati položaja	16
3.4. Visinomjer	
3.5. Alarmi	
3.5.1. Alarmi za izlazak i zalazak Sunca	
3.5.2. Alarm za oluju	
3.6. Podsjetnik na ustajanje	
3.7. Obavijesti	
3.8. Način rada bez ometanja	19
3.9. Ton i vibracija	
3.10. Postavke zaslona	
3.11. Brojčanici sata	
4. Snimanje vježbanja	
4.1. Sportski načini rada	23
4.2. Navigacija tijekom vježbanja	
4.2.1. Povratak	
4.3. Način treniranja	
4.4. Upravljanje potrošnjom baterije	
4.5. Vježbanje više sportova	
4.6. Praćenje u tijeku	
4.7. Maraton	
4.8. Plivanje	27

4.9. Automatsko pauziranje	27
4.10. Audio povratne informacije	27
4.11. Osjećaj	
4.12. Zone intenziteta	28
4.12.1. Zone otkucaja srca	29
4.12.2. Zone tempa	31
4.12.3. Zone snage	
4.12.4. Upotreba zona otkucaja srca, tempa i snage tijekom vježbanja	32
4.13. FusedSpeed [™]	32
4.14. FusedAlti [™]	
5. Navigacija	34
5.1. Rute	34
5.2. Točke interesa	
5.2.1. Dodavanje i brisanje POI-ja	
5.2.2. Navigacija do POI-ja	37
5.2.3. Vrste POI-ja	
5.3. Smjer navigacije	40
5.4. Navigacija putem nadmorske visine	41
6. Widgeti	42
6.1. Upravljačka ploča	42
6.2. Volumen treninga	42
6.3. Napredak	43
6.4. Oporavak	44
6.5. Dnevnik	44
6.6. Sunce i Mjesec	
6.7. Kompas	45
6.8. Nadmorska visina i barometar	46
6.9. Koraci i kalorije	47
6.10. Brzina otkucaja srca	48
6.11. Kisik u krvi	49
6.12. San	50
6.13. Vremenski uvjeti	51
6.14. Alarm	51
6.15. Tajmer	52
6.16. Multimedijski reproduktor	53
6.17. Alipay (samo u kontinentalnoj Kini)	54
7. Sve aplikacije	
7.1. Svjetiljka	55
7.2. Pronađi moj telefon	55
7.3. Diši	55

8. Briga i podrška	56
8.1. Smjernice za rukovanje	56
8.2. Baterija	56
8.3. Odlaganje u otpad	56
9. Referenca	57
9.1. Sukladnost	57
9.2. CE	57

Suunto Run

1. SIGURNOST

Vrste sigurnosnih mjera opreza

WPOZORENJE: - upotrebljava se u vezi s postupkom ili situacijom koja može uzrokovati tešku ozljedu ili smrtni ishod.

OPREZ: - upotrebljava se u vezi s postupkom ili situacijom koja će uzrokovati oštećenje proizvoda.

NAPOMENA: - upotrebljava se za naglašavanje važnih informacija.

SAVJET: - upotrebljava se za dodatne savjete o tome kako se koristiti značajkama i funkcijama uređaja.

Sigurnosne mjere opreza

UPOZORENJE: Držite USB kabel podalje od medicinskih proizvoda kao što je elektrostimulator srca, kao i podalje od ključ kartica, kreditnih kartica i sličnih predmeta. Priključak USB kabela sadrži snažan magnet koji može ometati rad medicinskih ili ostalih elektroničkih uređaja i predmeta s magnetski pohranjenim podacima.

WPOZORENJE: Ako proizvod dođe u doticaj s kožom, mogu se pojaviti alergijske reakcije ili nadraživanje kože, iako su naši proizvodi u skladu s industrijskim standardima. U tom slučaju odmah prekinite upotrebu i obratite se liječniku.

WPOZORENJE: Uvijek se posavjetujte s liječnikom prije nego što započnete program vježbanja. Prenaprezanjem se može prouzrokovati ozbiljne ozljede.

WPOZORENJE: Samo za rekreativnu upotrebu.

UPOZORENJE: Ne pouzdajte se u potpunosti u GPS ni vijek trajanja baterije proizvoda. Uvijek se koristite kartama i drugim rezervnim materijalima radi vlastite sigurnosti.

OPREZ: Za punjenje uređaja Suunto Run upotrebljavajte isključivo priloženi kabel za punjenje.

OPREZ: Ne nanosite nikakva otapala na proizvod jer bi se njima mogla oštetiti njegova površina.

OPREZ: Ne nanosite sredstvo za zaštitu od kukaca na proizvod jer bi se njime mogla oštetiti njegova površina.

OPREZ: Ne bacajte proizvod u otpad, već ga zbrinite kao elektronički otpad kako biste zaštitili okoliš.

A **OPREZ:** Ne udarajte i ne ispuštajte proizvod jer se može oštetiti.

OPREZ: Obojene tekstilne trake mogu pustiti boju na druge tkanine ili kožu dok su nove ili mokre.

NAPOMENA: U poduzeću Suunto koristimo se naprednim senzorima i algoritmima za stvaranje mjernih podataka koji vam mogu pomoći u aktivnostima i pustolovinama. Nastojimo biti što precizniji. No nisu svi podaci koje naši proizvodi i usluge prikupljaju savršeno pouzdani niti su mjerni podaci koje stvaraju potpuno precizni. Kalorije, otkucaji srca, položaj, detekcija pokreta, prepoznavanje slike, indikatori tjelesnog naprezanja i ostala mjerenja ne moraju odgovarati stvarnim podacima. Proizvodi i usluge poduzeća Suunto namijenjeni su za rekreativnu uporabu i nisu namijenjeni ni za kakve medicinske svrhe.

2. Početak upotrebe

Suunto Run prvi put započeti s ovim je jednostavno i brzo.

- 1. Držite krunu pritisnutom kako biste probudili sat. Čarobnjak za postavljanje automatski se pokreće.
- 2. Odaberite jezik prelaskom prstom prema gore ili dolje pa dodirom na jezik.



3. Odaberite regiju tako da prstom povučete prema gore ili prema dolje i dodirnete regiju.



4. Uparite sat s mobilnim telefonom kako biste dovršili početne postavke.



MAPOMENA: Provjerite je li Bluetooth na telefonu uključen.

- 6. Skenirajte QR kod koji se pojavljuje na zaslonu sata kako biste preuzeli aplikaciju Suunto ako to već niste učinili ili otvorite aplikaciju Suunto ako je već instalirana na telefonu.
- 7. Unesite zaporku koja se prikazuje na zaslonu sata u polje koje se pojavljuje na telefonu.
- 8. Slijedite čarobnjak u aplikaciji Suunto kako biste dovršili postavke. Dodatne informacije potražite u odjeljku *2.4. Aplikacija Suunto*.

SAVJET: Nakon početnog postavljanja, Suunto Run dobit ćete kratke upute o navigivanju na sat.

2.1. Zaslon osjetljiv na dodir i gumbi

Suunto Run ima zaslon osjetljiv na dodir, krunicu (također se naziva srednji gumb) i dva dodatna gumba koja možete koristiti za kretanje kroz zaslone i značajke.

Povucite prstom i dodirnite

- povucite prema gore ili dolje kako biste se kretali u zaslonima i izbornicima
- povucite prstom udesno i ulijevo kako biste se pomaknuli prema natrag i prema naprijed na zaslonima
- dodirnite za odabir stavke

Gornji gumb

• na zaslonu sata pritisnite kako biste otvorili izbornik za posljednju vježbu

• na satu face (izgled sata) pritisnite long (dugo) za otvaranje definiranog prečaca

Gumb kruna/sredina

- pritisnite za odabir stavke
- okrenite za kretanje po zaslonima i izbornicima
- na stranici sata okrenite kako biste otvorili popis widgeta
- na stranici sata pritisnite kako biste otvorili popis načina rada za sport
- na zaslonu sata pritisnite dugo kako biste otvorili Settings izbornik

Gumb za spuštanje

- pritisnite za povratak u prikaze i izbornike
- dugo pritisnite kako biste se vratili na gledanje lica
- na satu face (izgled sata) pritisnite long (dugo) za otvaranje definiranog prečaca

Tijekom snimanja vježbe:

Gornji gumb

- pritisnite za pauziranje aktivnosti
- dugo pritisnite za promjenu aktivnosti

Gumb kruna/sredina

- okrenite za pomicanje prema natrag i prema naprijed na zaslonima
- pritisnite za otvaranje opcija vježbanja

Gumb za spuštanje

- pritisnite za označavanje dionice
- dugo pritisnite za prelazak na lice sata

2.2. Podešavanje postavki

Sve postavke sata možete podešavati izravno na satu.

Da biste podesili neku postavku, učinite sljedeće:

- 1. Od lica sata držite krunu pritisnutom kako biste otvorili Settings.
- 2. Pomičite se po izborniku postavki prelaskom prstom prema gore ili dolje odnosno okretanjem krune.



- 3. Odaberite postavku tako da dodirnete njezin naziv ili pritisnete krunu dok je postavka istaknuta. Vratite se u izbornik tako da prstom povučete udesno ili pritisnete donji gumb.
- 4. Za postavke s rasponom vrijednosti promijenite vrijednost povlačenjem gore/dolje ili okretanjem krune.
- 5. Vrijednost postavki sa samo dvije moguće vrijednosti, kao što su uključeno ili isključeno, možete promijeniti dodirivanjem postavke ili pritiskom na krunu.



2.3. Ažuriranja softvera

Ažuriranja softvera vašem satu dodaju važna poboljšanja i nove značajke. Suunto Run automatski se ažurira ako je povezan s aplikacijom Suunto.

Kada je ažuriranje dostupno i sat je povezan s aplikacijom Suunto, ažuriranje softvera automatski će se preuzeti na sat. Status ovog preuzimanja možete vidjeti u aplikaciji Suunto.

Nakon što se softver preuzme na sat, sat će se ažurirati tijekom noći sve dok je razina baterije najmanje 20% i dok se istovremeno ne snima nijedna vježba.

Ako želite ručno instalirati ažuriranje prije nego se to dogodi automatski tijekom noći, prijeđite na **Settings** » **General** i odaberite **Software update**.

MAPOMENA: Kada se ažuriranje dovrši, bilješke o izdanju bit će vidljive u aplikaciji Suunto.

2.4. Aplikacija Suunto

Pomoću aplikacije Suunto možete dodatno obogatiti svoje Suunto Run iskustvo. Uparite sat s mobilnom aplikacijom kako biste sinkronizirali svoje aktivnosti, stvarali treninge, primali mobilne obavijesti, informacije i drugo.

MAPOMENA: Ne možete upariti ništa ako je uključen način rada u zrakoplovu. Isključite način rada u zrakoplovu prije uparivanja.

Da biste uparili svoj sat s aplikacijom Suunto, učinite sljedeće:

- Provjerite je li sat uključen Bluetooth. U izborniku postavki idite na Connectivity
 » Discovery i omogućite ga ako već nije.
- 2. Preuzmite i instalirajte aplikaciju Suunto na kompatibilni mobilni uređaj iz trgovine App Store, Google Play i nekoliko popularnih trgovina aplikacija u Kini.
- 3. Pokrenite aplikaciju Suunto i uključite Bluetooth ako već nije uključen.
- 4. Dodirnite ikonu sata u gornjem lijevom kutu zaslona aplikacije, a zatim dodirnite "PAIR" kako biste uparili sat.
- 5. Provjerite uparivanje unosom koda koji se prikazuje na satu u aplikaciji.

MAPOMENA: Za neke je značajke potrebna internetska veza putem Wi-Fi-ja ili mobilne mreže. Moguća je naplata operaterovih naknada za podatkovnu vezu.

2.5. Optičko mjerenje broja otkucaja srca

Optičko mjerenje broja otkucaja srca na zapešću jednostavan je i praktičan način praćenja broja otkucaja srca. Na najbolje rezultate mjerenja broja otkucaja srca mogu utjecati sljedeći čimbenici:

 Sat se mora nositi da naliježe na kožu. Nikakva odjeća, čak ni tanka, ne smije biti između senzora i kože

- Sat možda treba nositi na višem dijelu ruke nego što je slučaj s običnim satovima. Senzor registrira protok krvi kroz tkivo. Što više tkiva može registrirati, to će rezultati biti točniji.
- Kretnje ruke i savijanje mišića, kao u slučaju hvatanja teniskog reketa, mogu utjecati na točnost mjerenja senzora.
- Ako imate nizak broj otkucaja, senzorom se možda neće ostvariti stabilni rezultati. Korisno je kratko zagrijavanje nekoliko minuta prije početka mjerenja.
- Pigmentacijom se kože i tetovažama sprečava prolazak svjetla i onemogućava pouzdana mjerenja optičkog senzora.
- Optičkim senzorom možda se neće točno mjeriti broj otkucaja srca pri plivanju.
- Za veću preciznost mjerenja i brže reakcije na promjene broja otkucaja srca preporučujemo uporabu kompatibilnog senzora broja otkucaja srca za prsa, kao što je pametni senzor Suunto.

UPOZORENJE: Značajka optičkih otkucaja srca ne mora biti precizna kod svih korisnika tijekom svih aktivnosti. Optički otkucaji srca mogu ovisi o jedinstvenoj anatomiji i pigmentaciji kože pojedinca. Stvarni broj otkucaja srca može biti viši ili niži od onog koji se registrira optičkim senzorom.

UPOZORENJE: Samo za rekreacijsku uporabu; značajka optičkih otkucaja srca nije namijenjena u medicinske svrhe.

UPOZORENJE: Uvijek se obratite liječniku prije početka programa treninga. Prenaprezanjem se može prouzrokovati ozbiljne ozljede.

WPOZORENJE: Ako proizvodi dođu u doticaj s kožom, mogu se pojaviti alergijske reakcije ili nadraživanje kože, iako su naši proizvodi u skladu s industrijskim standardima. U tom slučaju odmah prekinite uporabu i obratite se liječniku.

3. Postavke

Izborniku s postavkama možete pristupiti i izravno ako pritisnete i zadržite krunu dok se nalazite na prikazu brojčanika.

SAVJET: S lica sata prijeđite prstom prema gore kako biste dobili pristup svim postavkama sata putem **Control panel**.

Ako želite brz pristup određenim postavkama i/ili značajkama, možete prilagoditi logiku gornjeg i donjeg gumba (iz prikaza lica sata) i stvoriti prečace do najkorisnijih postavki/ značajki.

Dođite do upravljačke ploče i odaberite **Customize** nakon čega slijedi **Top shortcut** ili **Bottom shortcut** i odaberite funkciju koju će gumb na vrhu i dnu imati kada se dugo pritisne.

3.1. General

3.1.1. Zaključavanje gumba i zaslona

Tijekom snimanja vježbanja možete zaključati gumbe i zaslon pritiskom na krunu i **Lock** screen uključivanjem. Nakon zaključavanja ne možete izvršiti radnju koja zahtijeva interakciju gumba (stvaranje krugova, pauziranje/zaustavljanje vježbanja itd.) ili promijeniti prikaz zaslona.

Kako biste otključali gumbe i zaslon, dugo istovremeno pritisnite gornji i donji gumb.

Ako želite zaključati zaslon osjetljiv na dodir, ali i dalje koristite gumbe tijekom vježbanja, prije početka snimanja vježbanja isključite opciju dodirnog zaslona u postavkama vježbanja.

Kada ne snimate vježbu, zaslon postaje neaktivan i zatamnjuje se nakon određenog vremena neaktivnosti. Da biste aktivirali zaslon, pritisnite bilo koji gumb.

Informacije o 3.10. Postavke zaslona ponašanju zaslona potražite u odjeljku.

3.1.2. Podaci o uređaju

Pojedinosti o softveru i hardveru svojega sata možete provjeriti u postavkama pod **General** » **About**.

3.1.3. Vrijeme i datum

Možete postaviti vrijeme i datum tijekom početnog pokretanja sata. Nakon toga sat se koristi GPS vremenom za ispravljanje eventualnih razlika.

Nakon uparivanja s aplikacijom Suunto sat će s mobilnih uređaja ažurirati vrijeme, datum, vremensku zonu i ljetno računanje vremena.

U Settings odjeljku , pod General » Time / Datedodirnite Auto time update za uključivanje i isključivanje značajke.

Možete ručno podesiti vrijeme i datum iz postavki pod **General** » **Time / Date** gdje možete promijeniti i formate vremena i datuma.

Uz glavno vrijeme možete upotrijebiti i dvojno vrijeme za praćenje vremena na nekoj drugoj lokaciji, na primjer, kada putujete. Pod **General** » **Time / Date** dodirnite **Dual time** za postavljanje vremenske zone odabirom lokacije.

3.1.4. Jezik i regija

Možete promijeniti jezik sata i odabrati regiju u kojoj živite iz postavki pod **General** » Language.

3.1.5. Jedinični sustav

Jedinični sustav sata možete promijeniti iz postavki pod General » Unit system.

Možete koristiti metrički ili imperijalni sustav. Nakon što odaberete jedan, svi podaci na satu prikazat će se u jedinicama odabranog sustava.

3.1.6. Ušteda energije

Vaš sat uključuje opciju uštede energije koja isključuje sve vibracije i smanjuje svjetlinu zaslona i frekvenciju dnevnog mjerenja pulsa kako bi se produžio vijek trajanja baterije tijekom normalne dnevne uporabe. Za opcije uštede energije tijekom snimanja aktivnosti pogledajte *4.4. Upravljanje potrošnjom baterije*.

Omogućavanje/onemogućavanje uštede energije iz postavki pod **General** » **Power saving** ili u **Control panel**.



MAPOMENA: Ušteda energije automatski se omogućuje kad razina napunjenosti baterije padne na 10 %.

3.1.7. Ponovno postavljanje i isključivanje

Za sve satove Suunto dostupne su dvije vrste ponovnog postavljanja radi rješavanja različitih problema:

- prvo, meko ponovno postavljanje, također poznato kao ponovno pokretanje.
- drugi, tvrdi reset, također poznat kao tvornički reset.

Ponovno pokretanje (ponovno postavljanje na soft):

Ponovno pokretanje sata može biti korisno u sljedećim situacijama:

- uređaj ne reagira na pritisak gumba, dodire ili prelaske (dodirni zaslon ne radi).
- zaslon je zamrznut ili prazan.
- nema vibracija, npr. tijekom pritiska gumba.
- Funkcije sata ne rade kako se očekuje, npr. sat ne snima puls (LED indikatori optičkog pulsa ne trepere), kompas ne dovršava postupak kalibracije itd
- brojač koraka uopće ne broji vaše dnevne korake (imajte na umu da se snimljeni koraci mogu prikazati s kašnjenjem u aplikaciji).

MAPOMENA: Ponovnim pokretanjem završit će se i spremiti sva aktivna vježbanja. U normalnim okolnostima podaci o vježbanju neće se izgubiti. U rijetkim slučajevima uslijed softverskog ponovnog postavljanja mogu se pojaviti problemi s oštećenjem memorije.

Sat možete ponovo pokrenuti pomoću opcije **Settings**. Odaberite **General** i pomaknite se do **Restart**. Potvrdite odabir pritiskom na gornji gumb.

Ako ne možete pristupiti izborniku sata, pritisnite i držite gornji gumb 10 sekunde i otpustite ga kako biste ponovo pokrenuli sat.

U nekim slučajevima softversko ponovno postavljanje možda neće riješiti problem, pa se može provesti druga vrsta ponovnog postavljanja. Ako se opisanim postupkom nije riješio problem, moglo bi vam pomoći hardversko ponovno postavljanje.

Ponovno postavljanje na tvorničke postavke (Hard Reset):

Vraćanjem na tvorničke postavke sat će se vratiti na zadane vrijednosti. Time će se sa sata izbrisati svi podaci, uključujući podatke o vježbanju, osobne podatke i postavke koje nisu sinkronizirane s aplikacijom Suunto. Nakon ponovnog postavljanja morate proći kroz početno postavljanje Suunto sata.

Vraćanje sata na tvorničke postavke može se provesti u sljedećim situacijama:

- Predstavnik korisničke podrške tvrtke Suunto zatražio je da to učinite u sklopu postupka rješavanja problema.
- funkcijska reset nije riješio problem.
- trajanje baterije uređaja znatno se smanjuje.
- Uređaj se ne povezuje s GPS-om, a drugi problemi nisu pomogli.
- Uređaj ima problema s povezivanjem s Bluetooth uređajima (npr. Smart Sensor ili mobilna aplikacija), a drugi problemi s rješavanjem problema nisu pomogli.

Vraćanje tvorničkih postavki sata vrši se putem značajke **Settings** On Your Watch. Odaberite **General**, pomaknite se prema dolje **Reset settings** i odaberite je. Pokrenite ponovno postavljanje pritiskom na gornji gumb. Tijekom ponovnog postavljanja izbrisat će se svi podaci sa sata.

MAPOMENA: Vraćanjem na tvorničke postavke brišu se prethodni podaci o uparivanju koji su bili pohranjeni na satu. Da biste ponovno pokrenuli postupak uparivanja s aplikacijom Suunto, preporučujemo da izbrišete prethodno uparivanje iz aplikacije Suunto i postavki za Bluetooth na telefonu, u odjeljku Upareni uređaji.

MAPOMENA: Oba navedena scenarija obavljaju se samo u hitnim slučajevima. Ne bi se smjeli obavljati redovito. Ako se neki problem ne riješi, preporučujemo vam da se obratite korisničkoj podršci ili sat pošaljete u jedan od naših ovlaštenih servisnih centara.

Isključivanje

Ako sat ne želite koristiti neko vrijeme, možete ga isključiti. Idite na **Settings**, odaberite **General** i pomaknite se do **Power off**. Potvrdite odabir pritiskom na gornji gumb.

Da biste probudili sat, držite krunu pritisnutom.

3.2. Povezivost Bluetoothom

Suunto Run koristi Bluetooth tehnologiju za slanje i primanje informacija s mobilnog uređaja kada uparite sat s aplikacijom Suunto. Ista tehnologija koristi se i prilikom uparivanja slušalica, kapsula i senzora.

Međutim, ako ne želite da vaš sat bude vidljiv za Bluetooth skenere, možete aktivirati ili deaktivirati postavku otkrivanja iz postavki pod **Connectivity** > **Discovery**.



Bluetooth se također može potpuno isključiti aktiviranjem načina rada u zrakoplovu, pogledajte *3.2.1. Način rada u zrakoplovu*.

3.2.1. Način rada u zrakoplovu

Način rada u zrakoplovu aktivirajte kad je potrebno isključiti bežični prijenos. Način rada u zrakoplovu možete aktivirati ili deaktivirati pomoću postavki pod **Connectivity** ili na **Control panel**.



MAPOMENA: Da biste uparili neki uređaj sa svojim satom, najprije morate isključiti način rada u zrakoplovu, ako je uključen.

3.2.2. Uparite uređaje

Uparite sat s Bluetooth slušalicama, Bluetooth pametnim kapsulama i senzorima kako biste uživali u glazbi i prikupili dodatne informacije prilikom snimanja vježbanja.

Suunto Run podržava sljedeće vrste senzora i senzora:

- Puls
- Stopalo

MAPOMENA: Ne možete upariti ništa ako je uključen način rada u zrakoplovu. Isključite način rada u zrakoplovu prije uparivanja. Pogledajte 3.2.1. Način rada u zrakoplovu.

Uparivanje slušalica, pod ili senzora:

- 1. Idite na postavke sata i odaberite **Connectivity**.
- 2. Odaberite Pair devices opciju za prikaz popisa kompatibilnih vrsta uređaja.
- 3. Pomaknite se prema dolje kako biste vidjeli cijeli popis i dodirnite vrstu uređaja koji želite upariti.



4. Slijedite upute na satu kako biste dovršili uparivanje (ako je potrebno, pogledajte slušalice, senzor ili priručnik za pod), pritisnite srednji gumb za pomicanje na sljedeći korak.



Ako pod ima potrebne postavke, od vas će se zatražiti unos vrijednosti tijekom postupka uparivanja.

Nakon uparivanja POD-a ili senzora vaš sat počet će tražiti senzor čim odaberete sportski način rada koji se koristi tom vrstom senzora.

Nakon uparivanja slušalica, one se automatski povezuju sa satom kada uključite slušalice (unutar dometa Bluetooth veze).

MAPOMENA: Slušalice moraju biti u načinu rada za uparivanje kako bi ih uparili sa satom.

Svaki se uređaj može iskopčati iz sata ili po potrebi ukloniti s popisa uparenih uređaja. Odaberite uređaj koji želite ukloniti i dodirnite **Disconnect** kako biste prekinuli vezu **Forget** s uređajima ili uklonili uređaj s popisa.

3.2.2.1. Kalibracija POD-a za stopalo

Kada uparite POD za stopalo, vaš sat automatski kalibrira POD pomoću GPS-a. Preporučujemo upotrebu automatske kalibracije, ali možete je onemogućiti ako je potrebna iz postavki pod **Connectivity** > **Pair devices** > **Foot POD**.

3.3. Formati položaja

Format položaja način je prikaza GPS položaja na satu. Svi formati odnose se na istu lokaciju, oni ga izražavaju samo na drugačiji način.

Format položaja možete promijeniti u postavkama sata pod **Outdoor** > **Navigation** > **Position** format.

Zemljopisna širina/dužina je najčešće korištena mreža i ima tri različita formata:

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

Ostali dostupni uobičajeni formati položaja uključuju:

- UTM (Univerzalni transverzalni Mercator) daje dvodimenzionalnu vodoravnu prezentaciju položaja.
- MGRS (vojni mrežni referentni sustav) je proširenje UTM-a i sastoji se od označivanja mrežne zone, 100 000-metarskog kvadratnog identifikatora i numeričkog položaja.

<mrk id="0" df:template="template:prodname" type="df:wrap"><ph id="1" dataRef="d0" locked="true"/></mrk> podržava i sljedeće lokalne formate položaja:

- BNG (britanski)
- ETRS-TM35FIN (finski)
- KKJ (finski)
- IG (irski)
- RT90 (švedski)

- SWEREF 99 TM (švedski)
- CH1903 (švicarski)
- UTM NAD27 (Aljaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Novi Zeland)

MAPOMENA: Neki formati položaja ne mogu se koristiti na područjima sjeverno od 84°°. I južno od 80. Godine ili izvan zemalja za koje su namijenjeni. Ako ste izvan dopuštenog područja, koordinate vaše lokacije ne mogu se prikazati na satu.

3.4. Visinomjer

Suunto Run koristi barometarski tlak za mjerenje visine. Da biste dobili precizna očitanja, treba definirati referentnu točku nadmorske visine. To može biti vaša trenutačna visina ako znate točnu vrijednost. Alternativno, možete koristiti FuseAlti (vidi *4.14. FusedAlti*[™]) za automatsko postavljanje referentne točke.

Postavite referentnu točku iz postavki pod Outdoor > Alti & baro.



3.5. Alarmi

U Outdoor postavkama sata možete postaviti različite prilagodljive vrste alarma.

Možete postaviti alarm za izlazak i zalazak Sunca te alarm za oluju. Pogledajte 3.5.1. Alarmi za izlazak i zalazak Sunca i. 3.5.2. Alarm za oluju

3.5.1. Alarmi za izlazak i zalazak Sunca

Alarmi za izlazak/zalazak sunca na uređaju Suunto Run su prilagodljivi alarmi na temelju vaše lokacije. Umjesto postavljanja fiksnog vremena možete postaviti alarm za vrijeme prije stvarnog izlaska ili zalaska Sunca u koje želite primiti upozorenje.

Vrijeme izlaska i zalaska Sunca određuje se putem GPS-a, stoga se vaš sat pouzdaje u podatke GPS-a otkad ste se zadnji put koristili GPS-om.

Da biste postavili alarme za izlazak/zalazak Sunca, učinite sljedeće:

- 1. Od lica sata držite krunu pritisnutom kako biste ušli Settings.
- 2. Pomaknite se do **Outdoor** izbornika i uđite ga tako da dodirnete njegov naziv ili pritisnete srednji gumb.
- 3. Dođite do alarma koji želite postaviti i odaberite ga.



4. Namjestite željene sate i minute prije izlaska/zalaska Sunca pomicanjem prema gore/dolje pomoću krune ili prelaskom prstom prema gore i dolje na zaslonu te potvrđivanjem pomoću srednjeg gumba.



5. Pritisnite srednji gumb za potvrdu i izlaz.

SAVJET: Možete prilagoditi izgled sata za prikaz vremena izlaska i zalaska sunca. Pogledajte 3.11. Brojčanici sata.

Series Contention of Series and Series and

3.5.2. Alarm za oluju

Znatan pad barometarskog tlaka obično znači da se približava oluja i da se treba skloniti. Kada je alarm oluje aktivan, oglašava se alarm i prikazuje simbol oluje kada tlak padne 4 hPa (0,12 mmHg) ili više tijekom razdoblja od 3 sata.

Za aktiviranje alarma za oluju:

- 1. Od lica sata držite krunu pritisnutom kako biste ušli Settings.
- 2. Dođite do **Outdoor** izbornika i uđite ga tako da dodirnete njegovo ime ili pritisnete krunu.
- 3. Pomaknite **Storm alarm** ga do i uključite/isključite tako da dodirnete njegovo ime ili pritisnete krunu.

Kada se aktivira alarm za oluju, možete ga isključiti pritiskom na bilo koji gumb. Ako ne pritisnete nijedan gumb, obavijest o alarmu trajat će jednu minutu. Simbol oluje ostaje na zaslonu dok se vremenski uvjeti ne stabiliziraju (pad tlaka se ne uspori).



3.6. Podsjetnik na ustajanje

Redovito kretanje vrlo je korisno. Uz Suunto Run, možete aktivirati podsjetnik za ustajanje koji vas podsjeća da se malo krećete ako ste predugo sjedili.

U postavkama odaberite Activity & Training i uključite Stand up reminder.

Ako dva sata zaredom niste bili aktivni, sat će vas o tome obavijestiti te vas podsjetiti da se ustanete i male krećete.

3.7. Obavijesti

Ako ste sat uparili s aplikacijom Suunto, na satu možete primati obavijesti o, primjerice, dolaznim pozivima i tekstnim porukama.

Tijekom uparivanja sata s aplikacijom možete potvrditi želite li primati obavijesti o mobilnim uređajima na satu.

Obavijesti možete uključiti i isključiti kasnije iz **Control panel** > **Notifications** aplikacije i u aplikaciji Suunto.

MAPOMENA: Poruke primljene iz nekih aplikacija koje se koriste za komunikaciju možda nisu kompatibilne s Suunto Run.

Kada stigne obavijest, na brojčaniku se prikazuje skočni prozor.



Pritisnite krunu da biste uklonili skočni prozor. Ako poruka ne stane na zaslon, okrenite krunu ili prijeđite prstom prema gore da biste se pomicali po tekstu.

Povijest obavijesti

Ako imate nepročitanih obavijesti ili propuštenih poziva na mobilnom telefonu, možete ih pregledati na satu.

Na zaslonu sata prstom povucite prema gore i odaberite **Notifications** u **Control panel** i okrenite krunu kako biste se kretali kroz povijest obavijesti.

Povijest obavijesti briše se kada provjerite obavijesti ili odaberete **Clear all messages** u postavkama obavijesti.

3.8. Način rada bez ometanja

Način rada ne ometaj je postavka koja utišava sve zvukove i vibracije i zatamnjuje zaslon, što ga čini vrlo korisnom prilikom nošenja sata, na primjer, u kazalištu ili bilo kojem okruženju u kojem želite da sat radi kao i obično, ali tiho.

Za uključivanje/isključivanje načina rada ne ometaj:

- 1. S lica sata povucite prema gore kako biste otvorili Control panel.
- 2. Pomaknite se prema dolje na Do not disturb.
- 3. Dodirnite naziv funkcije ili pritisnite krunu kako biste aktivirali način rada ne ometaj.

Ako je postavljen alarm, on se oglašava kao normalan i onemogućuje način rada ne ometaj osim ako alarm ne odgodite.

Postavke ne smetaj možete definirati u Focus mode izborniku u postavkama sata.



Uključite **During sleep** opciju za automatsko uključivanje opcije ne ometaj tijekom prethodno definiranih sati spavanja.

Također možete postaviti bilo koji drugi raspored za automatsko aktiviranje načina rada ne ometaj prema svojim potrebama.

3.9. Ton i vibracija

Upozorenja o tonu i vibracijama koriste se za obavijesti, alarme i druge ključne događaje i radnje. Ton i vibracija mogu se podesiti iz **Settings** » **Tone & Vibration**.

Za različite obavijesti, alarme i upozorenja možete odabrati jednu od sljedećih opcija:

- **Tone**: zvuk upozorenja
- Vibration: upozorenje vibracijom
- Tone & Vibration: zvučni i vibracijski alarm

Za krunu i gumbe možete odabrati između četiri opcije:

- None: Ako pritisnete bilo koju tipku i okrenete krunicu, nemojte aktivirati zvuk ili vibraciju.
- Tone: Pritiskom bilo kojeg gumba aktivira se zvuk.
- Vibration: Okretanje krune pokreće vibracije.
- **Tone & Vibration**: Pritiskom bilo kojeg gumba aktivira se zvuk, a okretanje krune aktivira vibracije.

Odaberite željenu opciju pritiskom na krunu.

3.10. Postavke zaslona

U izborniku zaslona možete podesiti sljedeće značajke: Razinu svjetline (**Brightness**), prikazuje li neaktivan zaslon bilo kakve informacije (**Always-on display**), aktivira li se zaslon kada podignete i okrenete zglob (**Raise to wake**), nakon koliko minuta neaktivnosti zaslon se isključuje (**Off screen time**), nosite li sat na lijevom ili desnom zapešću (**Wrist**) i nosite li sat s gumbima na lijevoj ili desnoj strani (**Crown direction**).

Značajke zaslona mogu se podesiti iz **Settings** > **Display**.

• Brightness Postavka određuje ukupni intenzitet svjetline zaslona; Low Medium ili High.

OPREZ: Produljena upotreba zaslona visoke svjetline smanjuje trajanje baterije i može dovesti do zaprljivanja zaslona. Izbjegavajte korištenje visoke svjetline dulje vrijeme kako biste produžili vijek trajanja zaslona.

- Always-on display Postavka određuje je li neaktivan zaslon prazan ili prikazuje informacije, na primjer, vrijeme. Always-on display može se uključiti ili isključiti:
 - **On**: Na zaslonu se cijelo vrijeme prikazuju određene informacije.
 - Off: Kada je zaslon neaktivan, zaslon je prazan.

🗐 SAVJET: Always-on display Postavku možete brzo uključiti u Control panel.

△ **OPREZ:** Korištenje Always-on display baterije smanjuje vijek trajanja za oko 30%.

- Raise to wake Značajka aktivira zaslon prilikom podizanja zapešća kako bi gledala na sat.
- Off screen time Postavka određuje vrijeme nakon kojeg će se zaslon isključiti ili u slučaju neaktivnosti. Možete ga postaviti na 10, 15, 30 ili 60 sekundi.
- Pomoću Wrist Crown direction postavki i možete odrediti nosite li sat na lijevom ili desnom zapešću, s gumbima na lijevoj ili desnoj strani. Pomoću ovih postavki možete promijeniti orijentaciju zaslona i udobno nositi sat na svakom zapešću.

3.11. Brojčanici sata

Suunto Run dolazi s nekoliko lica za gledanje koje možete odabrati.

Da biste promijenili brojčanik sata, učinite sljedeće:

- 1. Odaberite **Customize** iz **Control panel**.
- 2. Otvorite **Watch face** pritiskom na opciju izbornika ili pritiskom na krunu.
- 3. Prelazite prstom prema gore ili dolje da biste se kretali pregledima brojčanika sata pa dodirnite onaj koji želite upotrebljavati tako da pritisnete krunu.



- 4. Povucite prema gore i dolje za kretanje kroz opcije boja lica sata i odaberite boje koje želite koristiti pritiskom na krunu.
- 5. Na **Complications** stranici prilagodite informacije koje želite vidjeti na licu sata. Odaberite komplikaciju koju želite urediti tako da je dodirnete ili se pomaknete između komplikacija okretanjem krune i uredite ih nakon pritiska gornjeg gumba.



6. Spremite postavku pritiskom na krunu.

4. Snimanje vježbanja

Uz praćenje aktivnosti 24 sata na dan svojim se satom možete koristiti za snimanje sesija treninga ili drugih aktivnosti kako biste dobili detaljne povratne informacije i pratili svoj napredak.

Da biste snimili vježbanje, učinite sljedeće:

- 1. Postavite senzor pulsa (u opciji).
- 2. Pritisnite krunu. Na zaslonu će se prikazati popis načina rada za sport.
- 3. Pronađite sportski način rada koji želite koristiti tako da prstom povučete prema gore ili okrenete krunu i odaberete sportski način rada pritiskom na krunu.
- 4. Različiti sportski načini rada imaju različite opcije, prstom povucite prema gore ili okrenite krunicu kako biste se kretali kroz njih i podesili ih pritiskom na krunu.
- 5. Iznad pokazatelja početka pojavljuje se skup ikona, ovisno o tome čime se koristite uz sportski način rada (kao što je broj otkucaja srca i povezani GPS):
 - Ikona strelice (povezani GPS) treperi sivo tijekom pretraživanja i postaje zelena nakon što se pronađe signal.
 - Ikona srca (puls) treperi sivo tijekom pretraživanja i nakon što se pronađe signal, pretvara se u srce u boji pričvršćeno na remen ako koristite senzor pulsa ili srce u boji bez pojasa ako koristite optički senzor pulsa.
 - Ako imate uparen i povezan POD ili slušalice, njihova ikona je vidljiva.
 - Procjena baterije je vidljiva, što vam govori koliko sati možete vježbati prije nego što se baterija isprazni.

Ako koristite senzor pulsa, samo ikona srca postaje zelena (što znači da je optički senzor pulsa aktivan), provjerite je li senzor pulsa uparen, pogledajte *3.2.2. Uparite uređaje*i pokušajte ponovo.

Da bi podaci bili točniji, preporučujemo da pričekate da sve ikone postanu zelene prije nego što započnete s vježbanjem. Započnite snimanje odabirom **Start**.



Nakon početka snimanja odabrani izvor broja otkucaja srca zaključan je i ne može se promijeniti tijekom sesije treninga koja je u tijeku.

- 6. Tijekom snimanja možete prebacivati između zaslona okretanjem krune.
- 7. Pritisnite gornji gumb za pauziranje snimanja.
- 8. Pritisnite krunu kako biste otvorili popis opcija.
- 9. Zaustavite i spremite odabirom End.

MAPOMENA: Također je moguće izbrisati dnevnik vježbanja odabirom **Discard**.

Nakon prekida snimanja postavlja vam se pitanje kako ste se osjećali. Možete odgovoriti ili preskočiti pitanje (vidi *4.11. Osjećaj*). Na sljedećem se zaslonu prikazuje sažetak aktivnosti koji možete pregledati uz pomoć zaslona osjetljivog na dodir ili okretanjem krune.

Ako ste snimili nešto što ne želite sačuvati, taj unos u zapisnik možete izbrisati tako da se pomaknete do dna sažetka i dodirnete gumb za brisanje. Na isti način možete izbrisati unose iz dnevnika.



Postavke vježbanja

Prije nego što počnete snimati vježbu, vrijedno je prilagoditi postavke za danu vježbu. Na početnom zaslonu pomaknite se prema dolje i odaberite **Exercise settings**. Možete podesiti sljedeće opcije:

- Battery mode: Pogledajte 4.4. Upravljanje potrošnjom baterije.
- Autopause: Pogledajte 4.9. Automatsko pauziranje.
- Post-exercise HR monitoring: Ako uključite ovu opciju, sat će pratiti vaš puls 3 minuta nakon snimanja vježbanja. Na taj način možete provjeriti kako se vaš puls vraća na normalnu brzinu.
- Touch screen: Ako uključite ovu opciju, zaslon osjetljiv na dodir možete koristiti tijekom snimanja vježbanja. Ako želite kontrolirati sat tijekom snimanja vježbanja samo pomoću gumba, isključite opciju zaslona osjetljivog na dodir.
- Audio feedback: Pogledajte 4.10. Audio povratne informacije.
- Media player: Pogledajte 6.16. Multimedijski reproduktor.
- Pair devices: Pogledajte 3.2.2. Uparite uređaje.
- Feeling: Pogledajte 4.11. Osjećaj.

4.1. Sportski načini rada

Sat se isporučuje s raznim unaprijed definiranim sportskim načinima rada. Načini su osmišljeni za specifične aktivnosti i namjene, od ležerne šetnje na otvorenome do triatlonske utrke.

Prije snimanja vježbanja (pogledajte *4. Snimanje vježbanja*), možete pregledati i odabrati iz cijelog popisa sportskih načina rada.

Na vrhu popisa možete vidjeti najnovije korištene načine rada za sport. Pomaknite se prema dolje za potpuni popis više od 30 načina rada za sport.

Svaki sportski način rada ima jedinstveni skup zaslona koji prikazuju različite podatke ovisno o odabranom sportskom načinu rada. Podatke prikazane na zaslonu sata možete uređivati i prilagođavati tijekom vježbanja uz pomoć aplikacije Suunto.

Saznajte kako prilagoditi sportske načine rada u Suunto app (Android) ili Suunto app (iOS).

4.2. Navigacija tijekom vježbanja

Tijekom snimanja vježbe možete navigirati rutom, do točke interesa (POI) ili prema zadanom smjeru.

Sportski način rada kojim se koristite mora imati omogućen GPS kako biste mogli pristupiti opcijama navigacije.

Kretanje tijekom vježbanja:

- 1. Stvorite rutu ili točku interesa u aplikaciji Suunto i sinkronizirajte sat ako to već niste učinili.
- 2. Odaberite sportski način rada koji koristi GPS.
- 3. Pomaknite se prema dolje i odaberite **Navigation**.
- 4. Navigation targetOdaberite .
- 5. Odaberite rutu ili točku interesa koju želite navigirati ili postaviti smjer. Zatim pritisnite gornji gumb kako biste potvrdili cilj navigacije.
- 6. Prijeđite prstom udesno ili pritisnite donji gumb kako biste se vratili na početni prikaz i započeli snimanje na uobičajeni način.

Tijekom vježbanja okrenite krunicu kako biste se pomaknuli do navigacijskog zaslona na kojem ćete vidjeti rutu ili točku interesa koju ste odabrali ili smjer koji ste postavili. Dodatne informacije o navigacijskom zaslonu potražite u *5.1. Rute* , *5.2.2. Navigacija do POI-ja* i *5.3. Smjer navigacije*.

Dok se nalazite na navigacijskom zaslonu, pritisnite krunu kako biste otvorili prikaz karte i pritisnite gornji gumb kako biste otvorili opcije navigacije. Na navigacijskim opcijama možete, na primjer, odabrati drugu rutu ili točku interesa, provjeriti trenutne koordinate lokacije, kao i završiti navigaciju.

4.2.1. Povratak

Ako prilikom snimanja aktivnosti koristite GPS, Suunto Run automatski sprema početnu točku vježbanja. Pomoću Find back, Suunto Run možete se izravno vratiti na početnu točku.

Za početak Find back:

- 1. Započnite vježbu s GPS-om.
- 2. Okrećite krunu dok ne dođete do navigacijskog zaslona.
- 3. Kada se nalazite na navigacijskom zaslonu, pritisnite krunu.
- 4. Pritisnite gornji gumb za otvaranje opcija navigacije.
- 5. Pomaknite se do **Find back** zaslona i dodirnite ga ili pritisnite srednji gumb za odabir.

Na zaslonu za navigaciju prikazat će se navigacijske smjernice.



4.3. Način treniranja

Uz Suunto Run, možete prilagoditi sportske načine prema vlastitim potrebama za različitim okolnostima. Moguće je postaviti različite ciljeve s vašim Suunto Run tijekom vježbanja.

Ako odabrani sportski način rada ima ciljeve kao opciju, možete ih podesiti prije početka snimanja. Krećite se prema dolje s početnog zaslona vježbanja i odaberite način rada treninga pritiskom na krunu. Prema zadanim postavkama, postavljena je na **Free training**. U Free training načinu rada ne morate postaviti cilj, ali način rada za treniranje i dalje možete prilagoditi podešavanjem cilja intenziteta, postavljanjem podsjetnika itd



Da biste vježbali s općim ciljem, učinite sljedeće:

- 1. Prije početka snimanja vježbanja povucite prema gore ili okrenite krunu i odaberite opciju načina rada za treniranje.
- 2. Odaberite Duration training, Distance training ili Calorie training.
- 3. Pomaknite se prema dolje i postavite cilj.
- 4. Ponovo se krećite prema dolje kako biste podesili postavke načina rada za treniranje, kao što su cilj intenziteta i podsjetnici.
- 5. Potvrdite postavke pritiskom na gornji gumb.
- 6. Krećite se gore i započnite s vježbanjem.

Kad aktivirate opće ciljeve, mjerač cilja vidljiv je na svakom zaslonu s podacima koji prikazuje vaš napredak.



Ujedno ćete dobiti obavijest kad postignete 50 % svojeg cilja te kad ispunite odabrani cilj.

Neki sportski načini rada imaju specifičnije ciljne opcije, na primjer **Ascent training** način rada i **Ghost runner**.

4.4. Upravljanje potrošnjom baterije

Vaš Suunto Run ima sustav za upravljanje napajanjem iz baterije koji koristi inteligentnu tehnologiju baterije kako bi se osiguralo da vaš sat ne nestane struje kada vam je najpotrebniji.

Prije početka snimanja vježbanja (pogledajte *4. Snimanje vježbanja*) vidjet ćete procjenu koliko je baterije preostalo u trenutnom načinu rada baterije.



Postoje tri unaprijed definirana načina rada baterije; **Performance** (zadano) **Endurance** i **Power saving**. Promjenom načina rada mijenja se i trajanje baterije, kao i radna svojstva sata.

Dok ste na zaslonu Start, pomaknite se prema dolje i odaberite **Exercise settings** > **Battery mode** kako biste promijenili način rada baterije i vidjeli kako svaki način rada utječe na rad sata.



Obavijesti o bateriji

Uz načine rada baterije sat upotrebljava pametne podsjetnike da bi zajamčio dovoljno trajanje baterije za vašu sljedeću pustolovinu. Neki su podsjetnici preventivni na temelju, na primjer, vaše povijesti aktivnosti. Obavijest ćete dobiti i, na primjer, ako sat uoči da je razina baterije niska dok snimate neku aktivnost. Automatski će predložiti promjenu u neki drugi način rada baterije.

△ **OPREZ:** Za punjenje uređaja koristite samo predviđeni kabel za punjenje Suunto Run.

4.5. Vježbanje više sportova

Vaš Suunto Run ima unaprijed definirane Triathlon načine sporta koje možete koristiti za praćenje Triathlon vježbi i utrka, ali ako trebate pratiti drugu vrstu multisport aktivnosti, to možete lako učiniti izravno iz sata.

Za korištenje multisport vježbi:

- 1. Odaberite sportski način rada koji želite koristiti za prvu dionicu multisport vježbanja.
- 2. Počnite snimati vježbu kao i obično.
- 3. Pritisnite krunu i pomaknite se prema dolje kako biste ušli u izbornik multisport.
- 4. Odaberite sljedeći sportski način rada koji želite koristiti i pritisnite srednji gumb.
- 5. Podešavanje postavki načina rada za treniranje
- 6. Pritisnite gornji gumb kako biste započeli snimanje s novim sportskim načinom rada.

EX SAVJET: Način rada za sport možete promijeniti onoliko puta koliko vam je potrebno tijekom jednog snimanja, uključujući i način rada za sport koji ste prethodno koristili.

4.6. Praćenje u tijeku

Svoj možete koristiti Suunto Run za trčanje po trasi.

Kada koristite **Track running** sportski način rada, možete postaviti duljinu trake za trčanje i sat će automatski ispraviti podatke mjerenja ako je potrebno. Duljinu trake možete ažurirati prije i tijekom vježbanja kako biste snimili najtočnije snimke.

4.7. Maraton

Marathon Sportski način rada ima poseban zaslon tako da možete vidjeti najvažnije informacije na prvi pogled tijekom utrke. U načinu rada Marathon sport možete odabrati udaljenosti od 5 km, 10 km, polumaratona i maratona.

Na zaslonu maratona nalaze se sljedeće informacije:

- vaš trenutni tempo
- vaš trenutni puls
- vrijeme završetka procijenjeno na temelju vašeg tempa
- udaljenost je gotova

• mjerač koji označava prijeđenu udaljenost u usporedbi s punom udaljenošću



4.8. Plivanje

Svoj Suunto Run možete upotrebljavati za plivanje u bazenima ili otvorenim vodama.

Kad se koristite sportskim načinom rada za plivanje u bazenu, sat se oslanja na duljinu bazena kako bi odredio udaljenost. Duljinu bazena možete mijenjati prema potrebi u opcijama sportskih načina rada prije nego što počnete plivati.

Plivanje u otvorenim vodama ovisi o GPS-u za izračun udaljenosti. Budući da se signali GPS-a ne prenose pod vodom, satom je povremeno potrebno izroniti iz vode, kao kod slobodnog načina plivanja, kako bi se signal GPS-a uskladio.

Ovo su izazovni uvjeti za GPS pa je važno imati snažan signal GPS-a prije nego uskočite u vodu. Za jamčenje dobrog signala GPS-a trebate:

- sinkronizirati svoj sat s mrežnim računom prije odlaska na plivanje kako biste optimizirali svoj GPS najnovijim podacima o orbiti satelita.
- Nakon što odaberete sportski način plivanja u otvorenim vodama i dobijete GPS signal, pričekajte najmanje tri minute prije nego što počnete s plivanjem. Ovime dajete GPS-u dovoljno vremena za uspostavljanje snažnog određivanja položaja.

4.9. Automatsko pauziranje

Automatsko pauziranje pauzira snimanje vašeg vježbanja kad je brzina manja od 2 km/h (1,2 mph). Kad se vaša brzina poveća na više od 3 km/h (1,9 mph), snimanje se automatski nastavlja.

automatsko pauziranje možete uključiti/isključiti u postavkama vježbanja na satu prije početka snimanja vježbanja.

Ako uključite ovu funkciju, skočna poruka će vas obavijestiti kada se snimanje automatski pauzira. Otvorit će se popis opcija s kojih možete nastaviti ili završiti snimanje.



Snimanje se može automatski nastaviti kada se ponovno počnete kretati ili ga ručno nastaviti pritiskom na gornji gumb na zaslonu vježbanja.

4.10. Audio povratne informacije

Možete dobiti audio povratne informacije s vrijednim informacijama tijekom vježbanja. Povratne vam informacije mogu pojednostavniti praćenje napredovanja i dati korisne pokazatelje, ovisno o tome koje ste opcije povratnih informacija odabrali. Audio povratne informacije dolaze iz slušalica kako bi sat morao biti uparen s Bluetooth slušalicama. Aktiviranje audio povratnih informacija prije vježbanja:

- 1. Prije početka vježbanja pomaknite se prema dolje i odaberite Exercise settings.
- 2. Krećite se prema dolje i Audio feedback uključite.
- 3. Vratite se i počnite vježbati kao i obično.

Aktiviranje audio povratnih informacija tijekom vježbanja:

- 1. Pritisnite krunu kako biste otvorili popis opcija vježbanja.
- 2. Krećite se prema dolje i uđite u **Options** izbornik pritiskom na krunu.
- 3. Pomaknite se prema dolje kako biste pronašli **Audio feedback** opciju u postavkama za sport.
- 4. Audio feedback Uključivanje/isključivanje.
- 5. Vratite se i nastavite s vježbom.

4.11. Osjećaj

Ako redovito trenirate, praćenje načina na koji se osjećate nakon svake sesije važan je pokazatelj vašeg ukupnog tjelesnog stanja. Trener ili osobni trener može putem trenda vašeg osjećaja pratiti vaš napredak tijekom vremena.

Možete odabrati jedan od pet stupnjeva osjećaja:

- Poor
- Average
- Good
- Very good
- Excellent

Na vama je (i vašem treneru) da odlučite što točno znače te opcije. Važno je da ih dosljedno upotrebljavate.

Za svaku sesiju treninga možete na satu zabilježiti kako ste se osjećali odmah nakon završetka snimanja tako da odgovorite na pitanje **"How was it?**".



Odgovor na pitanje možete preskočiti pritiskom na srednji gumb.

4.12. Zone intenziteta

Primjena zona intenziteta za vježbanje pomaže usmjeriti vaš napredak tjelesne forme. Svakom se zonom intenziteta vaše tijelo napreže na drugačiji način, čime se postiže drugačiji učinak na vašu tjelesnu formu. Pet je različitih zona, označenih brojevima 1 (najniža) do 5 (najviša), koje se definiraju kao postotni rasponi na temelju vašeg maksimalnog broja otkucaja srca (maks. HR), tempa ili snage.

Važno je trenirati imajući na umu intenzitet i shvatiti kakav bi osjećaj trebao davati taj intenzitet. I ne zaboravite, bez obzira na planirani trening, uvijek trebate odvojiti vrijeme za zagrijavanje prije vježbanja.

Pet različitih zona intenziteta koje upotrebljava Suunto Run jesu:

1. zona: lagana

Vježbanje u prvo je zoni relativno lagano za vaše tijelo. Kada je riječ o vježbanju radi postizanja tjelesne forme, ovako nizak intenzitet značajan je većinom kod ponovnog početka treninga i poboljšanja osnovne tjelesne forme kad tek počinjete vježbati ili nakon duge pauze. Svakodnevno vježbanje – hodanje, penjanje stepenicama, vožnja biciklom do posla, itd. – obično se izvodi u ovoj zoni intenziteta.

2. zona: umjerena

Vježbanjem u drugoj zoni učinkovito se poboljšava vaša osnovna razina tjelesne forme. Vježbanje je ovim intenzitetom lagano, ali vježbama se duljeg trajanja može imati vrlo snažan učinak treninga. Većinu srčanožilnih kondicijskih vježbi treba izvoditi unutar ove zone. Poboljšanje osnovne tjelesne forme predstavlja temelj za ostale vježbe i priprema vaš sustav za energičniju aktivnost. Vježbama se dugog trajanja u ovoj zoni troši mnogo energije, pogotovo iz zaliha masti u vašem tijelu.

3. zona: teška

Vježbanje u trećoj zoni počinje biti prilično energično i postiže se osjećaj iscrpljenosti. Poboljšava se vaša sposobnost brzog i ekonomičnog kretanja. U ovoj se zoni u vašem sustavu počinje stvarati mliječna kiselina, no tijelo je još uvijek može u potpunosti izbaciti. Na ovoj razini intenziteta trebate vježbati najviše nekoliko puta tjedno jer se vaše tijelo izlaže velikoj količini napora.

4. zona: vrlo teška

Vježbanjem u četvrtoj zoni priprema se vaš sustav za natjecateljska događanja i velike brzine. Vježbanje u ovoj zoni može se provoditi ili pri ustaljenoj brzini ili kao trening u intervalima (kombinacija kraćih faza treniranja s naizmjeničnim pauzama). Treniranjem se pri visokom intenzitetu brzo i učinkovito razvija vaša razina tjelesne forme, ali ako vježbate prečesto ili pri prevelikom intenzitetu, može doći do pretreniranosti nakon koje trebate napraviti dugačku pauzu od programa treninga.

5. zona: maksimalna

Kada se vašim brojem otkucaja srca tijekom vježbanja dosegne peta zona, trening postaje iznimno težak. Mliječna se kiselina nakuplja se u vašem sustavu mnogo brže nego što se može izbaciti i stoga morate stati nakon najviše nekoliko minuta. Sportaši uključuju ove vježbe pri maksimalnom intenzitetu u svoj program treninga na vrlo kontroliran način, a zaljubljenicima u vježbanje one uopće nisu potrebne.

4.12.1. Zone otkucaja srca

Zone otkucaja srca određuju se kao postotni raspon na temelju vašeg maksimalnog broja otkucaja srca (maks. HR).

Prema zadanim postavkama vaš maksimalni broj otkucaja srca izračunava se primjenom standardne jednadžbe: 220 – vaša dob. Ako znate svoj točni maksimalni broj otkucaja srca, zadanu vrijednost prilagodite prema toj vrijednosti.

Suunto Run ima zadane zone pulsa specifične za aktivnost. Zadane zone mogu se upotrebljavati za sve aktivnosti, ali za napredniji trening možete upotrijebiti specifične zone broja otkucaja srca za aktivnosti trčanja i vožnje biciklom.

Možete odabrati između tri vrste zona pulsa:

- Max HR zones
- HR reserve zones

Lactate threshold HR zones

Vaše zadane zone pulsa i specifične aktivnosti izračunat će se na temelju odabrane vrste zone.

Max HR zones

Ovo je zadana vrsta zone. Preporučujemo da koristite postavku zone maksimalnog pulsa u slučaju da ne znate puls praga laktata i puls u mirovanju.

- 1. Idite na Activity & Training > Intensity zones > HR zones > Zone types.
- 2. Odaberite Max HR zones opciju tako da je dodirnete ili pritisnete krunu.
- 3. Pomaknite se prema dolje i odaberite **Default HR zones for all sports** > **Running HR zones** ili **Cycling HR zones** opciju.
- 4. Dodirnite maksimalni puls (najviša vrijednost, bpm) ili pritisnite krunu.



- 5. Odaberite novi maksimalni broj otkucaja srca prelaskom prstom prema gore ili dolje odnosno okretanjem krune.
- 6. Pritisnite krunu kako biste potvrdili odabranu vrijednost.
- 7. Na skočnom zaslonu potvrdite želite li ili ne želite ažurirati sve zone pulsa na temelju maksimalnog pulsa.

HR reserve zones

Preporučujemo da koristite HR reserve zones postavku u slučaju da ne znate brzinu otkucaja srca u laktat pragu, ali znate puls u mirovanju. Vaša rezervna vrijednost za ljudske resurse jednaka je maksimalnom HR-u umanjenom za vrijednost pulsa u mirovanju.

- 1. Idite na Activity & Training > Intensity zones > HR zones Zone types.
- 2. Odaberite HR reserve zones opciju tako da je dodirnete ili pritisnete krunu.
- 3. Pomaknite se prema dolje i odaberite **Default HR zones for all sports** > **Running HR zones** ili **Cycling HR zones** opciju.
- 4. Odaberite maksimalni puls na vrhu ljestvice tako da ga dodirnete ili pritisnete krunu.
- 5. Odaberite svoj novi maksimalni puls povlačenjem gore ili dolje ili okretanjem krune.
- 6. Pritisnite krunu kako biste potvrdili odabranu vrijednost.
- 7. Odaberite puls u mirovanju na dnu mjerila tako da ga dodirnete ili pritisnete krunu.



- 8. Odaberite svoj novi puls u mirovanju tako da prstom povučete prema gore ili prema dolje ili okretanjem krune.
- 9. Pritisnite krunu kako biste potvrdili odabranu vrijednost.
- 10. Na skočnom zaslonu potvrdite želite li ili ne želite ažurirati sve zone pulsa na temelju rezerve za ljudske resurse.

Lactate threshold HR zones

Preporučujemo da koristite Lactate threshold HR zones postavku u slučaju da znate svoj prag otkucaja srca.

- 1. Idite na Activity & Training > Intensity zones > HR zones Zone types.
- 2. Odaberite Lactate threshold HR zones opciju tako da je dodirnete ili pritisnete krunu.
- 3. Pomaknite se prema dolje i odaberite **Default HR zones for all sports** > **Running HR zones** ili **Cycling HR zones** opciju.
- 4. Dodirnite vrijednost pulsa praga laktata (LTHR) ili pritisnite krunu.



- 5. Odaberite svoj novi prag laktata HR tako da povučete gore ili dolje ili okretanjem krune.
- 6. Pritisnite krunu kako biste potvrdili odabranu vrijednost.
- 7. Na skočnom zaslonu potvrdite želite li ili ne želite ažurirati sve zone pulsa na temelju praga laktata HR.

4.12.2. Zone tempa

Zone tempa funkcioniraju poput zona srčanog ritma, ali se intenzitet treninga temelji na vašem tempu, a ne na broju otkucaja srca. Zone tempa prikazuju se kao metrička ili imperijalna vrijednost, ovisno o vašim postavkama.

Suunto Run ima pet zadanih zona tempa koje možete koristiti ili možete definirati vlastite.

Zone tempa dostupne su za trčanje.

Postavite zone tempa

Postavite zone tempa specifične za aktivnost u postavkama pod **Activity & Training** > **Intensity zones** > **Running pace zones**.

- 1. Povucite ili okrenite krunu i odaberite zone tempa.
- 2. Povucite prema gore/dolje ili okrenite krunu i pritisnite krunu kada je označena zona tempa koju želite promijeniti.



- 3. Odaberite novu zonu tempa prelaskom prstom prema gore/dolje ili okretanjem krune.
- 4. Pritisnite krunu kako biste odabrali novu vrijednost zone tempa.
- 5. Povucite udesno ili pritisnite donji gumb za izlaz iz prikaza zona tempa.

4.12.3. Zone snage

Mjerač snage mjeri količinu fizičkog napora koji je potreban za izvršavanje određene aktivnosti. Napor se mjeri u vatima. Glavna je prednost mjerača snage preciznost. Mjerač snage otkriva točno koliko naporno stvarno vježbate i koliko snage proizvodite. Ujedno je lako vidjeti napredak analizom vata.

Uz zone snage lakše možete odrediti odgovarajuću izlaznu snagu pri vježbanju.

Suunto Run ima pet zadanih zona snage koje možete koristiti ili možete definirati vlastite.

Postavite zone snage specifične za aktivnost

Zone snage specifične za aktivnost postavite u postavkama pod Activity & Training > Intensity zones > Running power zones ili Cycling power zones.

- 1. Dodirnite aktivnost (trčanje ili biciklizam) koju želite urediti ili pritisnite krunu kada je aktivnost označena.
- 2. Povucite prema gore ili okrenite krunu i odaberite zone snage.



- 3. Povucite prema gore/dolje ili okrenite krunu i odaberite zonu snage koju želite urediti.
- 4. Odaberite novu zonu snage povlačenjem gore/dolje ili okretanjem krune.
- 5. Pritisnite krunu kako biste odabrali novu vrijednost snage.
- 6. Povucite udesno ili pritisnite donji gumb za izlaz iz prikaza zona snage.

4.12.4. Upotreba zona otkucaja srca, tempa i snage tijekom vježbanja

MAPOMENA: Morate imati pogonska pod uparen s vašim satom kako biste mogli koristiti zone snage tijekom vježbanja, pogledajte 3.2.2. Uparite uređaje.

Kada snimite vježbu (pogledajte 4. Snimanje vježbanja) i odaberete HR, PACE ili Power kao cilj intenziteta, prikazuje se mjerač zone podijeljen u pet odjeljaka. Tih je pet odsječaka prikazano oko vanjskog ruba zaslona sportskog načina rada. Mjerač označava zonu koju ste odabrali kao ciljni intenzitet osvjetljavanjem odgovarajućeg odsječka. Mala strelica u mjeraču označava gdje se nalazite unutar raspona zone.



Sat vas upozorava kad dosegnete odabranu ciljnu zonu. Tijekom vježbanja sat će vas poticati da ubrzate ili usporite ako se srčani ritam, tempo ili snaga nalaze izvan odabrane ciljne zone.



U sažetku vježbanja dobit ćete analizu vremena koje ste proveli u svakoj zoni.

4.13. FusedSpeed[™]

FusedSpeedTM je jedinstvena kombinacija GPS-a i očitanja senzora za ubrzanje na ručnom zglobu za preciznije mjerenje vaše brzine trčanja. GPS signal filtrira se na prilagodljiv način na temelju ubrzanja na ručnom zglobu, čime daje preciznija očitanja pri ujednačenim brzinama trčanja i brže reagira na promjene brzine.



FusedSpeed vam je od najveće koristi kad su vam potrebna visoko reaktivna očitanja brzine tijekom treninga, na primjer, kada trčite po neravnom terenu ili tijekom treninga u intervalima. Ako, na primjer, privremeno izgubite GPS signal, Suunto Run može nastaviti prikazivati precizna očitanja brzine uz pomoć brzinomjera kalibriranog GPS-om.



SAVJET: Da biste dobili najpreciznija očitanja uz pomoć opcije FusedSpeed, samo bacite kratak pogled na sat. Držanjem sata ispred sebe bez njegova pomicanja smanjuje se preciznost.

FusedSpeed je automatski omogućen za trčanje i druge slične vrste aktivnosti, poput orijentacije, igara s loptom na podu i nogometa.

4.14. FusedAlti[™]

FusedAltiTM daje očitanje nadmorske visine koje je kombinacija GPS-a i barometarske nadmorske visine. Time se smanjuje učinak privremenih ili pogreška odstupanja u konačnom očitavanju nadmorske visine.

MAPOMENA: Prema zadanim postavkama, nadmorska visina mjeri se uz pomoć opcije FusedAlti tijekom vježbanja koja se koriste GPS-om i tijekom navigacije. Kad je GPS isključen, nadmorska visina mjeri se barometarskim senzorom.

5. Navigacija

Uz Suunto Run, imate nekoliko navigacijskih opcija. Pronađite **Navigation** widget u **All Apps** izborniku ili na popisu odabranih widgeta.

Sat možete upotrebljavati za različite načine navigacije. Možete ga, primjerice, upotrebljavati za orijentaciju u odnosu na magnetski sjever, navigaciju nekom rutom ili do interesne točke (POI-ja).

Upotreba značajke za navigaciju:

- 1. Povucite prstom prema gore s lica sata ili okrenite krunu kako biste prešli na **Navigation** widget u All Apps izborniku ili na popisu odabranih widgeta i unesite ga.
- Sat počinje tražiti vašu trenutnu lokaciju. Nakon što se pronađe, na zaslonu se prikazuje strelica usmjerena prema magnetskom sjeveru, vašoj lokaciji i obližnjim točkama interesa i točkama ako ih ima.



MAPOMENA: Ako kompas nije kalibriran, prikazat će se odzivnik za kalibraciju kompasa prilikom unosa widgeta.

3. Okrenite krunicu kako biste otvorili prikaz kompasa.



4. Pritisnite krunu za prikaz karte na kojem možete zumirati okretanjem krune.



5. Pritisnite gornji gumb za otvaranje popisa opcija navigacije kao što je provjera koordinata vaše trenutne lokacije ili odabir rute za navigaciju.



6. Pritisnite donji gumb za izlaz iz Navigation widgeta.

5.1. Rute

Suunto Run za navigaciju rutama možete koristiti svoj. Isplanirajte rutu pomoću aplikacije Suunto i prenesite je na sat tijekom sljedeće sinkronizacije.

Za navigaciju rutom:

- 1. Povucite prstom prema gore s lica sata ili okrenite krunu kako biste prešli na **Navigation** widget u All Apps izborniku ili na popisu odabranih widgeta i unesite ga.
- 2. Na zaslonu karte pritisnite gornji gumb.
- 3. Pritisnite krunu kako biste odabrali Navigation target opciju.
- 4. Pomaknite se do **Routes** i pritisnite krunu kako biste otvorili popis ruta.
- 5. Pomaknite se do rute do koje želite pokrenuti navigaciju i pritisnite krunu.



- 6. Krećite se prema dolje kako biste saznali pojedinosti o ruti.
- 7. Pokrenite navigaciju pritiskom na gornji gumb.



MAPOMENA: Ako navigirate samo rutom bez snimanja vježbanja, ništa se neće spremiti ili prijaviti u aplikaciju Suunto.

8. Ako želite zaustaviti navigaciju, pritisnite gornji gumb za otvaranje opcija navigacije i odaberite **End navigation** opciju. Potvrdite završetak navigacije pritiskom na gornji gumb.



Dok ste na zaslonu za navigaciju rutom, imate sljedeće opcije:

- okrenite krunu kako biste otišli na visinsku visinu
- pritisnite krunu kako biste otišli na prikaz karte na kojem možete zumirati i smanjiti okretanjem krune
- Pritisnite gornji gumb za otvaranje opcija navigacije (na primjer, provjerite pojedinosti o ruti, odaberite drugu rutu za navigaciju, spremite točke interesa i uključite i isključite prikaz mrvica kruha i prikaza točaka interesa)

Navođenje za navigaciju

Tijekom navigacije rutom sat vam pomaže da ostanete na točnom putu te vam pruža dodatne podatke u polju s navigacijskim smjernicama pri dnu zaslona te vam šalje obavijesti tijekom napretka rutom.

Ako, primjerice, skrenete s rute za više od 100 m (330 stopa), sat vas obavještava da niste na pravom putu, kao i kad se ponovno vratite na njega.

U polju sa smjernicama prikazuje se udaljenost do sljedeće međutočke (ako na vašoj ruti nema međutočaka, prikazuje se udaljenost do kraja rute). Kad dođete do međutočke ili POI-ja

na ruti, prikazuje se informativni skočni prozor s podacima o udaljenosti do sljedeće međutočke ili POI-ja.



MAPOMENA: Ako pri navigaciji rutom koja se križa, npr. u obliku broja 8, skrenete na krivi put na križanju, sat će pretpostaviti da ste namjerno krenuli drugim smjerom po ruti. Sat će sljedeću međutočku prikazati na temelju trenutačnog, novog smjera kretanja. Stoga pripazite na putanju označenu grafičkim kontrolnim elementima da biste bili sigurni da idete u pravilnom smjeru tijekom navigacije kompliciranom rutom.

Navigacija skretanje-po-skretanje

Kad stvarate rute u aplikaciji Suunto, možete aktivirati detaljne upute. Kad se ruta prenese na sat i upotrijebi za navigaciju, davat će vam detaljne upute uz zvučna upozorenja i informacije o tome u kojem smjeru skrenuti.

MAPOMENA: Svi sportski načini rada s GPS-om imaju i mogućnost odabira rute. Pogledajte 4.2. Navigacija tijekom vježbanja.

5.2. Točke interesa

Točka interesa, ili POI, posebna je lokacija, poput mjesta za kampiranje ili vidikovca na stazi, koju možete spremiti i kasnije pokrenuti navigaciju do nje. POI-jeve možete izraditi u aplikaciji Suunto sa karte i ne morate se nalaziti na lokaciji POI-ja. Izrada POI-ja na vašem satu vrši se spremanjem vaše trenutačne lokacije.

Svaki POI definira:

- Naziv POI-ja
- Vrsta POI-ja
- Datum i vrijeme izrade
- Zemljopisna širina
- Zemljopisna dužina
- Visina

U svoj sat možete pohraniti do 250 POI-jeva.

5.2.1. Dodavanje i brisanje POI-ja

Na sat možete dodati neki POI pomoću aplikacije Suunto ili spremanjem trenutačne lokacije u satu.

Ako se nalazite vani i nosite sat te naiđete na točku koju želite spremiti kao POI, možete izravno dodati tu lokaciju u svoj sat.

Dodavanje točke interesa pomoću sata:

- 1. Prijeđite prstom prema gore ili okrenite krunu i odaberite Navigation.
- 2. Na zaslonu karte pritisnite gornji gumb.
- 3. Odaberite **Your location** pritiskom na krunu.

- 4. Pričekajte da sat aktivira GPS i pronađe vašu lokaciju.
- 5. Kada sat prikazuje vašu zemljopisnu širinu i dužinu, pritisnite gornji gumb za spremanje lokacije kao točke interesa i odaberite vrstu točke interesa.
- 6. Prema zadanim postavkama naziv točke interesa jednak je vrsti točke interesa (nakon koje je pokrenut broj). Ime možete urediti kasnije u aplikaciji Suunto.

Brisanje točaka interesa

POI možete ukloniti tako da ga izbrišete s popisa POI-ja na satu ili uklonite u aplikaciji Suunto.

Brisanje točke interesa u satu:

- 1. Prijeđite prstom prema gore ili okrenite krunu i odaberite Navigation.
- 2. Na zaslonu karte pritisnite gornji gumb.
- 3. Navigation targetOdaberite .
- 4. Dođite do **POIs** i pritisnite krunu.
- 5. Dođite do točke interesa koju želite ukloniti iz sata i pritisnite krunu.
- 6. Dođite do kraja pojedinosti i odaberite Delete.

Kada izbrišete neki POI sa sata, taj se POI neće trajno izbrisati.

Da biste trajno izbrisali neki POI, morate ga izbrisati u aplikaciji Suunto.

5.2.2. Navigacija do POI-ja

Možete pokrenuti navigaciju do bilo kojeg POI-ja koji se nalazi na popisu POI-ja na vašem satu.

MAPOMENA: Tijekom navigacije do POI-ja vaš se sat koristi GPS-om najveće razine snage.

Za prelazak na točku interesa:

- 1. Povucite prstom prema gore s lica sata ili okrenite krunu kako biste prešli na **Navigation** widget u All Apps izborniku ili na popisu odabranih widgeta i unesite ga.
- 2. Na zaslonu karte pritisnite gornji gumb.
- 3. Pritisnite krunu kako biste odabrali Navigation target opciju.
- 4. Dođite do **POIs** i pritisnite krunu kako biste otvorili popis točaka interesa.
- 5. Dođite do točke interesa do koje želite prijeći i pritisnite krunu.
- 6. Pritisnite gornji gumb ili dodirnite Navigate.
- 7. Ako želite zaustaviti navigaciju, pritisnite gornji gumb za otvaranje opcija navigacije i odaberite **End navigation** opciju. Potvrdite završetak navigacije pritiskom na gornji gumb.

MAPOMENA: Ako navigirate samo do točke interesa bez snimanja vježbanja, ništa se neće spremiti ili prijaviti u aplikaciju Suunto.

Navigacija do POI-ja sadrži dva prikaza:

 prikaz na karti koji prikazuje vašu trenutačnu lokaciju u odnosu na POI i vašu putanju označenu grafičkim kontrolnim elementima (trasu kojom ste se kretali)



• prikaz POI-ja s pokazateljem smjera i udaljenosti do POI-ja



Okrenite krunicu kako biste prebacili između prikaza.

U prikazu karte ostali obližnji POI-ji prikazuju se sivom bojom. Pritisnite krunu za promjenu prikaza karte na kojem možete podesiti razinu zumiranja okretanjem krune.

5.2.3. Vrste POI-ja

Suunto Run sadrži sljedeće vrste POI-ja:

A	Početak
<u>/</u>	Kraj
æ	Automobil
Ρ	Parkiralište
A	Dom
Ħ	Zgrada
) 	Hotel
	Hostel
Jī.)	Smještaj
ZZZ	Noćenje
Å	Kamp
Ň	Kampiralište
×	Logorska vatra
Π	Stanica za prvu pomoć
+	Hitna služba

٠	Voda za piće
0	Informacije
×	Restoran
	Hrana
₽	Kafić
n	Špilja
<u>ش</u> ا	Planina
2	Vrh
<u>e</u>	Stijena
k :	Litica
Ň	Lavina
L	Dolina
	Brdo
A	Cesta
5	Staza
2	Rijeka
*	Voda
<i>})]]</i>	Vodopad
3	Obala
•	Jezero
	Šuma
0	Morski rezervat
W	Koraljni greben
3	Krupna riba

-15	Morski sisavci
\checkmark	Olupina
ປ	Mjesto za ribolov
R	Plaža
*	Šuma
W	Livada
<i>¥</i>	Obala
R	Štand
(Pucanj
KN2	Izguljena kora od rogovlja
0	Tragovi jelena
न्ते	Krupna divljač
*	Sitna divljač
2	Ptica
*	Otisci
×	Raskrižje
A	Opasnost
Ð	Geocache
Ø	Pogled
	Kamera na stazi

5.3. Smjer navigacije

Smjer navigacije značajka je koju možete upotrebljavati na otvorenom za praćenje ciljnog puta do lokacije koju vidite ili koju ste pronašli na karti. Značajku možete upotrebljavati samostalno kao kompas ili zajedno s papirnatom kartom.



Da biste upotrijebili smjer navigacije bez vježbanja, učinite sljedeće:

- 1. Krećite se do **Navigation** tako da prstom povučete prema gore ili okrenete krunu s lica sata.
- 2. Pritisnite gornji gumb za otvaranje opcija navigacije.
- 3. Odaberite Navigation target.
- 4. Ako je potrebno, kalibrirajte kompas slijedeći upute na zaslonu.
- 5. Usmjerite plavu strelicu na zaslonu prema ciljanoj lokaciji i pritisnite srednji gumb.
- 6. Slijedite plavu strelicu do lokacije.
- 7. Pritisnite gornji gumb i odaberite End navigation kako biste završili navigaciju.

5.4. Navigacija putem nadmorske visine

Ako se koristite navigacijom do rute koja ima podatke o nadmorskoj visini, možete se kretati i na temelju uspona i spusta pomoću zaslona s profilom nadmorske visine. Tijekom navigacije okrenite krunicu kako biste prešli na prikaz profila visine.

Na zaslonu s profilom nadmorske visine prikazuju se sljedeći podaci:

- vaša trenutna visina
- sredina: profil nadmorske visine prikazuje vaš trenutni položaj
- dolje: uspon i spuštanje učinjeno



Ako skrenete predaleko od rute dok koristite navigaciju na visini, sat će vam dati **Off route** poruku na zaslonu profila visine. Ako ugledate tu poruku, pomaknite se do zaslona za navigaciju do rute da biste se vratili natrag na stazu prije nastavka s navigacijom putem nadmorske visine.

6. Widgeti

Widgeti sadrže korisne informacije o vašoj aktivnosti i treninzima. Prilagodite popis widgeta kako biste na prvi pogled vidjeli informacije koje su vam najvažnije, bilo da se radi o broju otkucaja srca, dnevnom broju koraka ili trenutnoj nadmorskoj visini. Widgetima možete pristupiti s lica sata tako da prstom povučete prema gore i dolje ili okrenete krunu.



Widgeti se mogu uključiti i isključiti iz značajke **Control panel** Under **Customize** > **Edit** widgets. Odaberite widgete koje želite koristiti tako da dodirnete znakove + i - pokraj naziva widgeta ili pritiskom na krunu.

Na popis možete dodati do šest widgeta.



Widgete koje želite upotrebljavati na satu i njihov redoslijed možete odabrati i tako da ih uključite odnosno isključite te sortirate u aplikaciji Suunto.

E SAVJET: Ako aplikacija još nije dodana na popis widgeta, možete je pronaći u All Apps izborniku.

6.1. Upravljačka ploča

Na upravljačkoj ploči na vrhu popisa widgeta možete pristupiti nekoliko opcija za podatke i gledanje kao što su razina napunjenosti baterije, obavijesti i izbornik potpune postavke.



Na licu sata povucite prema gore ili okrenite krunu kako biste pristupili Control panel.

Upravljačka ploča uvijek je na vrhu popisa widgeta, ne možete je ukloniti ili je pomaknuti niže na popisu.

6.2. Volumen treninga

Training volume Widget možete pronaći u **All Apps** izborniku i možete ga dodati na popis odabranih widgeta.

Training volume Widget vam pruža informacije o opterećenju treniranja i ukupnom trajanju treninga obavljenim u trenutnom tjednu. Možete usporediti svoj trenutni volumen treninga s onim u posljednjih šest tjedana. To vam pomaže u održavanju kondicije i smanjenju rizika od ozljeda.



Opterećenje treniranja izračunava se na temelju trajanja i intenziteta treninga. Rezultat stresa na treningu (TSS) pokazuje koliko je vaše tijelo pod stresom tijekom treninga.

SAVJET: Više informacija o Suuntovom konceptu analize opterećenja treniranja potražite u aplikaciji Suunto ili www.suunto.com.

Pomaknite se prema dolje u widgetu kako biste pronašli više podataka o treningu. Možete provjeriti zone pulsa i najčešće korištene sportske načine rada u trenutnom tjednu, prilagoditi ciljeve i pregledati prošlotjednu količinu treninga.

6.3. Napredak

Progress Widget možete pronaći u **All Apps** izborniku i možete ga dodati na popis odabranih widgeta.

Widget za napredak prikazuje vam podatke koji vam mogu pomoći da povećate opterećenje vježbanja tijekom duljeg vremenskog razdoblja, bilo da se radi o učestalosti, trajanju ili intenzitetu treninga.



Za svaku sesiju treninga određuje se TSS (tj. ocjena naprezanja pri treningu na temelju trajanja i intenziteta), a ta je vrijednost osnovica za izračun opterećenje treninga za kratkoročne i dugoročne prosjeke. Na temelju vrijednosti TSS-a sat može izračunati razinu kondicije (koja se definira kao VO₂maks), CTL (kronično opterećenje treninga) te vam dati procjenu laktatnog praga i predvidjeti tempo trčanja na raznim udaljenostima.

Razina aerobne tjelesne forme definira se kao VO₂maks (maksimalna potrošnja kisika), opće priznato mjerilo kapaciteta aerobne izdržljivosti. Drugim riječima, VO₂maks upućuje na to koliko dobro vaše tijelo može iskoristiti kisik. Što je VO₂maks veći, bolje možete iskoristiti kisik.

Procjena vaše razine tjelesne forme temelji se na otkrivanju reakcije otkucaja srca tijekom svake snimljene vježbe trčanja ili hodanja. Kako biste dobili procjenu razine kondicije, snimite trčanje s trajanjem najmanje 15 minuta dok nosite <mrk id="0"

df:template="template:prodname" type="df:wrap"><ph id="1" dataRef="d0" locked="true"/></mrk>.

Widget prikazuje i procjenu dobi tjelesne forme. Dob tjelesne forme mjerna je vrijednost koja VO₂maks tumači u pogledu starosti.

▶ NAPOMENA: Poboljšanje vrijednosti VO₂maks vrlo je individualno i ovisi o čimbenicima kao što su dob, spol, genetika i prethodni trening. Ako ste već u vrlo dobroj tjelesnoj formi, povećanje razine tjelesne forme bit će sporije. Ako ste tek počeli redovito vježbati, uvidjet ćete brzo poboljšanje tjelesne forme.

SAVJET: Više informacija o Suuntovom konceptu analize opterećenja treniranja potražite u aplikaciji Suunto ili www.suunto.com.

6.4. Oporavak

Recovery Widget možete pronaći u **All Apps** izborniku i možete ga dodati na popis odabranih widgeta.

Vaši podaci o oporavku dobar su pokazatelj razine energije vašeg tijela, što izravno utječe na vašu sposobnost da se nosite sa stresom i nosite se sa svakodnevnim izazovima.

Stres i fizička aktivnost crpe vaše resurse, dok ih odmor i oporavak obnavljaju. Da bi tijelo imalo potrebne resurse, ključan je dobar san.

U widgetu za oporavak sata možete vidjeti postotnu vrijednost koja pokazuje koliko se tijelo oporavilo od posljednjeg treninga ili nakon bolesti ili stresnog razdoblja. Ljestvica u boji ispod vrijednosti također pokazuje trenutno stanje vašeg tijela. Okrenite krunu ili povucite prema gore za više pojedinosti i objašnjenja.



Kada je razina oporavka visoka, vjerojatno ćete se osjećati svježe i energično. Odlazak na trčanje kad su resursi visoki znači da ćete vjerojatno postići odlične rezultate jer tijelo ima energiju koja mu je potrebna za prilagodbu i poboljšanje rezultata. Međutim, kada je razina oporavka niska, preporučuje se dobra količina odmora prije sljedećeg napornog treninga.

Podaci o oporavku izračunavaju se na temelju tri glavna čimbenika:

- Prosječna varijabilnost pulsa (HRV) tijekom posljednjih sedam dana
- vaši praćeni podaci o spavanju u posljednjih sedam dana
- Ravnoteža naprezanja tijekom treninga (TSB)

6.5. Dnevnik

Sat vam daje pregled aktivnosti treninga u obliku dnevnika.



U dnevniku ćete vidjeti sažetak treninga za tjedan. Sažetak obuhvaća ukupno trajanje treninga te pregled dana tijekom kojih ste vježbali.

Prelaskom prstom prema gore prikazuju se informacije o aktivnostima koje se proveli i njihovu vremenu. Kad pritiskom na krunu odaberete jednu od aktivnosti, prikazuje se više pojedinosti, a i mogućnost brisanja aktivnosti iz dnevnika.

6.6. Sunce i Mjesec

Sun & Moon Widget možete pronaći u **All Apps** izborniku i možete ga dodati na popis odabranih widgeta.

Widget vam daje vrijeme do sljedećeg zalaska sunca ili izlaska sunca, ovisno o tome koji dolazi sljedeći.

Ako odaberete widget, vidjet ćete više pojedinosti, kao što su vrijeme izlaska i zalaska Sunca, kao i trenutačnu Mjesečevu mijenu.



6.7. Kompas

Suunto Run ima žiro-potpomognutu kompas koji vam omogućuje da se orijentirate u odnosu na magnetski sjever. Kompas s kompenzacijom nagiba daje vam precizna očitanja čak i ako kompas nije u vodoravnoj ravnini.

Compass Widget možete pronaći u **All Apps** izborniku i možete ga dodati na popis odabranih widgeta.

Widget kompasa sadrži sljedeće podatke:

- Strelica usmjerena prema magnetskom sjeveru
- Naslov kardinala
- Smjer u stupnjevima
- Nadmorska visina
- Barometarski tlak



Dok se nalazite u widgetu kompasa, možete prstom povući prema gore s dna zaslona kako biste otvorili postavke kompasa. Imate sljedeće opcije postavki:

- Calibrate compass
- Declination
- Compass unit

Da biste izašli iz widgeta kompasa, pritisnite donji gumb.

Kalibracija kompasa

Ako kompas nije kalibriran, prikazat će se odzivnik za kalibraciju prilikom ulaska u widget kompas. Kompas možete kalibrirati i nakon odabira **Calibrate compass** opcije u postavkama kompasa.



NAPOMENA: Kompas se kalibrira kada se koristi, ali ako na sat utječu jaka magnetska polja ili tvrdo kucanje, kompas može pokazati pogrešan smjer. Da biste riješili taj problem, izvršite novu kalibraciju.

Postavljanje deklinacije

Da bi očitavanja kompasa bila točna, postavite preciznu vrijednost odstupanja.

Papirnate karte pokazuju geografski sjever. Kompasi, međutim, pokazuju magnetski sjever – područje iznad Zemlje na kojem se privlače Zemljina magnetska polja. Budući da magnetski i geografski sjever nisu na istome mjestu, morate postaviti odstupanje na svojem kompasu. Kut između magnetskog i geografskog sjevera vaše je odstupanje.

Vrijednost odstupanja navedena je na većini karata. Lokacija magnetskog sjevera mijenja se godišnje, tako da se najtočnija i ažurirana vrijednost deklinacije može naći na web stranicama kao što su *www.magnetic-declination.com*.

No orijentacijske karte nacrtane su u odnosu na magnetski sjever. Ako se koristite orijentacijskom kartom, potrebno je isključiti ispravljanje odstupanja postavljanjem vrijednosti odstupanja na 0 stupnjeva.

Vrijednost deklinacije možete postaviti nakon odabira **Declination** opcije u postavkama kompasa.

Jedinica kompasa

Jedinicu kompasa možete postaviti na stupnjeve ili mils. Za promjenu jedinice kompasa odaberite **Compass unit** opciju u postavkama kompasa.

Postavke kompasa dostupne su i u postavkama sata, pod **Outdoor** > **Navigation**.

6.8. Nadmorska visina i barometar

Vaš Suunto Run sat stalno mjeri apsolutni tlak zraka pomoću ugrađenog senzora tlaka. Na temelju tog mjerenja i referentne vrijednosti nadmorske visine izračunava nadmorsku visinu ili tlak zraka. Podaci se prikazuju u **Alti & Baro** widgetu.

Alti & Baro Widget možete pronaći u All Apps izborniku i možete ga dodati na popis odabranih widgeta.

OPREZ: Područje oko dva otvora senzora tlaka zraka koji se nalaze na 12 sati na bočnoj strani sata držite bez prljavštine i pijeska. Nikada ne umećite neke predmete u otvore jer možete oštetiti senzor.

Widget ima tri prikaza kojima se može pristupiti povlačenjem prema gore ili okretanjem krune. Na prvom se prikazuje trenutačna nadmorska visina.



Prijeđite prstom prema gore da biste vidjeli barometarski tlak i grafikon trenda barometarskog tlaka.



Ponovno prijeđite prstom prema gore da biste vidjeli temperaturu.

MAPOMENA: Kada nosite sat na zapešću, senzor je vrlo blizu vašem tijelu, a temperatura može utjecati na tjelesnu temperaturu. Kako biste bili sigurni da su očitanja temperature točna, pričvrstite sat na ruksak ili opremu i pomoću pojasa pulsa na prsima pratite puls.

Provjerite je li referentna vrijednost za visinu ispravno postavljena. Kada se nalazite u widgetu, pomaknite se prema dolje kako biste ručno postavili nadmorsku visinu ili je automatski podešavali. Nadmorska visina vaše trenutačne lokacije može se pronaći na većini topografskih karata ili glavnim mrežnim kartografskim uslugama kao što je Google Maps.

Promjene lokalnih vremenskih uvjeta utječu na očitanja nadmorske visine. Ako se lokalno vrijeme često mijenja, potrebno je redovito ponovno postavljati referentnu vrijednost nadmorske visine, po mogućnosti prije početka sljedećeg putovanja.

Automatski alti-baro profil

Promjene vremenskih uvjeta i nadmorske visine izazivaju promjene tlaka zraka. Da biste to učinili, Suunto Run automatski se prebacuje između tumačenja promjena tlaka zraka kao promjene visine ili vremena na temelju kretanja.

Ako sat detektira okomito kretanje, prebacit će se na mjerenje nadmorske visine. Kad pregledavate grafikon nadmorske visine, on se ažurira uz maksimalnu odgodu od 10 sekundi.

Ako ste na nepromjenjivoj nadmorskoj visini (manje od 5 metara okomitog kretanja u 12 minuta), sat promjene tlaka zraka tumači kao promjene vremenskih uvjeta i podešava grafikon barometra u skladu s time.

6.9. Koraci i kalorije

Steps & Calories Widget možete pronaći u **All Apps** izborniku i možete ga dodati na popis odabranih widgeta.

Sat korake broji pomoću akcelerometra. Ukupan broj koraka prikuplja se 24 sata na dan, 7 dana u tjednu tijekom snimanja sesija treninga i drugih aktivnosti. No kod nekih specifičnih sportova, kao što su plivanje i vožnja biciklom, koraci se ne broje.

Najviša vrijednost u widgetu prikazuje ukupan broj koraka za određeni dan, a donja vrijednost je procijenjena količina aktivnih kalorija koje ste do sada potrošili tijekom dana.



Trake u boji u widgetu naznačuju koliko ste blizu ciljevima dnevnih aktivnosti. Ti se ciljevi mogu podesiti prema vašim osobnim željama (pogledajte tekst u nastavku). Možete provjeriti i prijeđene korake te sagorjele kalorije u zadnjih sedam dana tako da prijeđete prstom prema gore u widgetu.

Basal metabolička stopa (BMR) je količina kalorija koje vaše tijelo sagorijeva dok je u mirovanju. To su kalorije koje vaše tijelo treba da ostane toplo i obavlja osnovne funkcije poput treptanja očiju ili otkucaja srca. Broj je utemeljen na vašem osobnom profilu te obuhvaća čimbenike kao što su dob i spol.

Ciljevi aktivnosti

Dnevne ciljeve za korake i kalorije možete podesiti. Krećite se prema dolje u widgetu kako biste postavili dnevne ciljeve i ciljeve za promjenu kalorija te uključili ili isključili obavijesti vezane uz cilj.



Kad postavljate ciljni broj koraka, definirate ukupan broj koraka za taj dan.

Ukupni broj kalorija koje dnevno potrošite temelji se na dva faktora: BMR i vašoj fizičkoj aktivnosti.

Kada postavljate cilj u kalorijama, definirate koliko kalorija želite sagorjeti povrh BMR-a. To su takozvane aktivne kalorije.

Svoje ciljeve možete postaviti i u postavkama sata pod Activity & Training.

6.10. Brzina otkucaja srca

Heart rate Widget možete pronaći u **All Apps** izborniku i možete ga dodati na popis odabranih widgeta.

Widget puls omogućuje brzu snimku pulsa i 24-satni grafikon pulsa. Grafikon se iscrtava na temelju vašeg prosječnog broja otkucaja srca tijekom vremenskih odsječaka od 5 minute.



Ispod grafikona vidljiv je raspon pulsa izmjeren tijekom posljednjih 24 sati.

Vaš puls u mirovanju od dana je dobar pokazatelj vašeg stanja oporavka. Ako je viši od uobičajenog, vjerojatno se još niste potpuno oporavili od zadnje sesije treninga.



Ako snimate vježbanje, vrijednosti dnevnog srčanog ritma odražavaju povišen broj otkucaja srca i potrošnju kalorija koji proizlaze iz vježbanja.

Da biste mogli vidjeti vrijednosti u widgetu dnevnog srčanog ritma, potrebno je aktivirati značajku dnevnog srčanog ritma. Značajku možete uključiti ili isključiti nakon unosa Heart rate widgeta i pomaknuti se prema dolje do postavki.

Kad je značajka uključena, sat redovito aktivira optički senzor otkucaja srca kako bi provjerio vaš broj otkucaja srca. Time se neznatno povećava potrošnja baterije.



Ako želite biti obaviješteni kada je puls previsok, možete postaviti upozorenje za visoki puls u widgetu za puls. Pomaknite se prema dolje do postavki i uključite **High HR alert**. Na sljedećem zaslonu možete postaviti vrijednost otk./min. Kada je vaš puls na ili iznad postavljene vrijednosti tijekom 5 sekundi, sat reproducira zvuk upozorenja, a crveni zaslon na kojem se prikazuju vaši trenutni podaci o ljudskim resursima također vas upozorava. Za potvrdu upozorenja pritisnite krunu.



MAPOMENA: Rezultati mjerenja služe samo kao referenca i ne smiju se koristiti kao osnova za medicinsku dijagnozu.

6.11. Kisik u krvi

Možete izmjeriti razinu kisika u krvi pomoću Suunto Run sata.

Blood oxygen Widget možete pronaći u **All Apps** izborniku i možete ga dodati na popis odabranih widgeta.

Razina kisika u krvi može upozoravati na preintenzivni trening ili umor, a mjerenje može biti i koristan pokazatelj napretka privikavanja na visoku nadmorsku visinu.

Normalne razine kisika u krvi iznose od 96 % do 99 % na razini mora. Na visokim nadmorskim visinama zdrave vrijednosti mogu biti malo niže. Uspješno privikavanje na visoke nadmorske visine uzrokuje ponovno povećanje te vrijednosti.

Za mjerenje razine kisika u krvi iz Blood oxygen widgeta:

- 1. Odaberite **MEASURE NOW**.
- 2. Držite ruku mirno dok sat mjeri.
- 3. Ako mjerenje nije uspjelo, slijedite upute u satu.
- 4. Kada se mjerenje dovrši, prikazuje se vrijednost kisika u krvi.

Također možete izmjeriti razinu kisika u krvi tijekom 6.12. San.

UPOZORENJE: Suunto Run nije medicinski proizvod i razina kisika u krvi koju je naznačena Suunto Run nije namijenjena dijagnosticiranju ili praćenju medicinskih stanja.

6.12. San

Sleep Widget možete pronaći u **All Apps** izborniku i možete ga dodati na popis odabranih widgeta.

Kvalitetan noćni san važan je za zdravo tijelo i duh. Sat možete koristiti za praćenje spavanja i praćenje koliko sna dobivate u prosjeku.

Kada sat nosite dok spavate, Suunto Run na temelju podataka o akcelerometru prati stanje mirovanja.

Za praćenje stanja mirovanja morate omogućiti praćenje stanja mirovanja u satu.

- 1. Na izborniku gledanje licem pomaknite se prema dolje i odaberite **Sleep** widget.
- 2. Pomaknite se prema dolje do postavki i pritisnite krunicu kako biste ušli u Sleep izbornik.
- 3. Pomaknite se prema dolje i uključite Sleep tracking.

Možete odabrati želite li mjeriti Blood oxygen i HRV tracking tijekom spavanja.

Nakon što ste omogućili praćenje spavanja, možete postaviti i cilj spavanja. Odrasloj osobi obično je potrebno od 7 do 9 sati sna na dan, iako se vaše idealno trajanje spavanja može razlikovati od normi.

Trendovi spavanja

Možete pratiti svoj ukupni trend spavanja pomoću widgeta Sleep. Prvi prikaz u widgetu Sleep prikazuje vaš posljednji san i grafikon posljednjih sedam dana.



Ako se pomaknete prema dolje u widgetu Sleep (Mirovanje), možete vidjeti sažetak svog sna sinoć. Taj sažetak uključuje, na primjer, ukupno trajanje spavanja, kao i procijenjeno vrijeme budnosti (pokrete) te vrijeme provedeno u dubokom snu (bez pokreta).

MAPOMENA: Sva mjerenja spavanja temelje se samo na pokretima, stoga predstavljaju procjene koje ne moraju odražavati vaše stvarne navike spavanja.

U widgetu Sleep možete definirati nekoliko postavki povezanih s spavanjem:

Cilj spavanja

Možete postaviti svoje idealno trajanje spavanja. Ako postavite cilj, sažetak spavanja će vam reći koliko ste spavali više ili manje od postavljenog cilja.

SAVJET: Ako ste postavili cilj za spavanje već tijekom prvog postavljanja sata, spremljeni cilj prikazuje se ispod cilja za spavanje.

Mjerenje kisika u krvi i varijabilnosti pulsa (HRV) tijekom spavanja

Ako sat nosite tijekom noći, možete dobiti dodatne povratne informacije o razini kisika u krvi i HRV-u tijekom spavanja. Kako biste izmjerili te podatke, u postavkama praćenja uključite opciju Blood Oxygen (kisik u krvi) i HRV Tracking (praćenje pulsa).

Plan spavanja

Pomaknite se prema dolje kako biste postavili plan mirovanja. Postavite vrijeme koje namjeravate ići u krevet i probuditi se.



Uključite Wake up alarm opciju ako želite da vas sat probudi vibracijom i reprodukcijom zvuka alarma.

Automatsku postavu Ne ometaj možete upotrijebiti da biste automatski omogućili način rada bez ometanja dok spavate.

6.13. Vremenski uvjeti

Widget za vremenske uvjete pruža informacije o trenutačnim vremenskim uvjetima. Pokazuje trenutačnu temperaturu, brzinu i smjer vjetra te vrstu trenutačnih vremenskih uvjeta u obliku teksta i ikone. Vrste vremenskih uvjeta mogu biti, primjerice, sunčano, oblačno, kišovito itd.



Prijeđite prstom prema gore ili okrenite krunu da biste pogledali detaljnije podatke o vremenskim uvjetima, npr. podatke o vlažnosti, kvaliteti zraka i vremenskoj prognozi.

SAVJET: Sat mora biti povezan s aplikacijom Suunto da biste primali najtočnije podatke o vremenskim uvjetima.

6.14. Alarm

Vaš sat ima alarm koji se može aktivirati jednom ili ponavljati određenim danima. Možete ga pronaći u **All Apps** izborniku i možete ga dodati na popis odabranih widgeta.

Ako imate plan mirovanja spremljen u **Sleep** izborniku, možete brzo postaviti alarm za buđenje u odjeljku **Wake up Alarm Clock**. U ovom izborniku možete uključiti ili isključiti alarm, urediti koliko često želite da se oglasi i izmijeniti plan mirovanja.

Osim alarma za buđenje plana mirovanja možete postaviti i dodatne alarme:

- 1. Na zaslonu sata prstom povucite prema gore ili dolje ili okrenite krunu kako biste pristupili Alarm Clock popisu widgeta ili u All Apps izborniku.
- 2. Unesite Alarm Clock.

3. Pomaknite se prema dolje i odaberite **New alarm clock**.

MAPOMENA: Stariji alarmi mogu se izbrisati ili urediti ako se odabere na popisu u nastavku New alarm clock.

4. Postavite sat i minute.



5. Odaberite koliko često želite da se aktivira zvuk alarma. Opcije su sljedeće:

Once: alarm se oglašava jednom u sljedećih 24 sati u postavljeno vrijeme

Everyday: alarm se oglašava u isto vrijeme svaki dan u tjednu

Weekdays: Alarm se oglašava u isto vrijeme u ponedjeljak u petak



Kad se budilica aktivira, možete je odbaciti da biste je isključili ili pak odabrati opciju odgode. Vrijeme odgode iznosi 10 minuta i može se ponoviti do 10 puta.



Ako pustite da se alarm nastavi oglašavati, isključit će se nakon jedne minute.

6.15. Tajmer

Vaš sat uključuje štopericu i brojač vremena za osnovno mjerenje vremena. Mjerač vremena možete pronaći u **All Apps** izborniku i možete ga dodati na popis odabranih widgeta.

Kada prvi put uđete u widget, prikazat će se štoperica. Nakon toga, sat će zapamtiti čime ste se zadnji put koristili, štopericom ili brojačem vremena.

Prijeđite prstom prema gore kako biste otvorili **SET TIMER** izbornik prečaca na kojem možete promijeniti postavke mjerača vremena.

Štoperica

Štopericu pokrećete i zaustavljate pritiskom na gornji gumb. Nastaviti je možete ponovnim pritiskom na gornji gumb. Poništite je pritiskom na donji gumb.



Iz tajmera izađite pritiskom na donji gumb.

Odbrojavanje

U widgetu tajmera prijeđite prstom prema gore da biste otvorili izbornik s prečacima. Tamo možete odabrati unaprijed definirano vrijeme odbrojavanja ili izraditi prilagođeno vrijeme odbrojavanja.



Zaustavite i ponovno postavite vrijeme prema potrebi gornjim i donjim gumbom.

Iz brojača vremena izađite pritiskom na donji gumb.

6.16. Multimedijski reproduktor

Media player Widget možete pronaći u **All Apps** izborniku i možete ga dodati na popis odabranih widgeta.

Multimedijski reproduktor sata ima dva načina rada: **Bluetooth mode** i **Offline mode**. Uz način rada Bluetooth Music možete upravljati glazbom, podcastovom i drugim multimedijskim sadržajima koji se reproduciraju na telefonu, dok je izvanmrežni način rada za reprodukciju glazbe spremljene na satu.

Bluetooth način rada

MAPOMENA: Prije korištenja Bluetooth načina rada sat morate upariti s telefonom.



U widgetu za multimedijski reproduktor dodirnite reprodukcija, sljedeća pjesma ili prethodna pjesma kako biste kontrolirali multimedijske sadržaje koji se reproduciraju na telefonu.

Prijeđite prstom prema gore ili okrenite krunu da biste otvorili sve postavke za medijske komande. Odaberite **Media mode** za prelazak u izvanmrežni način rada.

Za izlazak iz widgeta za medijske komande pritisnite donji gumb.

Izvanmrežni način rada



Offline način rada za glazbu služi za reprodukciju audio sadržaja pohranjenog na satu. Možete koristiti offline način rada multimedijskog reproduktora ako su Bluetooth slušalice povezane sa satom. Za informacije o uparivanju pogledajte *3.2.2. Uparite uređaje*.

Sat ima jednu probnu pjesmu spremljenu prema zadanoj postavci. Kako biste prenijeli glazbu na sat, priključite ga na računalo ili mobilni telefon s mogućnošću prijenosa pomoću USB (Type-C) kabela za punjenje koji se nalazi u paketu proizvoda. Otvorite glazbenu mapu sata na računalu ili mobilnom telefonu i kopirajte audio datoteke tamo. Sat podržava sljedeće formate datoteka: MP3, FLAC, WAV, AAC.

Kako biste počeli slušati glazbu izvan mreže, uključite slušalice koje ste uparili sa satom i odaberite Offline način rada u **Media mode** widgetu Media player. Dodirnite reprodukcija, sljedeća pjesma ili prethodna pjesma kako biste upravljali multimedijskim sadržajima.

Povucite prema gore ili okrenite krunicu kako biste vidjeli dodatne opcije kao što su kontrola glasnoće, način ponavljanja i nasumične reprodukcije, pregled biblioteke. Odaberite **Media mode** za promjenu u način rada Bluetooth.

Pritisnite donji gumb kako biste izašli iz widgeta za multimedijski reproduktor.

SAVJET: Koristite aplikaciju Suunto za organiziranje audio datoteka pohranjenih na satu i stvaranje prilagođenih popisa za reprodukciju.

6.17. Alipay (samo u kontinentalnoj Kini)

Alipay Widget možete pronaći u **All Apps** izborniku i možete ga dodati na popis odabranih widgeta.

Ako sat povežete s aplikacijom Alipay na mobilnom telefonu, sat možete koristiti za izvanmrežno plaćanje.

NAPOMENA: Alipay je dostupan samo u kontinentalnoj Kini.

7. Sve aplikacije

All Apps Izbornik sadrži sve aplikacije i funkcije sata, a ovdje možete pristupiti i postavkama sata.

Na zaslonu sata povucite prema dolje ili okrenite krunu kako biste pristupili All Apps izborniku. Nakon ulaska u izbornik, pomaknite se prema dolje kako biste vidjeli aplikacije naručene u treninzima, vanjskim i općim kategorijama.

7.1. Svjetiljka

Vaš Suunto Run ima funkciju svjetiljke s tri načina osvjetljenja.

Da biste aktivirali svjetiljku, povucite prema gore s lica sata ili se pomaknite prema dolje s krunom i odaberite **Control panel** ili **All Apps**. Pomaknite **Flashlight** ga do i uključite tako da ga dodirnete ili pritisnete krunu.

Svjetiljka ima sljedeće načine osvjetljenja:

- izuzetno svijetlo bijelo pozadinsko osvjetljenje koje je stalno uključeno
- način treperenja
- svijetlo crveno pozadinsko osvjetljenje koje je stalno uključeno

Za promjenu načina osvjetljenja okrenite krunu ili povucite prema gore ili dolje. Kako biste isključili svjetiljku, pritisnite donji gumb ili povucite udesno.

7.2. Pronađi moj telefon

Find my phone Značajku možete koristiti za pronalaženje telefona kada se ne sjećate gdje ste je ostavili. Suunto Run Ako su povezani, telefon može zvoniti. Kao što Suunto Run koristi Bluetooth za povezivanje s telefonom, telefon mora biti u Bluetooth rasponu kako bi ga sat mogao zvoniti.

Za aktivaciju značajke Pronađi moj telefon:

- 1. Na licu sata povucite prema gore kako biste otvorili Control panel ili All Apps.
- 2. Pomaknite se prema dolje na Find my phone.
- 3. Počnite zvoniti telefon tako da dodirnete naziv funkcije ili pritisnete krunu.
- 4. Pritisnite donji gumb kako biste zaustavili zvonjavu.

7.3. Diši

Ako se osjećate nervozno ili pod stresom, **Breathe** primjena u vašem Suunto Run tijelu može vam pomoći da opustite svoje tijelo i um. **Breathe** Aplikaciju možete pronaći u **All Apps** izborniku.

Pokrenite aplikaciju za vođenu vježbu disanja. Slijedite animaciju dok udišete i izdahnete. Vibracija također pomaže u održavanju ritma.

Pomaknite se prema dolje kako biste postavili trajanje vježbanja disanja.

8. Briga i podrška

8.1. Smjernice za rukovanje

Pažljivo rukujte uređajem – ne udarajte ga ni ne ispuštajte.

U normalnim se okolnostima sat ne treba servisirati. Redovito ga isperite svježom vodom, blagim sapunom i pažljivo očistite kućište vlažnom, mekom krpom ili krpicom od semiš-kože.

Upotrebljavajte samo originalni pribor i opremu marke Suunto – jamstvom ne pokriva oštećenja nastala uporabom neoriginalnog pribora i opreme.

8.2. Baterija

Trajanje jednog punjenja ovisi o tome kako se koristite satom i u kojim uvjetima. Niske temperature, na primjer, smanjuju trajanje jednog punjenja. Općenito govoreći, kapacitet baterija koje se mogu puniti smanjuje se s vremenom.

MAPOMENA: U slučaju neoubičajenog smanjenja kapaciteta zbog neispravne baterije, Suunto pokriva zamjenu baterije u godini dana ili maksimalno 300 ciklusa punjenja, ovisno o tome što nastupi prije.

Kad je razina napunjenosti baterije manja od 20 % te, kasnije, 5 %, na vašem će se satu prikazati ikona niske razine baterije. Ako razina napunjenosti postane vrlo niska, vaš će sat prijeći u način rada pri niskoj razini snage i prikazat će se ikona punjenja.



Upotrijebite priloženi USB kabel da biste napunili sat. Nakon što razina napunjenosti postane dovoljno visoka, sat će izaći iz načina rada pri niskoj razini snage.

8.3. Odlaganje u otpad

Uređaj odložite u skladu s lokalnim propisima o elektroničkom otpadu i baterijama. Ne bacajte ga u smeće. Ako želite, uređaj možete vratiti najbližem distributeru uređaja Suunto.



9. Referenca

9.1. Sukladnost

Za informacije vezane uz sukladnost i detaljne tehničke specifikacije pogledajte "Sigurnost proizvoda i regulatorne informacije" koje se isporučuju zajedno s vašim Suunto Run ili su dostupne na *www.suunto.com/userguides*.

9.2. CE

Ovime Suunto Oy izjavljuje da je radijska oprema tipa OW234 sukladna s Direktivom 2014/53/EU. Cijeli tekst EU izjave o sukladnosti dostupan je na sljedećoj internetskoj adresi: *www.suunto.com/EUconformity*.

CE

Suunto Run



www.suunto.com/support www.suunto.com/register

Manufacturer: Suunto Sports Technology (Dongguan) Co., Ltd Room 108, No. 5, Longxi Road, Nancheng Street, Dongguan City, Guangdong Province



© Suunto Oy 06/2025 Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.