

SUUNTO RUN

UPORABNIŠKI PRIROČNIK

1. VARNOST.....	6
2. Kako začeti.....	8
2.1. Zaslona na dotik in tipke.....	8
2.2. Prilagajanje nastavitev.....	9
2.3. Posodobitve programske opreme.....	10
2.4. Aplikacija Suunto.....	10
2.5. Optična meritev srčnega utripa.....	10
3. Nastavitve.....	12
3.1. General.....	12
3.1.1. Zaklepanje tipk in zaslona.....	12
3.1.2. Podatki o napravi.....	12
3.1.3. Ura in datum.....	12
3.1.4. Jezik in regija.....	13
3.1.5. Sistem enot.....	13
3.1.6. Varčevanje z energijo.....	13
3.1.7. Ponastavitev in izklop.....	13
3.2. Povezljivost Bluetooth.....	14
3.2.1. Način za letalo.....	15
3.2.2. Združite naprave.....	15
3.3. Formati položaja.....	16
3.4. Višinomer.....	17
3.5. Alarmi.....	17
3.5.1. Alarmi za sončni vzhod in zahod.....	17
3.5.2. Alarm za nevihto.....	18
3.6. Opomnik za vstajanje.....	18
3.7. Obvestila.....	19
3.8. Način »Ne moti«.....	19
3.9. Ton in vibracije.....	20
3.10. Nastavitve zaslona.....	20
3.11. Številčnice.....	21
4. Beleženje vadbe.....	22
4.1. Športni načini.....	23
4.2. Navigacija med vadbo.....	23
4.2.1. Iskanje poti nazaj.....	24
4.3. Način vadbe.....	24
4.4. Upravljanje energije baterije.....	25
4.5. Večdisciplinski šport.....	26
4.6. Steza teče.....	26
4.7. Maraton.....	26
4.8. Plavanje.....	27

4.9. Samodejni premor.....	27
4.10. Zvočni signal.....	27
4.11. Počutje.....	28
4.12. Območja intenzivnosti.....	28
4.12.1. Območja srčnega utripa.....	29
4.12.2. Območja tempa.....	31
4.12.3. Območja moči.....	31
4.12.4. Uporaba območij srčnega utripa, tempa ali moči med vadbo.....	32
4.13. Funkcija FusedSpeed™	32
4.14. Funkcija FusedAlti™	33
5. Navigacija.....	34
5.1. Poti.....	34
5.2. Zanimive točke.....	36
5.2.1. Dodajanje in brisanje zanimivih točk.....	36
5.2.2. Navigacija do zanimive točke.....	37
5.2.3. Vrste zanimivih točk.....	38
5.3. Smerna navigacija.....	40
5.4. Navigacija z nadmorsko višino.....	41
6. Pripomočki.....	42
6.1. Nadzorna plošča.....	42
6.2. Obseg vadbe.....	42
6.3. Napredek.....	43
6.4. Okrevanje.....	44
6.5. Dnevnik.....	44
6.6. Sonce in luna.....	44
6.7. Kompas.....	45
6.8. Višinomer in barometer.....	46
6.9. Koraki in kalorije.....	47
6.10. Srčni utrip.....	48
6.11. Raven kisika v krvi.....	49
6.12. Spanje.....	49
6.13. Vreme.....	51
6.14. Budilka.....	51
6.15. Merilnik časa.....	52
6.16. Medijski predvajalnik.....	53
6.17. Alipay (samo na celinski Kitajski).....	54
7. Vse aplikacije.....	55
7.1. Svetilka.....	55
7.2. Najdi moj telefon.....	55
7.3. Dihaj.....	55

8. Nega in podpora.....	56
8.1. Priporočila glede uporabe.....	56
8.2. Baterija.....	56
8.3. Odlaganje med odpadke.....	56
9. Referenca.....	57
9.1. Skladnost.....	57
9.2. CE.....	57

1. VARNOST

Vrste varnostnih opozoril

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

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

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

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

Varnostna opozorila

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

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

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

 **OPOZORILO:** Samo za rekreacijsko uporabo.

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

 **POZOR:** Za polnjenje Suunto Run uporabljajte samo priložen polnilni kabel

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

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

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

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

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

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

2. Kako začeti

Prvi začetek Suunto Run je hiter in preprost.

1. Držite krono pritisnjeno, da zbudite uro. Čarovnik za namestitev se zažene samodejno.
2. Izberite jezik, tako da podrsate navzgor ali navzdol in se dotaknete želenega jezika.



3. Izberite regijo tako, da podrsate navzgor ali navzdol in tapnete regijo.



4. Združite uro z mobilnim telefonom, da dokončate začetne nastavitve.



OPOMBA: Preverite, ali je Bluetooth v telefonu vklopljen.

6. Skenirajte kodo QR, ki se prikaže na zaslonu ure, da prenesete aplikacijo Suunto, če tega še niste storili, ali odprite aplikacijo Suunto, če je že nameščena v telefonu.
7. Vnesite geslo, ki se prikaže na zaslonu ure v polju, ki se prikaže v telefonu.
8. Sledite čarovniku v aplikaciji Suunto, da dokončate nastavitve. Za več informacij glejte 2.4. *Aplikacija Suunto.*



NASVET: Ko je začetna nastavitev končana, Suunto Run vam je na voljo kratek vodnik o tem, kako krmariti po uri.

2.1. Zaslon na dotik in tipke

Suunto Run ima zaslon na dotik, krono (imenovan tudi sredinski gumb) in dva dodatna gumba, s katerima se lahko pomikate po zaslonih in funkcijah.

Podrsajte in tapnite

- podrsajte navzgor ali navzdol, da se premaknete po zaslonih in menijih
- podrsajte desno in levo, da se premaknete naprej in nazaj na zaslonih
- tapnite, da izberete element

Zgornji gumb

- v videzu ure pritisnite, da odprete meni za zadnjo vadbo
- v videzu ure dolgo pritisnite, da odprete določeno bližnjico

Krona/sredinski gumb

- pritisnite, da izberete element
- obrnite za premikanje na zaslonih in menijih
- v videzu ure obrnite, da odprete seznam pripomočkov
- v videzu ure pritisnite, da odprete seznam športnih načinov
- v videzu ure dolgo pritisnite, da odprete Settings meni

Spodnji gumb

- pritisnite, da se vrnete v poglede in menije
- na dolgo pritisnite, da se vrnete na pogled
- v videzu ure dolgo pritisnite, da odprete določeno bližnjico

Med beleženjem vadbe:

Zgornji gumb

- pritisnite, da začasno ustavite dejavnost
- za spremembo dejavnosti pritisnite na dolgo

Krona/sredinski gumb

- obrnite se, da se premaknete naprej in nazaj na zaslonih
- pritisnite, da odprete možnosti vadbe

Spodnji gumb

- pritisnite, da označite krog
- na dolgo pritisnite, da se pomaknete na videz ure

2.2. Prilagajanje nastavitev

Vse nastavitve ure lahko prilagajate neposredno na uri.

Nastavitve prilagodite tako:

1. Iz ure obraz, držite krono pritisnjeno, da se odpre **Settings**.
2. Po meniju z nastavitvami se premikate tako, da podrsate navzgor/navzdol ali zavrtite krono.



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



2.3. Posodobitve programske opreme

Posodobitve programske opreme v uro dodajo pomembne izboljšave in nove funkcije. Suunto Run samodejno se posodobi, če je povezan z aplikacijo Suunto.

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

Ko programsko opremo prenesete v uro, se ura ponoči posodablja, dokler je raven baterije vsaj 20 % in se hkrati ne snema nobena vadba.

Če želite posodobitev namestiti ročno, preden se zgodi samodejno ponoči, se pomaknite na **Settings » General** in izberite **Software update**.



OPOMBA: Ko je posodobitev končana, bodo opombe ob izdaji vidne v aplikaciji Suunto.

2.4. Aplikacija Suunto

Z aplikacijo Suunto lahko še dodatno obogatite svojo Suunto Run izkušnjo. Seznanite uro z aplikacijo za mobilne naprave, če želite sinhronizirati dejavnosti, ustvarjati vadbe, prejemati obvestila v mobilno napravo, spremljati vpogleda in še veliko več.



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

Seznaitev ure z aplikacijo Suunto opravite tako:

1. Preverite, ali je ura Bluetooth vklopljena. V meniju z nastavitvami pojdite na **Connectivity » Discovery** in ga omogočite, če še ni.
2. Prenesite in namestite aplikacijo Suunto v združljivo mobilno napravo iz trgovine App Store, Google Play, poleg več priljubljenih trgovin z aplikacijami na Kitajskem.
3. Zaženite aplikacijo Suunto in vklopite Bluetooth, če še ni vklopljen.
4. Tapnite ikono ure v zgornjem levem delu zaslona programa in nato tapnite "ZDRUŽI", da uro združite.
5. Združevanje preverite tako, da v program vnesete kodo, ki je prikazana v uri.



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

2.5. Optična meritev srčnega utripa

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

- Uro nosite neposredno na koži. Med tipalom in kožo ne sme biti nobenega oblačila, niti zelo tankega.

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

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

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

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

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

3. Nastavitve

Do menija nastavitvev lahko dostopite neposredno, tako da v pogledu številčnice pridržite krono.

 **NASVET:** V videzu ure podrsajte navzgor, da dobite dostop do vseh nastavitvev ure prek možnosti **Control panel**.

Če želite hiter dostop do določenih nastavitvev in/ali funkcij, lahko prilagodite logiko zgornjih in spodnjih gumbov (iz pogleda videza ure) in ustvarite bližnjice do najbolj uporabnih nastavitvev/funkcij.

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

3.1. General

3.1.1. Zaklepanje tipk in zaslona

Med beleženjem vadbe lahko gumb in zaslon zaklenete tako, da pritisnete krono in **Lock screen** vklopите. Ko je zaklenjeno, ne morete izvesti nobenega dejanja, ki zahteva interakcijo z gumbi (ustvarjanje krogov, premor/konec vadbe itd.) ali spremeniti pogleda zaslona.

Če želite odkleniti gumb in zaslon, hkrati pritisnite zgornji in spodnji gumb.

Če želite med vadbo zakleniti zaslon na dotik, vendar še vedno uporabljate gumb, v nastavitvah vadbe izklopite možnost zaslona na dotik, preden začnete beležiti vadbo.

Ko ne beležite vadbe, zaslon postane neaktiven in se po določenem času nedejavnosti zatemni. Če želite zaslon aktivirati, pritisnite katero koli tipko.

3.10. Nastavitve zaslona Za informacije o obnašanju zaslona glejte.

3.1.2. Podatki o napravi

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

3.1.3. Ura in datum

Čas in datum lahko nastavite med začetnim zagonom ure. Nato vaša naprava uporablja uro GPS za popraviljanje morebitnega odklona.

Ko se seznanite s programom Suunto, se ura iz mobilnih naprav posodobi čas, datum, časovni pas in poletni čas.

V možnosti **Settings**, pod **General** » **Time / Date** tapnite , **Auto time update** da vklopите in izklopite funkcijo.

Čas in datum lahko ročno prilagodite v nastavitvah v razdelku **General** » **Time / Date**, kjer lahko spremenite tudi oblike zapisa časa in datuma.

Poleg glavne ure lahko uporabljate tudi dvojno uro, s katero lahko spremljate trenutni čas na drugi lokaciji, na primer med potovanjem. V razdelku **General** » **Time / Date** tapnite **Dual time**, da nastavite časovni pas tako, da izberete lokacijo.

3.1.4. Jezik in regija

Jezik ure in regijo, v kateri živite, lahko spremenite v nastavitvah v razdelku **General** » **Language**.

3.1.5. Sistem enot

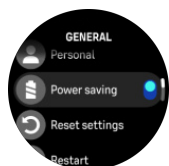
Sistem enot ure lahko spremenite v nastavitvah pod **General** » **Unit system**.

Uporabite lahko metriko ali imperialni sistem. Ko izberete enega, se vsi podatki v uri prikažejo v enotah izbranega sistema.

3.1.6. Varčevanje z energijo

Ura vključuje možnost varčevanja z energijo, ki izklopi vse vibracije in zmanjša svetlost zaslona ter pogostost dnevnih meritev srčnega utripa, da podaljša življenjsko dobo baterije med običajno vsakodnevno uporabo. Za možnosti varčevanja z energijo med beleženjem si oglejte 4.4. *Upravljanje energije baterije*.

Omogočite/onemogočite varčevanje z energijo v nastavitvah pod **General** » **Power saving** ali v **Control panel**.



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

3.1.7. Ponastavitev in izklop

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

- prva, mehka ponastavitev, znana tudi kot ponovni zagon.
- druga je trda ponastavitev, znana tudi kot tovarniška ponastavitev.

Ponovni zagon (mehka ponastavitev):

Vnovični zagon ure uporabite v naslednjih primerih:

- naprava se ne odziva na pritiske, tapkanje ali drsenje gumbov (zaslon na dotik ne deluje).
- zaslon je zamrznjen ali prazen.
- med pritiskanjem gumbov ni tresljajev.
- Funkcije ure ne delujejo po pričakovanjih, npr. Ura ne beleži vašega srčnega utripa (indikatorji optičnega srčnega utripa ne utripajo), kompas ne dokonča postopka umerjanja itd
- števec korakov sploh ne šteje vaših dnevnih korakov (upoštevajte, zabeleženi koraki se lahko prikažejo z zamudo v aplikaciji).

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

Uro lahko znova zaženete prek možnosti **Settings**. Izberite **General** in se pomaknite navzdol do **Restart**. Potrdite izbiro s pritiskom zgornjega gumba.

Če ne morete dostopati do menija ure, pritisnite in držite zgornji gumb 10 sekund ter ga sprostite, da znova zaženete uro.

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

Trda ponastavitev (tovarniška ponastavitev):

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

Ponastavitev ure na tovarniške vrednosti lahko opravite v teh primerih:

- Predstavniki za podporo strankam Suunto vas je prosil, da to storite v okviru postopka za odpravljanje težav.
- mehka ponastavitev ni rešila težave.
- življenjska doba baterije vaše naprave se znatno zmanjša.
- Naprava se ne povezuje z GPS-om in druge težave niso pomagale.
- Naprava ima težave s povezljivostjo z napravami Bluetooth (npr. Smart Sensor ali mobilna aplikacija), druge težave pa niso pomagale.

Tovarniška ponastavitev ure se izvede s pomočjo na **Settings** uri. Izberite **General**, pomaknite se navzdol do **Reset settings** možnosti in jo izberite. Ponastavitev začnete s pritiskom zgornjega gumba. Med ponastavitvijo bodo iz ure izbrisani vsi podatki.



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



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

Izklop

Če ure nekaj časa ne želite uporabljati, jo lahko izklopite. Pojdite na **Settings**, izberite **General** in se pomaknite navzdol do **Power off**. Potrdite izbiro s pritiskom zgornjega gumba.

Če želite zbuditi uro, držite krono pritisnjeno.

3.2. Povezljivost Bluetooth

Suunto Run uporablja tehnologijo Bluetooth za pošiljanje in prejemanje informacij iz mobilne naprave, ko uro združite s programom Suunto. Ista tehnologija se uporablja tudi pri seznanjanju slušalk, strokov in senzorjev.

Če pa ne želite, da je ura vidna za skenerje Bluetooth, lahko nastavitev odkrivanja aktivirate ali deaktivirate v nastavitvah pod **Connectivity > Discovery**.



Bluetooth lahko popolnoma izklopite tudi z aktiviranjem načina za letalo; oglejte si 3.2.1. Način za letalo.

3.2.1. Način za letalo

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



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

3.2.2. Združite naprave

Uro združite s slušalkami Bluetooth, pametnimi podstavki Bluetooth in senzorji ter uživajte v glasbi in zbirajte dodatne informacije med snemanjem vadbe.

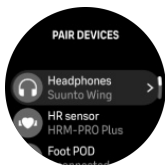
Naprava Suunto Run podpira naslednje vrste stropov in senzorjev:

- Srčni utrip
- Noga

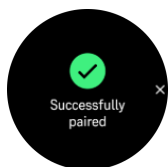
 **OPOMBA:** Če je vklopljen način za letalo, ni mogoče opraviti seznanitve z nobeno napravo. Pred seznanitvijo izklopite način za letalo. Glejte 3.2.1. Način za letalo.

Združevanje slušalk, merilnika ali senzorja:

1. Pojdite v nastavitve ure in izberite **Connectivity**.
2. Izberite **Pair devices** možnost, če si želite ogledati seznam združljivih vrst naprav.
3. Pomaknite se navzdol, da si ogledate celoten seznam, in tapnite vrsto naprave, ki jo želite združiti.



4. Za dokončanje seznanjanja sledite navodilom v uri (po potrebi si oglejte priročnik za slušalke, senzor ali senzor) in pritisnite sredinsko tipko, da se premaknete na naslednji korak.



Če je senzor zahteval nastavitve, boste morali med postopkom seznanjanja vnesti vrednost.

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

Ko so slušalke seznanjene, se samodejno povežejo z uro, ko vklopite slušalke (v dosegu povezave Bluetooth).



OPOMBA: Slušalke morajo biti v načinu seznanjanja, da jih lahko združite z uro.

Vsako napravo lahko izključite iz ure ali odstranite s seznama seznanjenih naprav, če je potrebno. Izberite napravo, ki jo želite odstraniti, in tapnite **Disconnect**, da odklopite naprave ali **Forget** odstranite napravo s seznama.

3.2.2.1. Umerjanje nožne enote pod

Ura nožno enoto pod pri seznanjanju z njo samodejno umeri s pomočjo sistema GPS.

Priporočamo uporabo samodejnega umerjanja, vendar ga lahko po potrebi onemogočite v nastavitvah merilnika pod **Connectivity > Pair devices > Foot POD**.

3.3. Formati položaja

Oblika zapisa položaja je način prikaza položaja GPS na uri. Vsi formati se nanašajo na isto lokacijo, izražajo jo le na drugačen način.

Obliko položaja lahko spremenite v nastavitvah ure pod **Outdoor > Navigation > Position format**.

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

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

Druge oblike skupnih stališč, ki so na voljo, vključujejo:

- UTM (Univerzalni prečni Mercator) daje dvodimenzionalno vodoravno predstavitev položaja.
- MGRS (referenčni sistem vojaškega omrežja) je podaljšek UTM in je sestavljen iz označevalnika mrežnega območja, kvadratnega identifikatorja 100,000 metrov in numerične lokacije.

Suunto Run podpira tudi naslednje lokalne formate položaja:

- BNG (britansko)
- ETRS-TM35FIN (finščina)
- KKJ (finščina)
- IG (irščina)
- RT90 (švedščina)
- SWEREF 99 TM (švedščina)

- CH1903 (Švica)
- UTM NAD27 (Aljaska)
- Konus UTM NAD27
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Nova Zelandija)

 **OPOMBA:** Nekaterih oblik pozicij ni mogoče uporabiti na območjih severno od leta 84° in južno od leta 80° ali zunaj držav, ki so jim namenjene. Če ste zunaj dovoljenega območja, koordinat lokacije ni mogoče prikazati na uri.

3.4. Višinomer

Suunto Run za merjenje nadmorske višine uporablja barometrični tlak. Za natančne odčitke morate določiti referenčno točko nadmorske višine. To je lahko vaša trenutna nadmorska višina, če poznate točno vrednost. Lahko pa uporabite tudi funkcijo FusedAlti (glejte 4.14. Funkcija FusedAlti™), da samodejno nastavite referenčno točko.

Nastavite referenčno točko v nastavitvah pod **Outdoor** > **Alti & baro**.



3.5. Alarmi

V **Outdoor** nastavitvah ure lahko nastavite različne vrste prilagodljivih alarmov.

Nastavite lahko alarm za sončni vzhod in sončni zahod ter tudi alarm za nevihto. Oglejte si 3.5.1. Alarmi za sončni vzhod in zahod in 3.5.2. Alarm za nevihto.

3.5.1. Alarmi za sončni vzhod in zahod

Alarmi za sončni vzhod/zahod v napravi Suunto Run so prilagodljivi alarmi glede na vašo lokacijo. Namesto fiksnega časa določite, koliko časa pred sončnim vzhodom ali zahodom želite biti opozorjeni.

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

Alarmer za sončni vzhod in izhod nastavite tako:

1. Iz ure obraz, držite krono pritisnjeno, da vstopijo **Settings**.
2. Pomaknite se do **Outdoor** menija in ga odprite tako, da tapnete njegovo ime ali pritisnete sredinsko tipko.
3. Pomaknite se do alarma, ki ga želite nastaviti, in ga izberite.



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



5. Pritisnite sredinsko tipko za potrditev in izhod.

 **NASVET:** Videz ure lahko prilagodite tako, da prikazuje čase sončnega vzhoda in zahoda. Glejte 3.11. Številčnice.

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

3.5.2. Alarm za nevihto

Znaten padec barometriškega tlaka običajno pomeni, da se bliža nevihta, zato si poiščite zavetje. Ko je alarm za nevihto aktiven, Suunto Run se sproži alarm in prikaže simbol nevihte, ko tlak pade 4 hPa (0,12 inHg) ali več v 3-urnem obdobju.

Vklop alarma za nevihto:

1. Iz ure obraz, držite krono pritisnjeno, da vstopijo **Settings**.
2. Pomaknite se do **Outdoor** menija in ga odprite tako, da tapnete njegovo ime ali pritisnete krono.
3. Pomaknite se do **Storm alarm** njega in ga vklopite/izklopite tako, da tapnete njegovo ime ali pritisnete krono.

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



3.6. Opomnik za vstajanje

Redno gibanje je zelo koristno. S funkcijo Suunto Run lahko aktivirate opomnik za vstajanje, ki vas opomni, da se malo premikate, če sedite predolgo.

V nastavitvah izberite **Activity & Training** in preklopite na **Stand up reminder**.

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

3.7. Obvestila

Če ste uro združili z aplikacijo Suunto, lahko v uri prejmete obvestila o dohodnih klicih in besedilnih sporočilih.

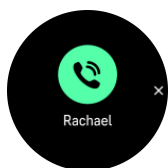
Med seznanjanjem ure s programom lahko potrdite, ali želite v uri prejemati obvestila iz mobilnih naprav.

Obvestila lahko vklopite in izklopite pozneje v **Control panel Notifications** aplikaciji > in v aplikaciji Suunto.



OPOMBA: Sporočila, prejeta iz nekaterih aplikacij, ki se uporabljajo za komunikacijo, morda niso združljiva z Suunto Run.

Ko obvestilo prispe, se prikaže na številčnici ure.



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

Zgodovina obvestil

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

V videzu ure podrsajte navzgor in izberite možnost **Notifications Control panel** ter obrnite krono, da se pomikate po zgodovini obvestil.

Zgodovina obvestil se izbriše, ko preverite obvestila ali če izberete **Clear all messages** v nastavitvah obvestil.

3.8. Način »Ne moti«

Način ne moti je nastavitev, ki utiša vse zvoke in vibracije ter zatemni zaslon, zato je zelo uporabna možnost, ko uro nosite v gledališču ali v katerem koli okolju, kjer želite, da ura deluje kot običajno, vendar tiho.

Vklop/izklop načina ne moti:

1. V videzu ure podrsajte navzgor, da odprete **Control panel**.
2. Pomaknite se navzdol do **Do not disturb**.
3. Tapnite ime funkcije ali pritisnite krono, da vklopite način ne moti.

Če imate nastavljen alarm, se sliši kot običajno in onemogoči način ne moti, razen če alarm dremete.

Nastavitve ne moti lahko določite v **Focus mode** meniju v nastavitvah ure.



Preklopite na **During sleep** možnost za samodejni vklop funkcije ne moti med predhodno določenimi urami spanja.

Nastavite lahko tudi kateri koli drug urnik za samodejno aktiviranje načina ne moti glede na vaše potrebe.

3.9. Ton in vibracije

Tonska in vibracijska opozorila se uporabljajo za obvestila, alarme in druge ključne dogodke in dejanja. Ton in vibracije je mogoče prilagoditi iz **Settings » Tone & Vibration**.

Za različna obvestila, alarme in opozorila lahko izbirate med naslednjimi možnostmi:

- **Tone**zvočni alarm
- **Vibration**: opozorilo z vibracijami
- **Tone & Vibration**zvočni in vibracijski alarm

Za krono in gumbе lahko izbirate med štirimi možnostmi:

- **None**: Pritisk na gumbе in obračanje krone ne sproži zvoka ali vibracij.
- **Tone**: S pritiskom katerega koli gumba se sproži zvok.
- **Vibration**: Obračanje krone sproži vibracije.
- **Tone & Vibration**: S pritiskom katerega koli gumba se sproži zvok, obračanje krone pa sproži vibracije.

Izberite želeno možnost s pritiskom krone.

3.10. Nastavitve zaslona

V meniju zaslona lahko prilagodite naslednje funkcije: Raven svetlosti (**Brightness**), ali neaktivni zaslon prikazuje informacije (**Always-on display**), ali se zaslon aktivira, ko dvignete in obrnete zapestje (**Raise to wake**), po tem, koliko minutah nedejavnosti se zaslon izklopi (**Off screen time**), ali nosite uro na levem ali desnem zapestju (**Wrist**) in ali nosite uro z gumbi na levi ali desni strani (**Crown direction**).

Funkcije zaslona lahko prilagodite od **Settings > Display**.

- Brightness Nastavitev določa skupno intenzivnost svetlosti zaslona; Low Medium ali High.

 **POZOR:** Daljša uporaba zaslona visoke svetlosti skrajša življenjsko dobo baterije in lahko povzroči vžganje zaslona. Izogibajte se uporabi visoke svetlosti za daljše obdobje, da podaljšate življenjsko dobo zaslona.

- Always-on display Nastavitev določa, ali je neaktivni zaslon prazen ali prikazuje informacije, na primer čas. Always-on display vklopite ali izklopite ga lahko:
 - **On**: Na zaslonu so ves čas prikazane določene informacije.
 - **Off**: Ko je zaslon neaktiven, je zaslon prazen.

 **NASVET:** Always-on display Nastavitev lahko hitro vklopite v Control panel.

 **POZOR:** Uporaba Always-on display zmanjša življenjsko dobo baterije za približno 30%.

- Raise to wake Funkcija aktivira zaslon, ko dvignete zapestje in pogledate uro.
- Off screen time Nastavitev določa čas po izklopu zaslona ali v primeru nedejavnosti. Nastavite ga lahko na 10, 15, 30 ali 60 sekund.

- Z Wrist Crown direction nastavitvami in lahko določite, ali uro nosite na levem ali desnem zapestju z gumbi na levi ali desni strani. S temi nastavitvami lahko spremenite usmerjenost zaslona in uro udobno nosite na obeh zapestjih.

3.11. Številčnice

Suunto Run na voljo je z več videzi ure, med katerimi lahko izbirate.

Številčnico spremenite tako:

1. Izberite **Customize** iz možnosti **Control panel**.
2. Odprite **Watch face** tako, da tapnete možnost menija ali pritisnete krono.
3. Podrsajte gor in dol za premikanje med predogledi številčnic in se dotaknite tiste, ki jo želite uporabiti, ali jo izberite tako, da pritisnete krono.



4. Podrsajte navzgor in navzdol, da se pomikate med možnostmi barv videza ure in izberete barve, ki jih želite uporabiti, tako da pritisnete krono.
5. Na **Complications** strani prilagodite informacije, ki jih želite videti na videzu ure. Izberite zaplet, ki ga želite urediti tako, da se dotaknete njega, ali pa se premikate med zapleti tako, da obrnete krono in jih uredite po pritisku zgornjega gumba.



6. Shranite nastavev s pritiskom na krono.

4. Beleženje vadbe

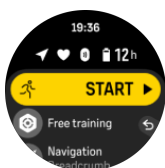
Poleg spremljanja svoje dejavnosti 24 ur na dan vse dni v tednu lahko uro uporabite za beleženje vadbe ali drugih dejavnosti, da dobite podrobne povratne informacije in spremljate svoj napredek.

Vadbo beležite tako:

1. Namestite senzor srčnega utripa (dodatna možnost).
2. Pritisnite krono. Na zaslonu se prikaže seznam športnih načinov.
3. Izberite športni način, ki ga želite uporabiti, tako da povlečete navzgor ali obrnete krono in izberete športni način s pritiskom krone.
4. Različni športni načini imajo različne možnosti, podrsajte navzgor ali zavrtite krono, da se pomikate po njih in jih prilagodite s pritiskom na krono.
5. Nad napisom »Start« je vrsta ikon. Katere so prikazane, je odvisno od tega, katere naprave ali tipala uporabljate v športnem načinu (na primer merilnik srčnega utripa in povezan sistem GPS):
 - Ikona puščice (povezan GPS) med iskanjem utripa sivo in se obarva zeleno, ko je signal najden.
 - Ikona srca (srčni utrip) med iskanjem utripa sivo in ko je signal najden, se spremeni v obarvano srce, pritrjeno na pas, če uporabljate senzor srčnega utripa ali barvno srce brez pasu, če uporabljate optični senzor srčnega utripa.
 - Če imate enoto pod ali slušalke seznanjene in priključene, je njihova ikona vidna.
 - Ocena baterije je vidna, kar vam pove, koliko ur lahko vadite, preden se baterija izprazni.

Če uporabljate senzor srčnega utripa, se ikona srca obarva zeleno (kar pomeni, da je optični senzor srčnega utripa aktiven), preverite, ali je senzor srčnega utripa združen; oglejte si 3.2.2. *Združite naprave* in poskusite znova.

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



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

6. Med snemanjem lahko preklapljate med zaslone tako, da obrnete krono.
7. Pritisnite zgornji gumb, da začasno ustavite snemanje.
8. Pritisnite krono, da odprete seznam možnosti.
9. Ustavite in shranite tako, da izberete **End**.



OPOMBA: Dnevnik vadbe lahko izbrišete tudi tako, da izberete **Discard**.

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

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



Nastavitve vadbe

Preden začnete beležiti vadbo, je vredno prilagoditi nastavitve za dano vajo. Na začetnem zaslonu se pomaknite navzdol in izberite **Exercise settings**. Prilagodite lahko naslednje možnosti:

- Battery mode: Glejte 4.4. *Upravljanje energije baterije*.
- Autopause: Glejte 4.9. *Samodejni premor*.
- Post-exercise HR monitoring: Če vklopite to možnost, ura še 3 minut po beleženju vadbe spremlja vaš srčni utrip. Na ta način lahko preverite, kako se vaš srčni utrip vrne na normalno vrednost.
- Touch screen: Če preklopite na to možnost, lahko med beleženjem vadbe uporabljate zaslon na dotik. Če želite uro med beleženjem vadbe upravljati samo z gumbi, izklopite možnost zaslona na dotik.
- Audio feedback: Glejte 4.10. *Zvočni signal*.
- Media player: Glejte 6.16. *Medijski predvajalnik*.
- Pair devices: Glejte 3.2.2. *Združite naprave*.
- Feeling: Glejte 4.11. *Počutje*.

4.1. Športni načini

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

Pred beleženjem vadbe (glejte 4. *Beleženje vadbe*) si lahko ogledate in izberete celoten seznam športnih načinov.

Na vrhu seznama si lahko ogledate zadnje uporabljene športne načine. Pomaknite se navzdol za celoten seznam več kot 30 športnih načinov.

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

Naučite se, kako prilagoditi športne načine v *Suunto app (Android)* ali *Suunto app (iOS)*.

4.2. Navigacija med vadbo

Med beleženjem vadbe lahko krmarite po načrtovani poti, do interesne točke (POI) ali proti nastavljenemu ležaju.

Športni način, ki ga uporabljate, mora imeti omogočen GPS, da lahko dostopate do možnosti navigacije.

Za navigacijo med vadbo:

1. Ustvarite načrtovano pot ali destinacijo v programu Suunto in sinhronizirajte uro, če tega še niste storili.
2. Izberite športni način, ki uporablja GPS.
3. Pomaknite se navzdol in izberite **Navigation**.
4. Izberite **Navigation target**.
5. Izberite načrtovano pot ali destinacijo, po kateri želite navigirati, ali nastavite smer. Nato pritisnite zgornji gumb, da potrdite impulzni obroč navigacijskega sistema.
6. Podrsnite desno ali pritisnite spodnji gumb, da se vrnete v začetni pogled in začnete snemanje kot običajno.

Med vadbo zavrtite krono, da se pomaknete na navigacijski zaslon, kjer boste videli izbrano pot ali destinacijo ali smer, ki ste jo nastavili. Če želite več informacij o zaslonu navigacijskega sistema, glejte 5.1. *Poti* 5.2.2. *Navigacija do zanimive točke* in 5.3. *Smerna navigacija*.

Na zaslonu navigacijskega sistema pritisnite krono, da se pomaknete na prikaz zemljevida, in pritisnite zgornji gumb, da odprete možnosti navigacije. Med možnostmi navigacije lahko na primer izberete drugo načrtovano pot ali destinacijo, preverite trenutne koordinate lokacije in končate navigacijo.

4.2.1. Iskanje poti nazaj

Če pri beleženju dejavnosti uporabljate GPS, Suunto Run samodejno shrani začetno točko vadbe. Z Find back, Suunto Run vas lahko vodi neposredno nazaj na začetno točko.

Za začetek Find back:

1. Začnite z vadbo z GPS-om.
2. Obračajte krono, dokler ne dosežete navigacijskega zaslona.
3. Na zaslonu navigacijskega sistema pritisnite krono.
4. Pritisnite zgornji gumb, da odprete možnosti navigacije.
5. Pomaknite se do **Find back** zaslona in ga tapnite ali pritisnite sredinsko tipko, da izberete.

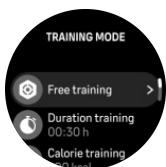
Vodenje do cilja je prikazano na zaslonu za navigacijo.



4.3. Način vadbe

Z možnostjo Suunto Run lahko športne načine prilagodite svojim potrebam glede na različne okoliščine. Suunto Run pri vadbi lahko določite različne cilje.

Če izbrani športni način vključuje cilje, jih lahko pred začetkom snemanja prilagodite. Pomaknite se navzdol na zaslonu za začetek vadbe in izberite način vadbe s pritiskom krone. Privzeto je nastavljen na **Free training**. V Free training načinu vam ni treba nastaviti nobenega cilja, vendar lahko način vadbe še vedno prilagodite tako, da prilagodite cilj intenzivnosti, nastavite opomnike itd.



Če želite vaditi s splošnim ciljem, ravnajte tako:

1. Preden začnete beležiti vadbo, podrsnite navzgor ali zavrtite krono in izberite možnost načina vadbe.
2. Izberite **Duration training**, **Distance training** ali **Calorie training**.
3. Pomaknite se navzdol in nastavite cilj.
4. Znova se pomaknite navzdol, da prilagodite nastavitve načina vadbe, na primer cilj intenzivnosti in opomnike.
5. Potrdite nastavitve s pritiskom zgornjega gumba.
6. Pomaknite se navzgor in začnite vadbo.

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



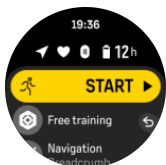
Ko dosežete 50 % ciljne vrednosti in ko je cilj v celoti dosežen, prav tako prejmete obvestilo.

Nekateri športni načini imajo bolj specifične ciljne možnosti, na primer **Ascent training** način in **Ghost runner**.

4.4. Upravljanje energije baterije

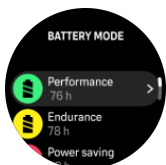
Suunto Run ima sistem za upravljanje napajanja z baterijo, ki uporablja inteligentno tehnologijo baterij, ki zagotavlja, da ura ne bo zmanjkalo energije, ko jo najbolj potrebujete.

Predn začnete beležiti vadbo (glejte 4. *Beleženje vadbe*), se prikaže ocena, koliko življenjske dobe baterije imate še v trenutnem načinu baterije.



Obstajajo trije vnaprej določeni načini baterije; **Performance** (privzeto) **Endurance** in **Power saving**. S preklapljanjem med temi načini spremenite življenjsko dobo baterije, pa tudi učinkovitost delovanja ure.

Na začetnem zaslonu se pomaknite navzdol in izberite **Exercise settings > Battery mode**, da spremenite način baterije in si ogledate, kako vsak način vpliva na delovanje ure.



Obvestila o bateriji

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

 **POZOR:** Pri polnjenju naprave uporabljajte samo priloženi polnilni kabel Suunto Run.

4.5. Večdisciplinski šport

Naprava Suunto Run ima vnaprej določene Triathlon športne načine, s katerimi lahko spremljate svoje Triathlon vadbe in dirke, če pa morate slediti drugi vrsti dejavnosti za več športov, lahko to preprosto storite neposredno iz ure.

Za uporabo več športnih vaj:

1. Izberite športni način, ki ga želite uporabiti za prvi del vadbe za več športov.
2. Začnite beležiti vadbo kot običajno.
3. Pritisnite krono in se pomaknite navzdol, da odprete meni za več športov.
4. Izberite naslednji športni način, ki ga želite uporabiti, in pritisnite sredinsko tipko.
5. Prilagodite nastavitve načina vadbe
6. Pritisnite zgornji gumb, da začnete snemanje z novim športnim načinom.

 **NASVET:** Športni način lahko spremenite tolikokrat, kot želite med enim samim snemanjem, vključno s športnim načinom, ki ste ga prej uporabljali.

4.6. Steza teče

Napravo lahko uporabljate Suunto Run za tek po stezi.

Ko uporabljate **Track running** športni način, lahko nastavite dolžino voznega pasu in ura bo po potrebi samodejno popravila podatke meritev. Dolžino voznega pasu lahko posodobite pred in med vadbo za najbolj natančno snemanje.

4.7. Maraton

Marathon Športni način ima poseben zaslon, tako da si lahko med tekom ogledate najpomembnejše informacije. V športnem načinu Maraton lahko izberete razdalje 5 km, 10 km, polmaratona in maratona.

Na zaslonu Marathon (Marathon) so navedene naslednje informacije:

- vaš trenutni tempo
- vaš trenutni srčni utrip
- končni čas, ocenjen na podlagi vašega tempa
- razdalja opravljena
- merilnik, ki prikazuje opravljeno razdaljo v primerjavi s celotno razdaljo



4.8. Plavanje

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

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

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

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

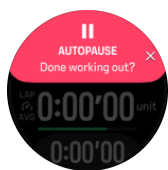
- Pred začetkom plavanja sinhronizirajte uro s spletnim računom, da optimizirate GPS z najnovejšimi podatki o orbiti satelitov.
- Ko izberete športni način za plavanje v odprtih vodah in ura pridobi signal GPS, počakajte vsaj tri minute, preden začnete plavati. Tako daste sistemu GPS čas, da pridobi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

4.9. Samodejni premor

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

Samodejni premor lahko vklopite/izklopite v nastavitvah vadbe v uri, preden začnete beležiti vadbo.

Če vklopite to funkcijo, vas pojavno sporočilo obvesti, ko je snemanje samodejno začasno zaustavljeno. Odpre se seznam možnosti, od koder lahko nadaljujete ali končate snemanje.



Ko se znova začnete premikati, lahko pustite, da se snemanje samodejno nadaljuje, ali pa ga nadaljujete ročno s pritiskom zgornjega gumba, ko se nahajate na zaslonu za vadbo.

4.10. Zvočni signal

Med vadbo lahko dobite zvočne povratne informacije z dragocenimi informacijami. Te informacije so vam lahko v pomoč pri spremljanju napredka, podajajo pa tudi uporabne kazalnike, odvisno od izbranih možnosti povratnih informacij. Zvočne povratne informacije prihajajo iz slušalk, zato mora biti ura seznanjena s slušalkami Bluetooth.

Če želite pred vadbo aktivirati zvočne povratne informacije:

1. Pred začetkom vadbe se pomaknite navzdol in izberite **Exercise settings**.
2. Pomaknite se navzdol in **Audio feedback** vklopite.

3. Pojdite nazaj in začnite z vadbo, kot običajno.

Če želite med vadbo aktivirati zvočne povratne informacije:

1. Pritisnite krono, da odprete seznam možnosti vadbe.
2. Pomaknite se navzdol in odprite **Options** meni s pritiskom krone.
3. Pomaknite se navzdol, da najdete **Audio feedback** možnost v razdelku športne nastavitve.
4. **Audio feedback** Vključite.
5. Pojdite nazaj in nadaljujte z vadbo.

4.11. Počutje

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

Izberete lahko med petimi počutji:

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

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

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



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

4.12. Območja intenzivnosti

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

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

Na uri Suunto Run je na voljo teh pet območij intenzivnosti:

Območje 1: Lahotno

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

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

Območje 2: Zmerno

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

Območje 3: Težko

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

Območje 4: Zelo težko

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

Območje 5: Največje

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

4.12.1. Območja srčnega utripa

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

Največji srčni utrip se privzeto izračuna po tej standardni enačbi: $220 - \text{vaša starost}$. Če poznate svoj natančen največji srčni utrip, ustrezno spremenite privzeto vrednost.

Suunto Run ima privzeta območja srčnega utripa in območja srčnega utripa za določeno dejavnost. Privzeta območja lahko uporabite pri vseh dejavnostih, za bolj specifičen trening pa lahko uporabite območja srčnega utripa za tek in kolesarjenje.

Izbirate lahko med tremi vrstami območij srčnega utripa:

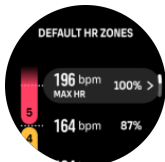
- Max HR zones
- HR reserve zones
- Lactate threshold HR zones

Privzeta območja srčnega utripa in območja srčnega utripa za določeno dejavnost bodo izračunana na podlagi izbrane vrste območja.

Max HR zones

To je privzeta vrsta območja. Priporočamo, da uporabite nastavitev območja najvišjega srčnega utripa, če ne poznate srčnega utripa laktatnega praga in srčnega utripa v mirovanju.

1. Pojdite na **Activity & Training > Intensity zones > > HR zones Zone types**.
2. Izberite **Max HR zones** možnost tako, da tapnete nanjo ali pritisnete krono.
3. Pomaknite se navzdol in izberite **Default HR zones for all sports, Running HR zones** ali **Cycling HR zones** možnost.
4. Tapnite najvišji srčni utrip (najvišja vrednost, utripi na minuto) ali pritisnite krono.



5. Izberite nov največji srčni utrip tako, da podrsate navzgor ali navzdol ali zavrtite krono.
6. Pritisnite krono, da potrdite izbrano vrednost.
7. Na pojavnem zaslonu preverite, ali želite ali ne želite posodobiti vseh območij srčnega utripa na podlagi najvišjega srčnega utripa.

HR reserve zones

Priporočamo, da to HR reserve zones nastavitve uporabite, če ne poznate srčnega utripa laktatnega praga, vendar poznate srčni utrip v mirovanju. Vaša rezervna vrednost HR je enaka najvišjemu srčnemu utripu minus vrednost srčnega utripa v mirovanju.

1. Pojdite na **Activity & Training > Intensity zones > > HR zones Zone types**.
2. Izberite **HR reserve zones** možnost tako, da tapnete nanjo ali pritisnete krono.
3. Pomaknite se navzdol in izberite **Default HR zones for all sports, Running HR zones** ali **Cycling HR zones** možnost.
4. Izberite najvišji srčni utrip na vrhu lestvice tako, da se ga dotaknete ali pritisnete krono.
5. Izberite nov najvišji srčni utrip tako, da podrsate navzgor ali navzdol ali zavrtite krono.
6. Pritisnite krono, da potrdite izbrano vrednost.
7. Srčni utrip v mirovanju na dnu lestvice izberite tako, da ga tapnete ali pritisnete krono.



8. Nov srčni utrip v mirovanju izberite tako, da podrsate navzgor ali navzdol ali zavrtite krono.
9. Pritisnite krono, da potrdite izbrano vrednost.
10. Na pojavnem zaslonu potrdite, ali želite ali ne želite posodobiti vseh območij srčnega utripa na podlagi rezerve srčnega utripa.

Lactate threshold HR zones

Priporočamo, da uporabite Lactate threshold HR zones nastavitve, če poznate srčni utrip laktatnega praga.

1. Pojdite na **Activity & Training > Intensity zones > > HR zones Zone types**.
2. Izberite **Lactate threshold HR zones** možnost tako, da tapnete nanjo ali pritisnete krono.
3. Pomaknite se navzdol in izberite **Default HR zones for all sports, Running HR zones** ali **Cycling HR zones** možnost.
4. Tapnite LTHR vrednost srčnega utripa laktatnega praga () ali pritisnite krono.



5. Izberite nov laktatni prag srčnega utripa tako, da podrsate navzgor ali navzdol ali zavrtite krono.
6. Pritisnite krono, da potrdite izbrano vrednost.
7. Na pojavnem zaslonu preverite, ali želite ali ne želite posodobiti vseh območij srčnega utripa glede na laktatni prag srčnega utripa.

4.12.2. Območja tempa

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

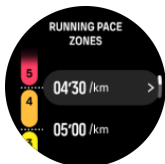
Suunto Run ima pet privzetih območij tempa, ki jih lahko uporabite ali pa določite svoje.

Območja tempa so na voljo za tek.

Nastavite območja tempa

Nastavite območja tempa za določeno dejavnost v nastavitvah pod **Activity & Training > Intensity zones > Running pace zones**.

1. Podrsajte ali obrnite krono in izberite območja tempa.
2. Podrsnite navzgor/navzdol ali obrnite krono in pritisnite krono, ko je označeno območje tempa, ki ga želite spremeniti.



3. Izberite novo območje tempa tako, da podrsate navzgor/navzdol ali zavrtite krono.
4. Pritisnite krono, da izberete novo vrednost območja tempa.
5. Podrsnite desno ali pritisnite spodnji gumb, da zaprete pogled območij tempa.

4.12.3. Območja moči

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

Območja moči vam pomagajo vaditi s pravilno močjo.

Suunto Run ima pet privzetih območij moči, ki jih lahko uporabite, ali pa lahko določite svoje.

Nastavite območja moči, specifična za dejavnost

Nastavite območja moči za določeno dejavnost v nastavitvah pod **Activity & Training > Intensity zones > Running power zones** ali **Cycling power zones**.

1. Tapnite dejavnost (tek ali kolesarjenje), ki jo želite urediti, ali pritisnite krono, ko je dejavnost označena.

2. Podrsajte navzgor ali obrnite krono in izberite območja moči.



3. Podrsnite navzgor/navzdol ali obrnite krono in izberite območje moči, ki ga želite urediti.
4. Izberite novo območje moči tako, da povlečete navzgor/navzdol ali zavrtite krono.
5. Pritisnite krono, da izberete novo vrednost moči.
6. Podrsnite desno ali pritisnite spodnji gumb, da zaprete pogled območij moči.

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

 **OPOMBA:** Če želite med vadbo uporabljati območja moči, morate imeti merilnik moči seznanjeno z uro; oglejte si 3.2.2. Združite naprave.

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



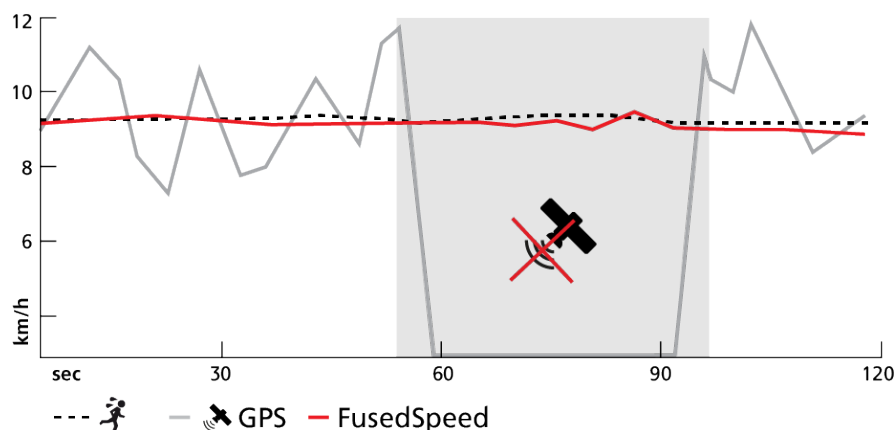
Ko dosežete izbrano ciljno območje, vas ura na to opozori. Če bo trenutni srčni utrip, tempo ali moč med vadbo zunaj izbranega ciljnega območja, vas bo ura pozvala k povečanju ali zmanjšanju tempa.



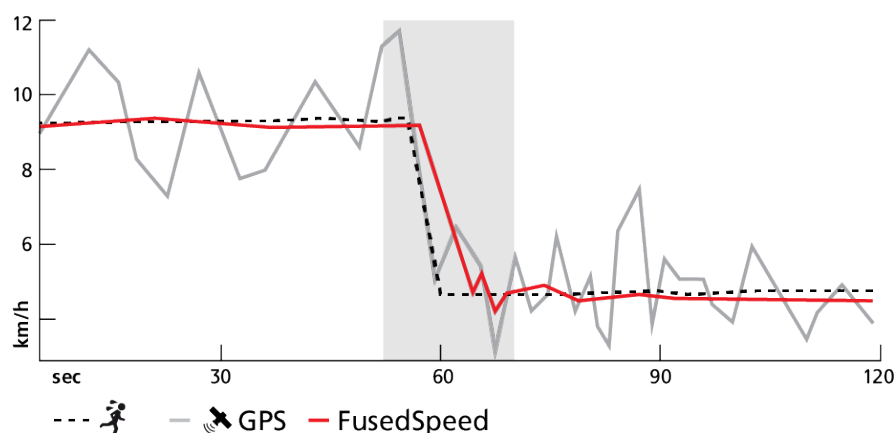
V povzetku vadbe si lahko ogledate, koliko časa ste bili v posameznem območju.

4.13. Funkcija FusedSpeed™

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



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



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

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

4.14. Funkcija FusedAlti™

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

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

5. Navigacija

Z napravo Suunto Run imate na voljo več možnosti navigacije. **Navigation** Pripomoček poiščite v **All Apps** meniju ali na seznamu izbranih pripomočkov.

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

Funkcijo navigacije uporabite tako:

1. Podrsnite navzgor iz videza ure ali obrnite krono, da se pomaknete do **Navigation** pripomočka v All Apps meniju ali na seznamu izbranih pripomočkov in ga vnesete.
2. Ura začne iskati vašo trenutno lokacijo. Ko ga najdete, se na zaslonu prikaže puščica, ki kaže proti magnetnemu severu, vaši lokaciji ter bližnjim destinacijam in točkam poti, če obstajajo.



 **OPOMBA:** Če kompas ni umerjen, boste ob vstopu v pripomoček pozvani k umerjanju kompasa.

3. Obrnite krono, da odprete pogled kompasa.



4. Pritisnite krono za prikaz zemljevida, kjer lahko povečate ali pomanjšate z vrtenjem krone.



5. Pritisnite zgornji gumb, da odprete seznam možnosti navigacije, kot je preverjanje koordinat trenutne lokacije ali izbira načrtovane poti za navigacijo.



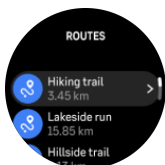
6. Pritisnite spodnji gumb, da zaprete Navigation pripomoček.

5.1. Poti

Z napravo lahko Suunto Run krmarite po načrtovanih poteh. Pot načrtujte z aplikacijo Suunto in jo ob naslednji sinhronizaciji prenesite v uro.

Navigacija po načrtovani poti:

1. Podrsnite navzgor iz videza ure ali obrnite krono, da se pomaknete do **Navigation** pripomočka v All Apps meniju ali na seznamu izbranih pripomočkov in ga vnesete.
2. Na zaslonu zemljevida pritisnite zgornji gumb.
3. Pritisnite krono, da izberete **Navigation target** možnost.
4. Pomaknite se do **Routes** krone in jo pritisnite, da odprete seznam načrtovanih poti.
5. Pomaknite se do poti, po kateri želite navigirati, in pritisnite krono.



6. Pomaknite se navzdol za podrobnosti načrtovane poti.
7. Zaženite navigacijo s pritiskom na zgornji gumb.



 **OPOMBA:** Če po načrtovani poti krmarite samo brez beleženja vadbe, se v aplikaciji Suunto ne shrani ali prijavi nič.

8. Če želite ustaviti navigacijo, pritisnite zgornji gumb, da odprete možnosti navigacije in izberite **End navigation** možnost. Potrdite konec navigacije s pritiskom na zgornji gumb.



Ko ste na zaslonu za navigacijo po načrtovani poti, imate na voljo naslednje možnosti:

- obrnite krono, da se pomaknete na pogled nadmorske višine
- pritisnite krono, da se pomaknete na pogled zemljevida, kjer lahko povečate ali pomanjšate z vrtenjem krone
- Pritisnite zgornji gumb, da odprete navigacijske možnosti (na primer preverite podrobnosti načrtovane poti, izberite drugo načrtovano pot za navigacijo, shranite destinacije ter vklopite in izklopite pogled s sledenjem in prikaz destinacij)

Vodenje navigacije

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

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

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



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

Navigacija zavoj za zavojem

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

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

5.2. Zanimive točke

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

Vsako zanimivo točko opredeljujejo ti podatki:

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

Na uro lahko shranite do 250 zanimivih točk.

5.2.1. Dodajanje in brisanje zanimivih točk

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

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

Če želite dodati destinacijo z uro:

1. Podrsnite navzgor ali obrnite krono in izberite **Navigation**.
2. Na zaslonu zemljevida pritisnite zgornji gumb.
3. Izberite **Your location** s pritiskom krone.
4. Počakajte, da ura aktivira GPS in poišče vašo lokacijo.

5. Ko ura prikaže zemljepisno širino in dolžino, pritisnite zgornji gumb, da lokacijo shranite kot destinacijo, in izberite vrsto destinacije.
6. Ime destinacije je privzeto enako vrsti destinacije (za njo je nameščena tudi tekaška številka). Ime lahko uredite pozneje v aplikaciji Suunto.

Brisanje destinacij

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

Če želite izbrisati destinacijo v uri:

1. Podrsnite navzgor ali obrnite krono in izberite **Navigation**.
2. Na zaslonu zemljevida pritisnite zgornji gumb.
3. Izberite **Navigation target**.
4. Pomaknite se do **POIs** krone in jo pritisnite.
5. Pomaknite se na destinacijo, ki jo želite odstraniti iz ure, in pritisnite krono.
6. Pomaknite se do konca podrobnosti in izberite **Delete**.

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

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

5.2.2. Navigacija do zanimive točke

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



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

Za navigacijo do destinacije:

1. Podrsnite navzgor iz videza ure ali obrnite krono, da se pomaknete do **Navigation** pripomočka v All Apps meniju ali na seznamu izbranih pripomočkov in ga vnesete.
2. Na zaslonu zemljevida pritisnite zgornji gumb.
3. Pritisnite krono, da izberete **Navigation target** možnost.
4. Pomaknite se do **POIs** in pritisnite krono, da odprete seznam destinacij.
5. Pomaknite se do destinacije, do katere se želite pomakniti, in pritisnite krono.
6. Pritisnite zgornji gumb ali tapnite **Navigate**.
7. Če želite ustaviti navigacijo, pritisnite zgornji gumb, da odprete možnosti navigacije in izberite **End navigation** možnost. Potrdite konec navigacije s pritiskom na zgornji gumb.



OPOMBA: Če se do destinacije pomaknete samo brez beleženja vadb, se v aplikaciji Suunto ne shrani ali prijavi nič.

Med navigacijo do zanimive točke sta na voljo dva pogleda:

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



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



Obrnite krono, da preklopite med pogledi.

Na pogledu zemljevida so druge zanimive točke v bližini prikazane v sivi barvi. Pritisnite krono, da preklopite na pogled zemljevida, kjer lahko prilagodite raven povečave z obračanjem krone.

5.2.3. Vrste zanimivih točk

Na uri Suunto Run so na voljo naslednje vrste zanimivih točk:

	Začetek
	Konec
	Avto
P	Parkirišče
	Dom
	Stavba
	Hotel
	Hostel
	Nastanitev
	Nočitev
	Kamp
	Prostor za kampiranje
	Taborni ogenj
	Reševalna postaja
+	Urgenca
	Pitna voda
	Informacije

	Restavracija
	Hrana
	Kavarna
	Jama
	Gora
	Vrh
	Gorska stena
	Klif
	Plaz
	Dolina
	Hrib
	Cesta
	Steza
	Reka
	Voda
	Slap
	Obala
	Jezero
	Kelpov gozd
	Morski rezervat
	Koralni greben
	Velika riba
	Morski sesalec
	Brodolom

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

5.3. Smerna navigacija

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



Za uporabo smerne navigacije brez vadbe:

1. Pomaknite se do možnosti **Navigation** tako, da povlečete navzgor ali zavrtite krono iz videza ure.
2. Pritisnite zgornji gumb, da odprete možnosti navigacije.
3. Izberite **Navigation target**.
4. Po potrebi umerite kompas tako, da sledite navodilom na zaslonu.
5. Modro puščico na zaslonu usmerite proti ciljni lokaciji in pritisnite sredinsko tipko.
6. Sledite modri puščici do mesta.
7. Pritisnite zgornji gumb in izberite **End navigation**, da končate navigacijo.

5.4. Navigacija z nadmorsko višino

Če navigirate po poti, ki vključuje podatke o nadmorski višini, lahko navigirate tudi na podlagi vzpona in spusta z uporabo zaslona profila nadmorske višine. Med navigacijo obrnite krono, da preklopite na prikaz višinskega profila.

Zaslon profila nadmorske višine prikazuje naslednje podatke:

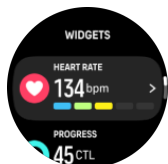
- vrh: vaša trenutna višina
- sredina: višinski profil, ki prikazuje vaš trenutni položaj
- spodaj: vzpon in spust opravljen



Če med navigacijo po nadmorski višini zaidete predaleč od načrtovane poti, vam ura **Off route** na zaslonu višinskega profila prikaže sporočilo. Če opazite to sporočilo, se pomaknite na zaslon za navigacijo po poti, da se vrnete na pot, preden nadaljujete z navigacijo z nadmorsko višino.

6. Pripomočki

Pripomočki podajajo uporabne informacije o dejavnosti in vadbi. Seznam pripomočkov prilagodite tako, da si boste lahko hitro ogledali najpomembnejše informacije, ne glede na to, ali gre za srčni utrip, dnevno število korakov ali trenutno višino. Do pripomočkov lahko dostopate s strani ure tako, da povlečete navzgor in navzdol ali zavrtite krono.



Pripomočke lahko vklopite in izklopite v **Control panel** razdelku **Customize > Edit widgets**. Izberite pripomočke, ki jih želite uporabiti, tako da tapnete znaka + in - poleg imena pripomočka ali pritisnete krono.

Na seznam lahko dodate do šest pripomočkov.

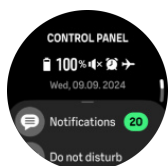


Izberete lahko tudi, katere pripomočke želite uporabljati z uro in v kakšnem vrstnem redu, tako da jih vklopite ali izklopite in razvrstite v aplikaciji Suunto.

 **NASVET:** Če aplikacija še ni dodana na seznam pripomočkov, jo lahko najdete v **All Apps** meniju.

6.1. Nadzorna plošča

Na nadzorni plošči na vrhu seznama pripomočkov lahko dostopate do več podatkov in možnosti gledanja, kot so napolnjenost baterije, obvestila in meni popolne nastavitve.



S strani ure podrsajte navzgor ali obrnite krono, da dostopate do možnosti **Control panel**.

Nadzorna plošča je vedno na vrhu seznama pripomočkov, ne morete je odstraniti ali premakniti nižje na seznamu.

6.2. Obseg vadbe

Training volume Pripomoček lahko najdete v **All Apps** meniju in ga dodate na seznam izbranih pripomočkov.

V **Training volume** pripomočku so navedene informacije o obremenitvi vadbe in skupnem trajanju vadb, opravljenih v trenutnem tednu. Trenutni obseg vadbe lahko primerjate s količino v zadnjih šestih tednih. To vam pomaga ohranjati kondicijo in zmanjšati tveganje za poškodbe.



Obremenitev pri vadbi se izračuna na podlagi trajanja in intenzivnosti vadbe. Ocena stresa pri vadbi (TSS) prikazuje, koliko stresa je vaše telo izpostavljeno med vadbo.

 **NASVET:** Če želite izvedeti več o konceptu analize obremenitve vadbe Suunto, si oglejte aplikacijo Suunto ali www.suunto.com.

Za več podatkov o vadbi se pomaknite navzdol po pripomočku. Preverite lahko območja srčnega utripa in najpogostejše uporabljene športne načine trenutnega tedna, prilagodite cilje in pregledate obseg vadbe prejšnjega tedna.

6.3. Napredek

Progress Pripomoček lahko najdete v **All Apps** meniju in ga dodate na seznam izbranih pripomočkov.

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



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

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

Ocena vaše telesne pripravljenosti temelji na zaznavanju sprememb vašega srčnega utripa med vsako zabeleženo hojo ali tekom. Če želite oceniti raven telesne pripravljenosti, med nošenjem naprave zabeležite vsaj 15-minutni tek Suunto Run.

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

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

 **NASVET:** Če želite izvedeti več o konceptu analize obremenitve vadbe Suunto, si oglejte aplikacijo ali Suunto.

6.4. Okrevanje

Recovery Pripomoček lahko najdete v **All Apps** meniju in ga dodate na seznam izbranih pripomočkov.

Vaši podatki o okrevanju so dober pokazatelj ravni energije vašega telesa, ki neposredno vplivajo na vašo sposobnost obvladovanja stresa in spopadanja z vsakodnevnimi izzivi.

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

V pripomočku za obnovitev ure si lahko ogledate odstotno vrednost, ki kaže, kako dobro si je vaše telo opomoglo od zadnjega treninga ali po bolezni ali stresnem obdobju. Barvna lestvica pod vrednostjo prikazuje tudi trenutno stanje vašega telesa. Obrnite krono ali povlecite navzgor za več podrobnosti in razlago.



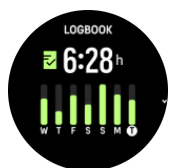
Ko je vaša stopnja okrevanja visoka, se boste verjetno počutili sveže in energično. Če se odpravite na tek, ko so vaši viri na visoki ravni, boste pri tem verjetno uživali, ker ima telo na voljo vso potrebno energijo za prilagajanje in izboljševanje. Vendar, ko je vaša stopnja okrevanja nizka, je priporočljivo dobro količino počitka pred naslednjo trdo vadbo.

Podatki o obnovitvi so izračunani na podlagi treh glavnih dejavnikov:

- Povprečje spremenljivosti srčnega utripa (HRV) v zadnjih sedmih dneh
- vaši sledeni podatki o spanju zadnjih sedmih dni
- Ravnovesje stresa pri vadbi (TSB)

6.5. Dnevnik

Ura omogoča, da si v dnevniku ogledate dejavnosti vadbe.



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

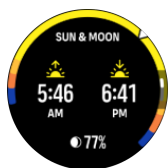
Če podrsate navzgor, prikazete informacije o svojih dejavnostih in njihovem času. Če izberete eno od dejavnosti tako, da pritisnete krono, se prikaže še več podrobnosti, dejavnost pa lahko tudi izbrišete iz dnevnika.

6.6. Sonce in luna

Sun & Moon Pripomoček lahko najdete v **All Apps** meniju in ga dodate na seznam izbranih pripomočkov.

Pripomoček vam daje čas do naslednjega sončnega zahoda ali sončnega vzhoda, odvisno od tega, kateri pride naslednji.

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



6.7. Kompas

Suunto Run ima žiroskopski kompas, ki vam omogoča, da se orientirate glede na magnetni sever. Kompas s kompenzacijo nagiba omogoča pravilne odčitke, tudi če ni vodoravno poravnan.

Compass Pripomoček lahko najdete v **All Apps** meniju in ga dodate na seznam izbranih pripomočkov.

Pripomoček kompasa vsebuje te informacije:

- Puščica kaže proti magnetnemu severu
- Kardinal
- Smer v stopinjah
- Nadmorska višina
- Barometrični tlak



Ko ste v pripomočku za kompas, lahko podrsate navzgor od dna zaslona, da odprete nastavitve kompasa. Na voljo imate naslednje možnosti nastavitve:

- **Calibrate compass**
- **Declination**
- **Compass unit**

Za izhod iz kompasa pritisnite spodnjo tipko.

Umerjanje kompasa

Če kompas ni umerjen, ste pozvani, da ga umerite, ko vstopite v pripomoček za kompas. Kompas lahko umerite tudi po izbiri **Calibrate compass** možnosti v nastavitvah kompasa.



 **OPOMBA:** Kompas se med uporabo umeri, vendar če na uro vplivajo močna magnetna polja ali močno trkanje, lahko kompas pokaže napačno smer. Težavo odpravite tako, da ga znova umerite.

Nastavitev deklinacije

Nastavite natančno vrednost odklona, da zagotovite pravilne odčitke kompasa.

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

Vrednost odklona je navedena na večini zemljevidov. Lokacija magnetnega severa se vsako leto spreminja, zato je najbolj natančna in posodobljena vrednost deklinacije na voljo na spletnih straneh, kot je www.magnetic-declination.com.

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

Vrednost odklona lahko nastavite po izbiri **Declination** možnosti v nastavitvah kompasa.

Kompas

Enoto kompasa lahko nastavite na stopinje ali milje. Za zamenjavo kompasa izberite **Compass unit** možnost v nastavitvah kompasa.

Nastavitve kompasa so na voljo tudi v nastavitvah ure pod **Outdoor > Navigation**.

6.8. Višinomer in barometer

Suunto Run Ura stalno meri absolutni zračni tlak z vgrajenim senzorjem tlaka. Na osnovi te meritve in referenčne vrednosti nadmorske višine izračuna nadmorsko višino ali zračni tlak. Podatki so prikazani v **Alti & Baro** pripomočku.

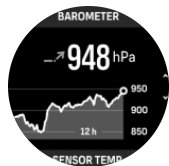
Alti & Baro Pripomoček lahko najdete v **All Apps** meniju in ga dodate na seznam izbranih pripomočkov.

⚠ POZOR: Območje okoli dveh odprtih senzorja zračnega tlaka, ki sta ob 12 uri na strani ure, naj ne bo umazano in peščeno. V odprtine ne potiskajte predmetov, ker lahko poškodujete tipalo.

Pripomoček ima tri poglede, do katerih lahko dostopate tako, da povlečete navzgor ali obrnete krono. Prvi pogled prikazuje trenutno nadmorsko višino.



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



Znova podrsajte navzgor, da prikazete temperaturo.



OPOMBA: Ko uro nosite na zapestju, je senzor zelo blizu vašega telesa, na odčitke temperature pa lahko vpliva vaša telesna temperatura. Če želite zagotoviti, da so odčitki temperature pravilni, uro pritrdite na nahrbtnik ali opremo in s prsnim srčnim pasom spremljajte srčni utrip.

Preverite, ali je referenčna vrednost nadmorske višine pravilno nastavljena. Ko ste v pripomočku, se pomaknite navzdol za ročno nastavitev nadmorske višine ali za njeno samodejno prilagoditev. Nadmorsko višino trenutne lokacije lahko najdete na večini topografskih zemljevidov ali v priljubljenih spletnih zemljevidnih storitvah, kot so Google Zemljevidi.

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

Avtomatski alti-baro profil

Zračni tlak se spreminja z vremenom in nadmorsko višino. Če želite to obravnavati, Suunto Run samodejno preklaplja med interpretacijo sprememb zračnega tlaka kot višinskih ali vremenskih sprememb glede na vaše gibanje.

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

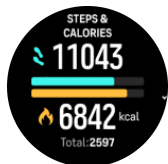
Če ste na stalni nadmorski višini (navpični premik v 12 minutah znaša manj kot 5 metrov), ura obravnava spremembe tlaka kot vremenske spremembe in ustrezno prilagaja prikaz na grafikonu barometra.

6.9. Koraki in kalorije

Steps & Calories Pripomoček lahko najdete v **All Apps** meniju in ga dodate na seznam izbranih pripomočkov.

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

Zgornja vrednost v pripomočku prikazuje skupno število korakov za dani dan, spodnja vrednost pa je ocenjena količina aktivnih kalorij, ki ste jih do zdaj porabili med dnevom.



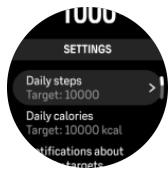
Barvne vrstice v pripomočku označujejo, kako blizu ste svojim dnevnim ciljem dejavnosti. Te cilje lahko prilagodite v skladu s svojimi željami (glejte spodaj).

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

Vaš bazalni metabolizem (BMR) je količina kalorij, ki jih vaše telo opeče med mirovanjem. To so kalorije, ki jih vaše telo potrebuje, da ostane toplo in opravlja osnovne funkcije, kot so mežikanje oči ali bitje srca. Ta številka temelji na vaših individualnih lastnostih, vključno z dejavniki, kot sta starost in spol.

Cilji aktivnosti

Dnevni cilj glede korakov in kalorij lahko prilagodite po svojih željah. Pomaknite se navzdol v pripomočku, da nastavite dnevne korake in cilje glede kalorij ter vklopite ali izklopite obvestila, povezana s ciljnimi cilji.



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

Skupno število kalorij, ki jih porabite na dan, temelji na dveh dejavnikih: Vašem BMR in vaši telesni aktivnosti.

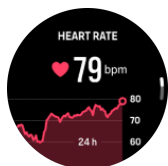
Ko določite cilj glede kalorij, opredelite, koliko kalorij želite porabiti dodatno k TPS. To so tako imenovane aktivne kalorije.

Cilje korakov in kalorij lahko nastavite tudi v nastavitvah ure pod **Activity & Training**.

6.10. Srčni utrip

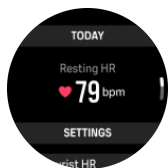
Heart rate Pripomoček lahko najdete v **All Apps** meniju in ga dodate na seznam izbranih pripomočkov.

Pripomoček za srčni utrip omogoča hiter posnetek srčnega utripa in 24-urni graf srčnega utripa. Grafikon temelji na vašem povprečnem srčnem utripu na podlagi 5-minutnih časovnih intervalov.



Pod grafom je viden razpon srčnega utripa, izmerjenega v zadnjih 24 urah.

Vaš srčni utrip v mirovanju od določenega dne je dober pokazatelj vašega stanja okrevanja. Če je višji od običajnega, od zadnje vadbe verjetno še niste povsem okrevali.



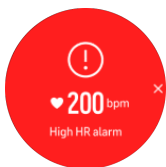
Če vadbo beležite, bodo dnevne vrednosti srčnega utripa odražale povišan srčni utrip in porabo kalorij zaradi vadbe.

Da si lahko ogledate vrednosti za dnevni srčni utrip, morate vklopiti funkcijo dnevnega srčnega utripa. Funkcijo lahko vklopite ali izklopite po vstopu v Heart rate pripomoček in se pomaknete navzdol do nastavitvev.

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



Če želite biti obveščeni o previsokem srčnem utripu, lahko v pripomočku za srčni utrip nastavite opozorilo o visokem srčnem utripu. Pomaknite se navzdol do nastavitev in vklopite **High HR alert**. Na naslednjem zaslonu lahko nastavite vrednost bpm. Če je vaš srčni utrip 5 sekund nad nastavljenno vrednostjo, ura predvaja opozorilni zvok, na to pa vas opozori tudi rdeči zaslon, na katerem so prikazani trenutni podatki o srčnem utripu. Za potrditev opozorila pritisnite krono.



 **OPOMBA:** Rezultati meritev so zgolj referenčni in se ne smejo uporabljati kot podlaga za medicinsko diagnozo.

6.11. Raven kisika v krvi

Raven kisika v krvi lahko izmerite z Suunto Run uro.

Blood oxygen Pripomoček lahko najdete v **All Apps** meniju in ga dodate na seznam izbranih pripomočkov.

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

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

Za merjenje ravni kisika v krvi v Blood oxygen pripomočku:

1. Izberite **MEASURE NOW**.
2. Držite roko pri miru, medtem ko ura meri.
3. Če meritev ni uspela, sledite navodilom v uri.
4. Ko je merjenje končano, se prikaže vrednost kisika v krvi.

Prav tako lahko izmerite raven kisika v krvi med vašim 6.12. *Spanje*.

 **OPOZORILO:** Suunto Run ni medicinski pripomoček in raven kisika v krvi, ki jo označuje, Suunto Run ni namenjena diagnosticiranju ali spremljanju zdravstvenih stanj.

6.12. Spanje

Sleep Pripomoček lahko najdete v **All Apps** meniju in ga dodate na seznam izbranih pripomočkov.

Dober spanec je pomemben za zdrav um in telo. Uro lahko uporabite za spremljanje spanja in spremljanje, koliko spanja v povprečju dobite.

Ko nosite uro med spanjem, Suunto Run sledite spanju na podlagi podatkov merilnika pospeška.

Če želite slediti spanju, morate v uri omogočiti sledenje spanju.

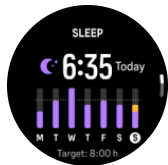
1. V videzu ure se pomaknite navzdol in izberite **Sleep** pripomoček.
2. Pomaknite se navzdol do nastavitev in pritisnite krono, da odprete **Sleep** meni.
3. Pomaknite se navzdol in vklopite **Sleep tracking**.

Lahko se odločite, ali želite meriti Blood oxygen in HRV tracking med spanjem.

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

Trendi spanja

Splošni trend spanja lahko spremljate s pripomočkom za spanje. Prvi pogled v pripomočku za spanje prikazuje vaš zadnji spanec in graf zadnjih sedmih dni.



Če se v pripomočku Sleep pomaknete navzdol, si lahko ogledate povzetek vašega spanja sinoči. Povzetek med drugim vsebuje skupno dolžino spanja, oceno skupnega časa budnosti (s premikanjem) in skupnega časa globokega spanja (brez premikanja).



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

V pripomočku za spanje lahko določite več nastavitev, povezanih s spanjem:

Tarča za spanje

Nastavite lahko idealno trajanje spanja. Če nastavite cilj, vam bo povzetek spanja pokazal, koliko več ali manj ste spali od zastavljenega cilja.



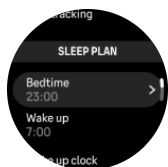
NASVET: Če ste cilj spanja nastavili že med prvo nastavitvijo ure, je shranjen cilj prikazan pod ciljem mirovanja.

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

Če nosite uro ponoči, lahko med spanjem dobite dodatne povratne informacije o ravni kisika v krvi in HRV. Za merjenje teh podatkov v nastavitvah sledenja vklopite možnosti za kisik v krvi in sledenje HRV.

Načrt spanja

Pomaknite se navzdol, da nastavite načrt spanja. Nastavite čas, ko nameravate iti v posteljo in se zbuditi.



Preklopite na Wake up alarm možnost, če želite, da vas ura zbudi z vibriranjem in predvajanjem zvoka alarma.

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

6.13. Vreme

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



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

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

6.14. Budilka

Ura je opremljena z budilko, ki se lahko sproži enkrat ali se ponavlja na določene dneve. Najdete ga v **All Apps** meniju in ga lahko dodate na seznam izbranih pripomočkov.

Če imate v **Sleep** meniju shranjen načrt spanja, lahko hitro nastavite alarm za bujenje pod **Alarm Clock > Wake up**. V tem meniju lahko vklopite ali izklopite alarm, uredite, kako pogosto naj se oglasi, in spremenite načrt spanja.

Poleg alarma za bujenje v načrtu spanja lahko nastavite dodatne alarme:

1. V videzu ure podrsajte navzgor ali navzdol ali obrnite krono, da odprete **Alarm Clock** seznam pripomočkov ali **All Apps** meni.
2. Vnesite **Alarm Clock**.
3. Pomaknite se navzdol in izberite **New alarm clock**.



OPOMBA: Starejše alarme lahko izbrišete ali uredite, če je to izbrano na spodnjem seznamu **New alarm clock**.

4. Nastavite uro in minute.

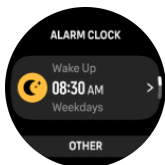


5. Izberite, kako pogosto želite, da se budilka sproži. Na voljo so te možnosti:

Once: alarm se sproži enkrat v naslednjih 24 urah ob nastavljenem času

Everyday: alarm se sproži ob istem času vsak dan v tednu

Weekdays: Budilka se oglasi ob istem času od ponedeljka do petka



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



Če pustite, da se alarm še naprej sproži, se bo po eni minuti izklopil.

6.15. Merilnik časa

Ura vsebuje štoparico in odštevalni časovnik, s katerima lahko izvajate osnovne meritve časa. Časovnik lahko najdete v **All Apps** meniju in ga dodate na seznam izbranih pripomočkov.

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

Podrsnite navzgor, da odprete **SET TIMER** meni z bližnjicami, kjer lahko spremenite nastavitve časovnika.

Štoparica

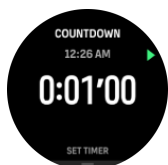
Štoparico zaženete in zaustavite s pritiskom zgornje tipke. Delovanje štoparice nadaljujete tako, da znova pritisnete zgornjo tipko. Ponastavitev izvedete s pritiskom spodnje tipke.



Merilnik časa zapustite tako, da pritisnete spodnjo tipko.

Odštevalni časovnik

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



Merilnik časa ustavite in ponastavite z zgornjo in spodnjo tipko.

Odštevalni časovnik zapustite tako, da pritisnete spodnjo tipko.

6.16. Medijski predvajalnik

Media player Pripomoček lahko najdete v **All Apps** meniju in ga dodate na seznam izbranih pripomočkov.

Predstavnostni predvajalnik ure ima dva načina: **Bluetooth mode** in **Offline mode**. V načinu glasbe Bluetooth lahko upravljate glasbo, podcast in druge medije, ki se predvajajo v telefonu, način brez povezave pa omogoča predvajanje glasbe, shranjene v uri.

Način Bluetooth



OPOMBA: Uro morate združiti s telefonom, preden lahko uporabite način Bluetooth.



V pripomočku predvajalnika predstavnosti tapnite predvajanje, naslednjo skladbo ali prejšnjo skladbo, da nadzorujete predstavnost, ki se predvaja v telefonu.

Podrsajte navzgor ali zavrtite krono, da odprete celotno nastavitve kontrolnikov za predstavnost. Izberite **Media mode**, če želite preklopiti v način brez povezave.

Pritisnite spodnjo tipko, da zapustite pripomoček za upravljanje predstavnosti.

Način brez povezave



Način glasbe brez povezave je namenjen predvajanju zvočne vsebine, shranjene v uri. Način brez povezave predvajalnika predstavnosti lahko uporabite, če so slušalke Bluetooth povezane z uro. Za informacije o seznanjanju si oglejte 3.2.2. *Združite naprave*.

V uri je privzeto shranjena ena vzorčna skladba. Če želite prenesti glasbo v uro, jo povežite z računalnikom ali mobilnim telefonom z zmogljivim polnilnim kablom USB (Type-C), ki je priložen paketu izdelka. Odprite glasbeno mapo ure v računalniku ali mobilnem telefonu in tam kopirajte zvočne datoteke. Ura podpira naslednje oblike zapisa datotek: MP3, FLAC, WAV, AAC.

Če želite začeti poslušati glasbo brez povezave, vklopite slušalke, ki ste jih združili z uro, in **Media mode** v pripomočku predvajalnika predstavnosti izberite način brez povezave. Tapnite predvajanje, naslednjo skladbo ali prejšnjo skladbo, da nadzorujete predstavnost.

Podrsnite navzgor ali obrnite krono, da si ogledate dodatne možnosti, kot so nadzor glasnosti, način ponavljanja in naključnega predvajanja, pregled knjižnice. Izberite **Media mode** za preklop v način Bluetooth.

Pritisnite spodnji gumb, da zaprete pripomoček za predvajalnik predstavnosti.

 **NASVET:** Z aplikacijo Suunto lahko organizirate zvočne datoteke, shranjene v uri, in ustvarite sezname predvajanja po meri.

6.17. Alipay (samo na celinski Kitajski)

Alipay Pripomoček lahko najdete v **All Apps** meniju in ga dodate na seznam izbranih pripomočkov.

Če uro povežete z aplikacijo Alipay na mobilnem telefonu, lahko uro uporabite za plačilo brez povezave.

 **OPOMBA:** Alipay je na voljo samo na celinski Kitajski.

7. Vse aplikacije

All Apps Meni vsebuje vse aplikacije in funkcije ure, od tukaj pa lahko dostopate tudi do nastavitev ure.

Za dostop do All Apps menija podrsajte navzdol ali obrnite krono. Po vstopu v meni se pomaknite navzdol, da si ogledate aplikacije, naročene v kategorijah usposabljanja, dejavnosti na prostem in splošne kategorije.

7.1. Svetilka

Naprava Suunto Run ima funkcijo svetilke s tremi načini osvetlitve.

Če želite vklopiti svetilko, podrsnite navzgor s strani ure ali se s krono pomaknite navzdol in izberite **Control panel** ali **All Apps**. Pomaknite se do **Flashlight** nje in jo vklopite tako, da tapnete nanjo ali pritisnete krono.

Svetilka ima naslednje načine osvetlitve:

- izjemno svetlo belo osvetlitev ozadja, ki je stalno vklopljena
- način migetanja
- svetlo rdeča osvetlitev, ki je nenehno vklopljena

Če želite spremeniti načine osvetlitve, obrnite krono ali podrsnite navzgor ali navzdol. Če želite svetilko izklopiti, pritisnite spodnji gumb ali podrsnite desno.

7.2. Najdi moj telefon

S Find my phone funkcijo lahko poiščete telefon, ko se ne spomnite, kje ste ga pustili. Suunto Run Telefon lahko zvoní, če je povezan. Ker Suunto Run se telefon poveže s telefonom prek povezave Bluetooth, mora biti telefon v dosegu povezave Bluetooth, da ga lahko ura zvoní.

Če želite aktivirati funkcijo Poišči moj telefon:

1. V videzu ure podrsajte navzgor, da odprete **Control panel** ali **All Apps**.
2. Pomaknite se navzdol do **Find my phone**.
3. Začnite zvoniti telefon tako, da tapnete ime funkcije ali pritisnete krono.
4. Pritisnite spodnji gumb, da prekinete zvonjenje.

7.3. Dihaj

Če se počutite nervozni ali pod stresom, **Breathe** Suunto Run vam lahko uporaba v vašem telesu pomaga sprostiti um. **Breathe** Aplikacijo lahko najdete v **All Apps** meniju.

Zaženite aplikacijo za vodeno dihalno vajo. Sledite animaciji, ko vdihnete in izdihnete. Vibracija vam pomaga ohranjati ritem.

Pomaknite se navzdol za nastavitev trajanja vadbe dihanja.

8. Nega in podpora

8.1. Priporočila glede uporabe

Enoto uporabljajte previdno – ne izpostavljajte je udarcem ali padcem.

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

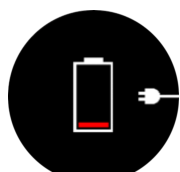
Uporabljajte samo pristno dodatno opremo Suunto – garancija ne zajema škode zaradi nepristne dodatne opreme.

8.2. Baterija

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

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

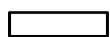
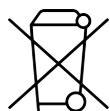
Ko je raven napolnjenosti baterije pod 20 % in nato 5 %, se na zaslonu ure prikaže ikona za prazno baterijo. Če je raven napolnjenosti baterije zelo nizka, ura preide v način delovanja z nizko porabo energije in prikaže ikono za polnjenje.



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

8.3. Odlaganje med odpadke

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



9. Referenca

9.1. Skladnost

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

9.2. CE

Družba Suunto Oy izjavlja, da je radijska oprema vrste OW234 skladna z Direktivo 2014/53/EU. Celotno besedilo izjave EU o skladnosti je na voljo na tem spletnem naslovu: www.suunto.com/EUconformity.





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

Suunto 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.