

# **SUUNTO VERTICAL**

## KORISNIČKI VODIČ


1. SIGURNOST.....	5
2. Početak upotrebe.....	7
2.1. Zaslona osjetljiv na dodir i gumbi.....	7
2.2. Podešavanje postavki.....	8
2.3. Ažuriranja softvera.....	9
2.4. Aplikacija Suunto.....	9
2.5. Optičko mjerenje broja otkucaja srca.....	9
3. Postavke.....	11
3.1. Zaključavanje gumba i zaslona.....	11
3.2. Automatsko pozadinsko osvjetljenje.....	11
3.3. Zvukovi i vibracija.....	12
3.4. Povezivost Bluetoothom.....	12
3.5. Način rada u zrakoplovu.....	12
3.6. Način rada bez ometanja.....	13
3.7. Podsjetnik na ustajanje.....	13
3.8. Pronađi moj telefon.....	13
3.9. Vrijeme i datum.....	13
3.9.1. Alarm.....	14
3.10. Jezik i sustav jedinica.....	15
3.11. Brojčanici sata.....	15
3.11.1. Dodaci.....	15
3.12. Ušteda energije.....	16
3.13. Uparivanje POD-ova i senzora.....	16
3.13.1. Kalibracija POD-a na biciklu.....	17
3.13.2. Kalibracija POD-a za stopalo.....	17
3.13.3. Kalibracija POD-a snage.....	17
3.14. Svjetiljka.....	17
3.15. Alarmi.....	18
3.15.1. Alarmi za izlazak i zalazak Sunca.....	18
3.15.2. Alarm za oluju.....	18
3.16. FusedSpeed™.....	19
3.17. FusedAlti™.....	20
3.18. Visinomjer.....	20
3.19. Formati položaja.....	20
3.20. Podaci o uređaju.....	21
3.21. Ponovno postavljanje sata.....	21
4. Snimanje vježbanja.....	23
4.1. Sportski načini rada.....	24
4.2. Navigacija tijekom vježbanja.....	24
4.2.1. Povratak.....	25

4.2.2. Skok na rutu.....	25
4.3. Upotreba ciljeva tijekom vježbanja.....	26
4.4. Upravljanje potrošnjom baterije.....	26
4.5. Vježbanje više sportova.....	27
4.6. Ronjenje s disalicom i plivanje poput sirena.....	28
4.7. Plivanje.....	29
4.8. Trening u intervalima.....	29
4.9. Automatsko pauziranje.....	30
4.10. Tema na zaslonu.....	31
4.11. Glasovne povratne informacije.....	31
4.12. Osjećaj.....	32
4.13. Zone intenziteta.....	32
4.13.1. Zone otkucaja srca.....	33
4.13.2. Zone tempa.....	35
4.13.3. Zone snage.....	35
4.13.4. Upotreba zona otkucaja srca, tempa i snage tijekom vježbanja.....	36
5. Navigacija.....	37
5.1. Izvanmrežne karte.....	37
5.2. Navigacija putem nadmorske visine.....	38
5.3. Smjer navigacije.....	39
5.4. Rute.....	40
5.5. Točke interesa.....	41
5.5.1. Dodavanje i brisanje POI-ja.....	42
5.5.2. Navigacija do POI-ja.....	42
5.5.3. Vrste POI-ja.....	43
5.6. Smjernice za uspon.....	46
5.7. Ravnalo.....	47
6. Widgeti.....	48
6.1. Vremenski uvjeti.....	48
6.2. Punjenje sunčevom energijom (vrijedi samo za solarnu verziju).....	48
6.3. Obavijest i status.....	49
6.4. Medijske komande.....	49
6.5. Brzina otkucaja srca.....	50
6.6. Dnevnik.....	51
6.7. Sunce i Mjesec.....	51
6.8. Koraci i kalorije.....	51
6.9. Oporavak, trening.....	52
6.10. Oporavak, HRV (varijabilnost brzine otkucaja srca).....	53
6.11. Napredak.....	53
6.12. Trening.....	54
6.13. San.....	54

6.14. Resursi.....	56
6.15. Nadmorska visina i barometar.....	57
6.16. Kompas.....	58
6.16.1. Kalibracija kompasa.....	58
6.16.2. Postavljanje odstupanja.....	58
6.17. Tajmer.....	59
6.18. Kisik u krvi.....	60
7. Vodiči SuuntoPlus™ .....	61
8. Sportske aplikacije SuuntoPlus™ .....	62
9. Briga i podrška.....	63
9.1. Smjernice za rukovanje.....	63
9.2. Baterija.....	63
9.3. Odlaganje u otpad.....	63
10. Referenca.....	64
10.1. Sukladnost.....	64
10.2. CE.....	64


# 1. SIGURNOST

## Vrste sigurnosnih mjera opreza


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


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


 **NAPOMENA:** - upotrebljava se za naglašavanje važnih informacija.

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


## Sigurnosne mjere opreza


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


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


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

 **UPOZORENJE:** Samo za rekreativnu upotrebu.

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


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


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

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

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

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

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

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

## 2. Početak upotrebe

Prvo pokretanje sata Suunto Vertical brzo je i jednostavno.

1. Držite pritisnutim gornji gumb da biste aktivirali sat.
2. Dodirnite zaslon da biste pokrenuli čarobnjaka za postavljanje.



3. Odaberite jezik prelaskom prstom prema gore ili dolje pa dodirnom na jezik.



4. Slijedite upute u čarobnjaku da biste dovršili početne postavke. Prijedite prstom prema gore ili dolje da biste odabrali vrijednosti. Dodirnite zaslon ili pritisnite srednji gumb da biste prihvatili vrijednost i prešli na sljedeći korak.

**⚠ OPREZ:** Za punjenje uređaja Suunto Vertical upotrebljavajte isključivo priloženi kabel za punjenje.

### 2.1. Zaslon osjetljiv na dodir i gumbi

Suunto Verticalima zaslon osjetljiv na dodir i pet gumba kojima se možete koristiti za kretanje po zaslonima i značajkama.

#### **Prelazak prstom i dodirivanje**

- prijedite prstom prema gore ili dolje za kretanje po zaslonima i izbornicima
- prijedite prstom udesno i ulijevo za kretanje unatrag i unaprijed na zaslonima
- dodirnite za odabir neke stavke

#### **Gornji gumb**

- pritisnite za pomicanje prema gore na prikazima i izbornicima
- na brojčaniku sata pritisnite i zadržite da biste definirali i otvorili prečace

#### **Srednji gumb**

- pritisnite za odabir neke stavke
- držite pritisnutim za povratak po izborniku postavki
- na brojčaniku sata pritisnite da biste otvorili prikvačeni widget
- na brojčaniku sata pritisnite i zadržite da biste otvorili izbornik postavki

#### **Donji gumb**

- pritisnite za pomicanje prema dolje na prikazima i izbornicima
- na brojčaniku sata pritisnite i zadržite da biste definirali i otvorili prečace

## Dok snimate vježbanje:

### Gornji gumb

- pritisnite da biste pauzirali i nastavili aktivnost
- držite pritisnutim za promjenu aktivnosti

### Srednji gumb

- pritisnite za promjenu zaslona
- pritisnite i zadržite da biste se vratili na prethodni zaslon

### Donji gumb

- pritisnite za označavanje kruga
- pritisnite i zadržite da biste otvorili upravljačku ploču, na kojoj se nalaze opcije za vježbanje
- dok je aktivnost pauzirana, pritisnite da biste završili ili odbacili aktivnost

## 2.2. Podešavanje postavki

Sve postavke sata možete podešavati izravno na satu.

Da biste podesili neku postavku, učinite sljedeće:

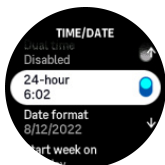
1. Na brojačniku sata pritisnite i zadržite srednji gumb.
2. Pomičite se po izborniku postavki prelaskom prstom prema gore ili dolje odnosno pritiskom na gornji ili donji gumb.



3. Odaberite postavku tako da dodirnete njezin naziv ili pritisnete srednji gumb dok je postavka istaknuta. Na izbornik se vratite tako da prijedete prstom udesno ili odaberete **Back**.
4. Vrijednost postavke s rasponom vrijednosti promijenite tako da prelazite prstom prema gore odnosno dolje ili pritišćete gornji odnosno donji gumb.



5. Za postavke sa samo dvije vrijednosti, kao što su uključeno ili isključeno, vrijednost promijenite tako da dodirnete postavku ili pritisnete srednji gumb.





## 2.3. Ažuriranja softvera

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

Kad je dostupno ažuriranje, a vaš je sat povezan s aplikacijom Suunto, ažuriranje softvera automatski će se preuzeti na sat. Status tog preuzimanja može se pogledati u aplikaciji Suunto.

Nakon što se softver preuzeo na vaš sat, sat će se sam ažurirati tijekom noći ako je razina baterije najmanje 20 % i istovremeno se ne snima vježbanje.

Ako želite ručno instalirati ažuriranje prije nego se ono automatski dogodi tijekom noći, idite u **Settings > General** i odaberite **Software update**.



**NAPOMENA:** Kad je ažuriranje završilo, napomene o izdanju bit će vidljive u aplikaciji Suunto.

## 2.4. Aplikacija Suunto

Uz aplikaciju Suunto možete dodatno obogatiti svoje iskustvo upotrebe sata Suunto Vertical. Uparite sat s mobilnom aplikacijom kako biste sinkronizirali svoje aktivnosti, stvarali treninge, primali mobilne obavijesti, informacije i drugo.



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

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

1. Provjerite je li na satu uključen Bluetooth. Na izborniku s postavkama idite na opciju **Connectivity » Discovery** te je omogućite ako još nije omogućena.
2. Iz trgovine iTunes App Store, Google Play te nekoliko popularnih trgovina aplikacija u Kini preuzmite i instalirajte aplikaciju Suunto na kompatibilni mobilni uređaj.
3. Pokrenite aplikaciju Suunto i uključite Bluetooth ako je isključen.
4. Dodirnite ikonu sata u gornjem lijevom kutu zaslona aplikacije, a zatim „UPARI” da biste uparili sat.
5. Potvrdite uparivanje tako da u aplikaciju upišete šifru koja se prikazuje na satu.



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

## 2.5. Optičko mjerenje broja otkucaja srca

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

- Sat se mora nositi da naližeže na kožu. Nikakva odjeća, čak ni tanka, ne smije biti između senzora i kože
- Sat možda treba nositi na višem dijelu ruke nego što je slučaj s običnim satovima. Senzor registrira protok krvi kroz tkivo. Što više tkiva može registrirati, to će rezultati biti točniji.
- Kretnje ruke i savijanje mišića, kao u slučaju hvatanja teniskog reketa, mogu utjecati na točnost mjerenja senzora.

- Ako imate nizak broj otkucaja, senzorom se možda neće ostvariti stabilni rezultati. Korisno je kratko zagrijavanje nekoliko minuta prije početka mjerenja.
- Pigmentacijom se kože i tetovažama sprečava prolazak svjetla i onemogućava pouzdana mjerenja optičkog senzora.
- Optičkim senzorom možda se neće točno mjeriti broj otkucaja srca pri plivanju.
- Za veću preciznost mjerenja i brže reakcije na promjene broja otkucaja srca preporučujemo uporabu kompatibilnog senzora broja otkucaja srca za prsa, kao što je pametni senzor Suunto.

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


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

**⚠ UPOZORENJE:** Uvijek se obratite liječniku prije početka programa treninga. Prenaprežanjem se može prouzrokovati ozbiljne ozljede.

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

## 3. Postavke

Na brojčaniku sata pritisnite i zadržite srednji gumb da biste otvorili odjeljak **Settings**.

 **SAVJET:** Na brojčaniku sata pritisnite donji gumb i odaberite **Control panel** u odjeljku **Widgets** da biste pristupili svim postavkama sata.


Ako želite mogućnost brzog pristupa nekim postavkama i/ili značajci, možete prilagoditi logiku gornjeg i donjeg gumba (s prikaza brojčanika sata) te izraditi prečac za postavku/značajku koju najčešće upotrebljavate.

Odaberite **Customize** u odjeljku Settings ili Control panel, a zatim **Top shortcut** i **Bottom shortcut** pa odaberite postavku/značajku koja će se aktivirati pritiskom i zadržavanjem pritiska na gornji odnosno donji gumb.

### 3.1. Zaključavanje gumba i zaslona

Dok snimanje vježbanje, možete zaključati gumb tako da pritisnete i držite donji gumb, a potom uključite **Button lock**. Nakon zaključavanja ne možete provoditi nikakve radnje za koje je potrebna interakcija putem gumba (izradu krugova, pauziranje/završetak vježbanja itd.), no možete mijenjati prikazani zaslon i uključiti pozadinsko osvjetljenje pritiskom na bilo koji gumb ako je pozadinsko osvjetljenje u automatskom načinu rada.

Da biste sve otključali, ponovo držite pritisnut donji gumb i isključite Button lock.

 **SAVJET:** Možete prilagoditi prečac donjeg gumba za zaključavanje gumba i zaslona jednim pritiskom na gumb kada ne snimate vježbanje. Odaberite **Button lock** u odjeljku **Customize > Bottom shortcut**. Nakon toga možete zaključavati i otključavati gumb i zaslon s brojčanika sata pritiskom i zadržavanjem pritiska na donji gumb.

Kad ne snimate vježbanje, zaslon će postati neaktivan i zatamniti se nakon minute neaktivnosti. Da biste aktivirali zaslon, pritisnite bilo koji gumb.

Zaslon će prijeći u stanje mirovanja (prazan) nakon razdoblja neaktivnosti. Svaki pokret ponovno uključuje zaslon. Informacije o ponašanju zaslona potražite u odjeljku 3.2. *Automatsko pozadinsko osvjetljenje.*

### 3.2. Automatsko pozadinsko osvjetljenje

Pozadinsko osvjetljenje ima tri značajke koje možete podesiti: razinu svjetline (**Brightness**), kako se aktivira pomoćno pozadinsko osvjetljenje (**Standby**) i hoće li se pozadinsko osvjetljenje aktivirati kad podignete i okrenete ručni zglob (**Raise to wake**).

Značajke pozadinskog osvjetljenja mogu se podesiti u postavkama u odjeljku **General** » **Display**.

- Postavkom **Brightness** određuje se ukupni intenzitet pozadinskog osvjetljenja; Low, Medium ili High.
- Postavkom **Standby** upravlja se svjetlinom zaslona kad nije uključeno aktivno pozadinsko osvjetljenje (npr. aktivira se pritiskom na gumb). Standbymože se uključiti ili isključiti:
  - **On:** stanje neprestano je uključeno.
  - **Off:** žaruljica stanja mirovanja je isključena.

Značajka Raise to wake aktivira pozadinsko osvjetljenje kada podignete zapešće da biste pogledali sat. Tri su opcije za Raise to wake sljedeće:

- **High:** podizanjem zapešća aktivira se pozadinsko osvjetljenje visokog intenziteta
- **Low:** podizanjem zapešća aktivira se pozadinsko osvjetljenje niskog intenziteta. Imajte na umu da je ovaj intenzitet isti kao intenzitet u stanju mirovanja, odnosno ako je žaruljica stanja mirovanja uključena, podizanjem zapešća svjetlo se neće promijeniti.
- **Off:** podizanje zapešća nema nikakav učinak



**NAPOMENA:** Možete postaviti pozadinsko osvjetljenje i da uvijek bude uključeno. Pomaknite se do opcije **Backlight** u odjeljku **Settings** ili **Control panel** pa uključite prekidač da biste uključili pozadinsko osvjetljenje.

### 3.3. Zvukovi i vibracija

Zvučna upozorenja i upozorenja vibracijom upotrebljavaju se za obavijesti, alarme i druge ključne događaje i radnje. Oboje se može podesiti u postavkama u odjeljku **General** » **Tones**.

U odjeljku **Tones** možete odabrati neku od sljedećih opcija:

- **All on:** svi događaji aktiviraju upozorenje
- **All off:** nijedan događaj ne aktivira upozorenja
- **Buttons off:** svi događaji osim pritiska na gumb aktiviraju upozorenja.

Opcijom **Vibration** možete uključiti odnosno isključiti vibracije.

U odjeljku **Alarm** možete odabrati neku od sljedećih opcija:

- **Vibration:** upozorenje vibracijom
- **Tones:** zvučno upozorenje
- **Both:** upozorenje vibracijom i zvučno upozorenje.

### 3.4. Povezivost Bluetoothom

Suunto Vertical koristi se tehnologijom Bluetooth za slanje i primanje podataka s vašeg mobilnog uređaja nakon što sat uparite s aplikacijom Suunto. Ista se tehnologija upotrebljava i prilikom uparivanja POD-ova i senzora.

No ako ne želite da vaš sat bude vidljiv pretraživačima Bluetooth veze, postavku otkrivanja možete aktivirati odnosno deaktivirati u postavkama u odjeljku **Connectivity** » **Discovery**.




Bluetooth se može i potpuno isključiti aktiviranjem načina rada u zrakoplovu, pogledajte odjeljak 3.5. *Način rada u zrakoplovu*.

### 3.5. Način rada u zrakoplovu

Način rada u zrakoplovu aktivirajte kad je potrebno isključiti bežični prijenos. Način rada u zrakoplovu možete aktivirati ili deaktivirati u postavkama u odjeljku **Connectivity**.



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

## 3.6. Način rada bez ometanja

Način rada Do Not Disturb postavka je koja utišava sve zvukove i vibracije te zatamnjuje zaslom, što je vrlo korisna opcija kad nosite sat, primjerice, u kazalištu ili u okruženju gdje želite da funkcionira na uobičajen način, ali tiho.

Da biste uključili/isključili način rada bez ometanja, učinite sljedeće:

1. Na brojačniku sata pritisnite donji gumb da biste otvorili odjeljak **Control panel** na popisu widgeta.
2. Pomaknite se prema dolje do opcije **Do Not Disturb**.
3. Dodirnite ili pritisnite srednji gumb da biste aktivirali način rada Do Not Disturb.

Ako ste postavili alarm, oglasit će se na uobičajeni način i onemogućiti način rada Do Not Disturb ako ne odgodite alarm.

## 3.7. Podsjetnik na ustajanje

Redovito kretanje vrlo je korisno. Suunto Vertical omogućuje aktiviranje podsjetnika na ustajanje koji vas podsjeća da se ustanete i malo krećete ako ste predugo sjedili.

U postavkama odaberite **Activity** pa uključite opciju **Stand up reminder**.

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

## 3.8. Pronađi moj telefon

Značajku Find my phone možete upotrebljavati za pronalaženje telefona kad se ne možete sjetiti gdje ste ga ostavili. Suunto Vertical može nazvati vaš telefon ako su povezani. Budući da Suunto Vertical za povezivanje s telefonom upotrebljava Bluetooth, telefon mora biti u doseg Bluetooth veze da bi ga sat mogao nazvati.

Aktiviranje značajke za pronalaženje telefona:

1. Na brojačniku sata pritisnite donji gumb da biste otvorili odjeljak **Control panel** na popisu widgeta.
2. Pomaknite se prema dolje do opcije **Find my phone**.
3. Nazovite telefon tako da dodirnete naziv funkcije ili pritisnete srednji gumb.
4. Pritisnite donji gumb da biste prekinuli zvonjavu.

## 3.9. Vrijeme i datum

Vrijeme i datum određujete tijekom prvog pokretanja sata. Nakon toga sat se koristi GPS vremenom za ispravljanje eventualnih razlika.

Nakon uparivanja s aplikacijom Suunto vaš sat dobiva ažurirano vrijeme, datum, vremensku zonu i ljetno računanje vremena s mobilnih uređaja.

U odjeljku **Settings** u dijelu **General** » **Time/date** dodirnite **Auto time update** da biste uključili odnosno isključili tu značajku.

Datum i vrijeme možete ručno namjestiti u postavkama u dijelu **General** » **Time/date**. Ondje možete promijeniti i format vremena i datuma.

Uz glavno vrijeme možete upotrijebiti i dvojno vrijeme za praćenje vremena na nekoj drugoj lokaciji, na primjer, kada putujete. U odjeljku **General** » **Time/date** dodirnite **Dual time** da biste odabirom lokacije postavili vremensku zonu.

### 3.9.1. Alarm

Vaš sat ima alarm koji se može aktivirati jednom ili ponavljati određenim danima. Aktivirajte alarm u postavkama u odjeljku **Alarm clock**.

Osim standardnih fiksnih alarma pronaći ćete i vrstu alarma koji se prilagođavaju na temelju podataka o izlasku i zalasku Sunca. Pogledajte odjeljak 3.15.1. *Alarmi za izlazak i zalazak Sunca*.

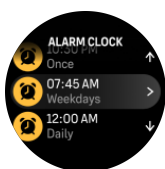
Da biste postavili fiksno vrijeme alarma, učinite sljedeće:

1. Na brojačniku sata pritisnite donji gumb da biste otvorili odjeljak **Control panel** na popisu widgeta.
2. Odaberite **Alarm clock**.
3. Odaberite **New alarm**.
4. Najprije odaberite koliko često želite da se alarm aktivira. Opcije su sljedeće:

**Once:** alarm se aktivira jednom u sljedeća 24 sata u postavljeno vrijeme

**Weekdays:** alarm se aktivira u isto vrijeme svaki dan od ponedjeljka do petka

**Daily:** alarm se aktivira sve dane u tjednu u isto vrijeme



5. Namjestite sat i minute, a zatim izađite iz postavki.



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



Ako ostavite budilicu da zvoni, automatski će se odgoditi nakon 30 sekundi.

## 3.10. Jezik i sustav jedinica

Jezik na satu i sustav jedinica možete promijeniti u postavkama pod **General » Language**.

## 3.11. Brojčanici sata

Suunto Vertical isporučuje se s nekoliko brojčanika sata koje možete odabrati, bilo digitalnog ili analognog stila.

Da biste promijenili brojčanik sata, učinite sljedeće:

1. Odaberite **Customize** u odjeljku **Settings** ili **Control panel**.
2. Pomaknite se do opcije **Watch face** i dodirnite je ili pritisnite srednji gumb da biste je otvorili.



3. Prelazite prstom prema gore ili dolje da biste se kretali pregledima brojčanika sata pa dodirnite onaj koji želite koristiti.



4. Pomaknite se prema dolje i otvorite **Accent color** da biste odabrali boju koju želite upotrebljavati na brojčaniku sata.
5. Pomaknite se prema dolje i otvorite **Complications** da biste prilagodili podatke za koje želite da se prikazuju na brojčaniku sata. Pogledajte odjeljak 3.11.1. *Dodaci*.

### 3.11.1. Dodaci

Svaki brojčanik sata sadrži dodatne podatke, kao što su datum, dvojno vrijeme, podaci o uvjetima na otvorenom ili podaci o aktivnostima. Možete prilagoditi podatke koji želite da se prikazuju na brojčaniku sata.

1. Odaberite **Customize** u odjeljku **Settings** ili **Control panel**.
2. Pomaknite se prema dolje i otvorite **Complications**.
3. Odaberite podatak koji želite promijeniti tako da ga dodirnete.



4. Prelazite prstom prema gore i dolje ili pritisnite donji gumb da biste se pomicali po popisu dodataka, a potom odaberite dodatak tako da ga dodirnete ili pritisnete srednji gumb.
5. Kad ažurirate sve dodatke, prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb i odaberite **Done**.

## 3.12. Ušteda energije

Sat nudi opciju uštede energije koja isključuje sve vibracije, dnevni srčani ritam i obavijesti putem Bluetootha da bi se produljilo trajanje baterije tijekom uobičajene svakodnevne upotrebe. Za opcije uštede energije tijekom snimanja aktivnosti pogledajte odjeljak 4.4. *Upravljanje potrošnjom baterije.*

Uštedu energije omogućite/onemogućite u postavkama u odjeljku **General** » **Power saving**.




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

## 3.13. Uparivanje POD-ova i senzora

Uparite sat s pametnim POD uređajima i sensorima putem Bluetootha da biste tijekom vježbanja prikupljali dodatne podatke, kao što je snaga tijekom vožnje bicikla.

Suunto Vertical podržava sljedeće vrste POD-ova i senzora:

- za brzinu otkucaja srca
- za bicikl
- za snagu
- za stopalo

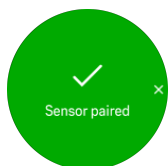
 **NAPOMENA:** Ne možete upariti ništa ako je uključen način rada u zrakoplovu. Isključite način rada u zrakoplovu prije uparivanja. Pogledajte odjeljak 3.5. *Način rada u zrakoplovu.*

Uparivanje POD-a ili senzora:

1. Otvorite postavke sata i odaberite **Connectivity**.
2. Odaberite **Pair sensor** da biste vidjeli popis vrsta senzora.
3. Prijedite prstom prema dolje da biste vidjeli cijeli popis ili pak dodirnite vrstu senzora koju želite upariti.



4. Slijedite upute na satu da biste dovršili uparivanje (po potrebi proučite priručnik za senzor ili POD), pritisnite srednji gumb da biste prešli na sljedeći korak.



Ako POD sadrži potrebne postavke, kao što je duljina kraka za POD za snagu, od vas će se zatražiti da unesete vrijednost tijekom procesa uparivanja.



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

Potpuni popis uparenih uređaja možete vidjeti na satu u postavkama u odjeljku **Connectivity** » **Paired devices**.

Na tom popisu po potrebi možete ukloniti uređaje (poništiti njihovo uparivanje). Odaberite uređaj koji želite ukloniti i dodirnite **Forget**.

### 3.13.1. Kalibracija POD-a na biciklu

Kod POD-ova na biciklu treba na satu postaviti opseg kotača. Opseg se izražava u milimetrima i unosi se kao korak kalibracije. Ako zamijenite kotače (novog opsega) na biciklu, morate promijeniti i postavku opsega kotača na satu.

Da biste promijenili opseg kotača, učinite sljedeće:

1. U postavkama odaberite **Connectivity** » **Paired devices**.
2. Odaberite **Bike POD**.
3. Odaberite novi opseg kotača.

### 3.13.2. Kalibracija POD-a za stopalo

Kada uparite POD za stopalo, vaš sat automatski kalibrira POD pomoću GPS-a. Preporučujemo upotrebu automatske kalibracije, no po potrebi je možete i onemogućiti u postavkama POD-a u odjeljku **Connectivity** » **Paired devices**.

Za prvu kalibraciju uz pomoć GPS-a treba odabrati sportski način rada u kojem se upotrebljava POD za stopalo, a preciznost GPS-a postavljena je na **Best**. Počnite snimati i trčati ujednačenim tempom, po mogućnosti po ravnoj površini, u trajanju od najmanje 15 minuta.

Trčite svojim uobičajenim prosječnim tempom za prvotnu kalibraciju, a zatim zaustavite snimanje vježbanja. Prilikom sljedeće upotrebe POD-a za stopalo kalibracija je spremna.

Vaš sat automatski ponovno kalibrira POD za stopalo prema potrebi uvijek kad je dostupna GPS brzina.

### 3.13.3. Kalibracija POD-a snage

Za POD-ove snage (mjerače snage) treba pokrenuti kalibraciju u sportskim načinima rada na satu.

Da biste kalibrirali POD snage, učinite sljedeće:

1. Ako još niste, uparite POD snage sa satom.
2. Odaberite sportski način rada koji upotrebljava POD snage, a zatim otvorite opcije načina rada.
3. Odaberite **Calibrate power POD** i slijedite upute na satu.

POD snage povremeno je potrebno ponovno kalibrirati.

## 3.14. Svjetiljka

Suunto Vertical osim običnog pozadinskog osvjetljenja ima iznimno svijetlo pozadinsko osvjetljenje koje možete upotrebljavati kao svjetiljku.

Da biste aktivirali svjetiljku, pritisnite i zadržite donji gumb na brojčaniku pa odaberite **Flashlight**.

Da biste isključili svjetiljku, pritisnite srednji gumb.

## 3.15. Alarmi

Na izborniku **Alarms** u odjeljku **Settings** možete postaviti razne vrste prilagodljivih alarma.

Možete postaviti alarm za izlazak i zalazak Sunca te alarm za oluju.

### 3.15.1. Alarmi za izlazak i zalazak Sunca

Alarmi za izlazak i zalazak Sunca na satu Suunto Vertical alarmi su koji se prilagođavaju na temelju vaše lokacije. Umjesto postavljanja fiksnog vremena možete postaviti alarm za vrijeme prije stvarnog izlaska ili zalaska Sunca u koje želite primiti upozorenje.

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

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


1. Na brojčaniku sata pritisnite i zadržite srednji gumb te se pomaknite prema dolje do opcije **Alarms** i odaberite je.
2. Pomaknite se do alarma koji želite postaviti i odaberite ga pritiskom na srednji gumb.



3. Namjestite željene sate i minute prije izlaska/zalaska Sunca pomicanjem prema gore/dolje gornjim i donjim gumbom te ih potvrdite srednjim gumbom.



4. Pritisnite srednji gumb za potvrdu i izlaz.

 **SAVJET:** Dostupan je i brojčanik sata na kojem se prikazuje vrijeme izlaska i zalaska Sunca.

 **NAPOMENA:** Za vrijeme izlaska i zalaska Sunca te alarme potrebno je usklađivanje GPS-a. Vrijeme je prazno dok ne budu dostupni podaci s GPS-a.

### 3.15.2. Alarm za oluju

Znatan pad barometarskog tlaka obično znači da se približava oluja i da se treba skloniti. Kada je alarm za oluju aktivan, Suunto Vertical aktivira zvuk alarma i prikazuje simbol oluje kad tlak padne za 4 hPa (0,12 inHg) ili više tijekom trosatnog razdoblja.

Da biste aktivirali alarm za oluju, učinite sljedeće:

1. Na brojčaniku sata pritisnite i zadržite srednji gumb pa se pomaknite do opcije **Alarms**. Potom je otvorite pritiskom na srednji gumb.

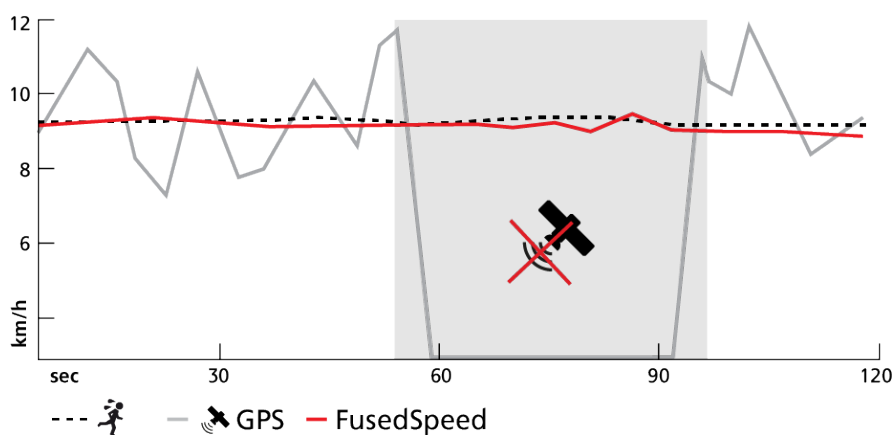
2. Pomaknite se do opcije **Storm alarm** i uključite je / isključite pritiskom na srednji gumb.

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

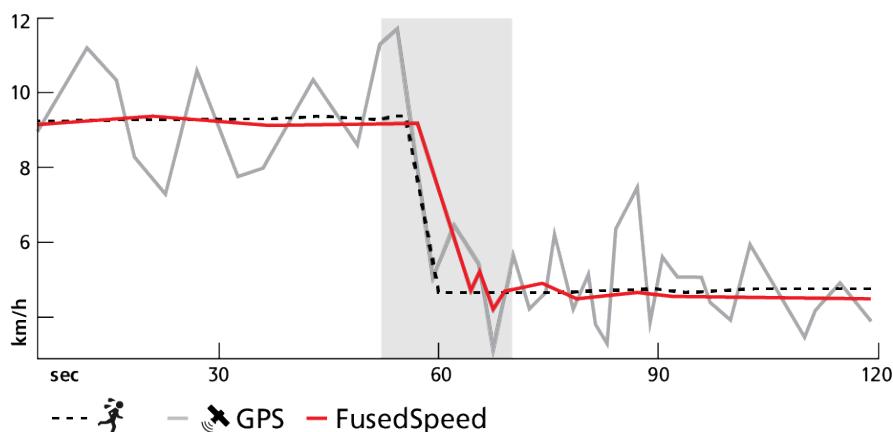


### 3.16. FusedSpeed™

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



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




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

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

### 3.17. FusedAlti™

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

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

### 3.18. Visinomjer

Suunto Vertical upotrebljava barometarski tlak za mjerenje nadmorske visine. Da biste dobili precizna očitavanja, treba definirati referentnu točku nadmorske visine. To može biti vaša trenutna visina ako znate točnu vrijednost. Možete i upotrijebiti opciju FusedAlti (pogledajte odjeljak 3.17. FusedAlti™) da biste automatski postavili referentnu točku.

Postavite referentnu točku u postavkama u odjeljku **Alti & baro**.



### 3.19. Formati položaja

Format položaja način je na koji se na satu prikazuje vaš GPS položaj. Svi se formati odnose na istu lokaciju, samo je izražavaju na drugačiji način.

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

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

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


Ostali česti formati položaja koji su dostupni uključuju:

- UTM (univerzalna poprečna Mercatorova projekcija) daje dvodimenzionalno vodoravno predstavljanje položaja.
- MGRS (vojni referentni sustav u obliku pravokutne mreže) nadogradnja je formata UTM i sastoji se od koordinata, označitelja od 100 000 kvadratnih metara i brojčane lokacije.

Suunto Vertical ujedno podržava sljedeće lokalne formate položaja:

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

- CH1903 (švicarski)
- UTM NAD27 (Aljaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Novi Zeland)

 **NAPOMENA:** Neki se formati položaja ne mogu upotrebljavati na područjima sjeverno od 84° i južno od 80°, ili izvan država za koje su predviđeni. Ako ste izvan dopuštenog područja, koordinate vaše lokacije ne mogu se prikazati na satu.

## 3.20. Podaci o uređaju

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

## 3.21. Ponovno postavljanje sata


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

- prva je softversko ponovno postavljanje, koja se naziva i ponovnim pokretanjem
- druga je hardversko ponovno postavljanje, koja se naziva i vraćanje na tvorničke postavke

### Softversko ponovno postavljanje (ponovno pokretanje):

Ponovno pokretanje sata može biti korisno u sljedećim situacijama:

- uređaj ne reagira ni na jedan gumb, dodir ili pomicanje prstom (dodirni zaslon ne funkcionira)
- zaslon je blokiran ili prazan
- uređaj ne vibrira tijekom, primjerice, pritiska na gumb
- sat ne funkcionira na očekivan način, npr. ne snima srčani ritam (LED žaruljice za optičko mjerenje otkucaja srca ne trepere), kompas ne može dovršiti postupak kalibracije itd.
- brojač koraka uopće ne broji korake tijekom dana (imajte na umu da se broj zabilježenih koraka u aplikaciji može prikazati s odgodom).

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

Da biste izveli softversko ponovno postavljanje, pritisnite i 12 sekundi držite gornji gumb te ga pustite.

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

### Hardversko ponovno postavljanje (vraćanje na tvorničke postavke):

Vraćanjem na tvorničke postavke sat će se vratiti na zadane vrijednosti. Time će se sa sata izbrisati svi podaci, uključujući podatke o vježbanju, osobne podatke i postavke koje nisu

sinkronizirane s aplikacijom Suunto. Nakon hardverskog ponovnog postavljanja morate proći postupak prvog postavljanja na satu Suunto.

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

- predstavnik korisničke podrške tvrtke Suunto zatražio je to od vas tijekom postupka otklanjanja poteškoća
- problem se nije riješio nakon softverskog ponovnog postavljanja
- trajanje baterije uređaja znatno je smanjeno
- uređaj se ne povezuje s GPS-om, a drugi postupci otklanjanja poteškoća nisu bili uspješni
- uređaj ima poteškoća s povezivanjem putem Bluetootha (npr. s pametnim senzorom ili mobilnom aplikacijom), a drugi postupci otklanjanja poteškoća nisu bili uspješni.

Vraćanje sata na tvorničke postavke obavlja se putem odjeljka **Settings** na satu. Odaberite **General** pa se pomaknite prema dolje do stavke **Reset settings**. Tijekom ponovnog postavljanja izbrisat će se svi podaci sa sata. Ponovno pokretanje započnite tako da odaberete **Reset**.



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



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

## 4. Snimanje vježbanja

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

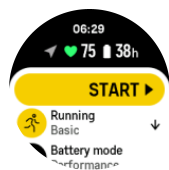
Da biste snimili vježbanje, učinite sljedeće:

1. Postavite senzor broja otkucaja srca (neobavezno).
2. Na brojčaniku sata prijedite prstom prema dolje ili pritisnite gornji gumb.
3. Pomicanjem prema gore i pritiskom na srednji gumb odaberite sportski način rada koji želite upotrijebiti.
4. Dostupne opcije različite su za različite sportske načine rada, pa prelazite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb da biste se pomicali po njima i prilagodili ih pritiskom na srednji gumb.
5. Iznad pokazatelja početka pojavljuje se skup ikona, ovisno o tome čime se koristite uz sportski način rada (kao što je broj otkucaja srca i povezani GPS):
  - Ikona strelice (povezani GPS) treperi sivom bojom dok traži te se mijenja u zelenu boju nakon što pronađe signal.
  - Ikona srca (broj otkucaja srca) treperi sivo dok traži, a nakon što pronađe signal, mijenja se u obojeno srce pričvršćeno za pojas ako upotrebljavate senzor broja otkucaja srca ili u obojeno srce bez pojasa ako upotrebljavate optički senzor otkucaja srca.
  - Ikona koja se nalazi na lijevoj strani vidljiva je samo ako je sa satom uparen POD te postaje zelena kad se pronađe signal POD-a.

Prikazuje se i procjena baterije koja vam javlja koliko sati možete vježbati prije nego što se baterija isprazni.

Ako se koristite senzorom broja otkucaja srca, ali se ikona mijenja samo u zelenu boju (što znači da je aktivan optički senzor otkucaja srca), provjerite je li senzor broja otkucaja srca uparen, pročitatje odjeljak 3.13. *Uparivanje POD-ova i senzora*, a zatim pokušajte ponovno.

Možete pričekati da sve ikone postanu zelene (preporučuje se radi točnijih podataka) ili početi snimati čim želite tako da odaberete **Start**.



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

6. Dok snimate, srednjim se gumbom možete prebacivati s jednog zaslona na drugi.
7. Pritisnite gornji gumb da biste pauzirali snimanje. Mjerač vremena počet će treptati pri dnu zaslona da bi vam pokazao koliko dugo je snimanje pauzirano.



8. Pritisnite donji gumb da biste otvorili popis opcija.
9. Zaustavite ga i spremite tako da odaberete **End**.



**NAPOMENA:** Možete i izbrisati zapisnik vježbanja tako da odaberete **Discard**.

Nakon prekida snimanja postavlja vam se pitanje kako ste se osjećali. Možete odgovoriti na njega ili ga preskočiti (pogledajte odjeljak 4.12. *Osjećaj*). Na sljedećem se zaslonu prikazuje sažetak aktivnosti koji možete pregledati uz pomoć zaslona osjetljivog na dodir ili gumba.

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



## 4.1. Sportski načini rada

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

Prije snimanja vježbanja (pogledajte odjeljak 4. *Snimanje vježbanja*) možete pregledati cijeli popis sportskih načina rada te odabrati neki od njih.

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

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

## 4.2. Navigacija tijekom vježbanja

Navigaciju nekom rutom ili do POI-ja možete pokrenuti dok snimate vježbanje.

Sportski način rada kojim se koristite mora imati omogućen GPS kako biste mogli pristupiti opcijama navigacije. Ako je preciznost GPS-a u sportskom načinu rada u redu ili dobra, kad odaberete rutu ili POI, preciznost GPS-a mijenja se u najbolju.

Navigacija tijekom vježbanja:

1. Odaberite rutu ili POI u aplikaciji Suunto i sinkronizirajte sat ako još niste.
2. Odaberite sportski način rada koji upotrebljava GPS.
3. Pomaknite se prema dolje i odaberite **Navigation**.
4. Prijedite prstom prema gore i dolje ili pritisnite gornji i donji gumb da biste odabrali opciju navigacije pa pritisnite srednji gumb.
5. Odaberite rutu ili POI do kojeg želite pokrenuti navigaciju pa pritisnite srednji gumb. Zatim pritisnite gornji gumb da biste pokrenuli navigaciju.



6. Pomaknite se prema gore do početnog prikaza i započnite sa snimanjem na uobičajeni način.

Dok vježbate, pritisnite srednji gumb da biste se pomaknuli do zaslona za navigaciju, gdje ćete vidjeti odabranu rutu ili POI. Više informacija o zaslonu za navigaciju potražite u odjeljcima 5.5.2. *Navigacija do POI-ja* i 5.4. *Rute*.

Dok se nalazite na tom zaslonu, pritisnite donji gumb da biste otvorili opcije navigacije. U opcijama navigacije možete, na primjer, odabrati neku drugu rutu ili POI, provjeriti koordinate trenutne lokacije, kao i zaustaviti navigaciju tako da odaberete **Breadcrumb**.

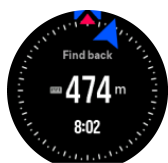
#### 4.2.1. Povratak

Ako se koristite GPS-om dok snimate neku aktivnost, Suunto Vertical automatski sprema početnu točku vježbanja. Uz značajku Find back Suunto Vertical može vas usmjeriti izravno natrag do početne točke.

Za početak upotrebe Find back:

1. Pokrenite vježbanje s GPS-om.
2. Pritišćite srednji gumb dok ne dođete do zaslona za navigaciju.
3. Pritisnite donji gumb da biste otvorili izbornik s prečacima.
4. Pomaknite se do značajke **Find back** i dodirnite zaslon ili pritisnite srednji gumb za odabir.

Na zaslonu za navigaciju prikazat će se navigacijske smjernice.



#### 4.2.2. Skok na rutu

U gradskom okružju GPS može imati poteškoća s pravilnim praćenjem vašeg kretanja. Ako odaberete jednu od unaprijed definiranih ruta i slijedite je, GPS na satu služi isključivo za lociranje vašeg položaja na toj unaprijed definiranoj ruti, a ne za izradu putanje trčanja. Zabilježena putanja identična je ruti koja se koristila za trčanje.



Da biste upotrebljavali Snap to route tijekom vježbanja, učinite sljedeće:

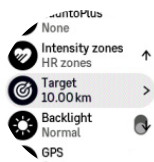
1. Izradite rutu u aplikaciji Suunto i sinkronizirajte sat ako još niste.
2. Odaberite sportski način rada koji upotrebljava GPS.
3. Pomaknite se prema dolje i odaberite **Navigation**.
4. Odaberite **Snap to route** i pritisnite srednji gumb.
5. Odaberite rutu koji želite upotrijebiti i pritisnite srednji gumb.

Započnite s vježbanjem na uobičajeni način i slijedite odabranu rutu.

### 4.3. Upotreba ciljeva tijekom vježbanja

Na satu Suunto Vertical moguće je postaviti različite ciljeve tijekom vježbanja.

Ako sportski način rada koji ste odabrali ima neku opciju, možete je podesiti prije početka snimanja prelaskom prstom prema gore ili pritiskom na donji gumb.



Da biste vježbali s općim ciljem, učinite sljedeće:

1. Prije nego što počnete snimati vježbanje, prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb pa odaberite **Target**.
2. Odaberite **Duration** ili **Distance**.
3. Odaberite cilj.
4. Pomaknite se prema gore i počnite s vježbanjem.

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



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

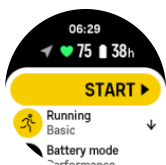
Da biste vježbali s ciljnim intenzitetom, učinite sljedeće:

1. Prije nego što počnete snimati vježbanje, prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb pa odaberite **Intensity zones**.
2. Odaberite **HR zones**, **Pace zones** ili **Power zones** (opcije ovise o odabranom sportskom načinu rada te o tome jeste li uparili pod za snagu sa satom).
3. Odaberite svoju ciljnu zonu.
4. Pomaknite se prema gore i počnite s vježbanjem.

### 4.4. Upravljanje potrošnjom baterije

Vaš Suunto Vertical ima sustav za upravljanje snagom baterije koji se koristi tehnologijom inteligentne baterije da sat ne bi ostao bez napajanja kad vam je to najpotrebnije.

Prije nego što počnete snimati vježbanje (pogledajte odjeljak 4. *Snimanje vježbanja*), pogledajte procjenu preostalog vijeka trajanja baterije u trenutačnom načinu rada baterije.



Četiri su unaprijed definirana načina rada baterije; **Performance** (zadani), **Endurance**, **Ultra** i **Tour**. Promjenom načina rada mijenja se i trajanje baterije, kao i radna svojstva sata.



**NAPOMENA:** U načinu rada *Tour* po zadanom je onemogućeno bilo kakvo praćenje srčanog ritma (i na ručnom zglobu i na prsima).

Dok se nalazite na zaslonu početka, odaberite **Battery mode** da biste promijenili način rada baterije i pogledali kako svaki način utječe na radna svojstva sata.



Uz ta četiri unaprijed definirana načina rada baterije možete izraditi prilagođeni način rada baterije s vlastitim željenim postavkama. Prilagođeni način specifičan je za taj sportski način rada, što omogućuje izradu prilagođenog načina rada baterije za svaki sportski način rada.

## Obavijesti o bateriji

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

Sat će vas obavijestiti kada napunjenost baterije padne na 20 % te ponovno kada padne na 10 %.



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

## 4.5. Vježbanje više sportova

Suunto Vertical Sadrži unaprijed definirane sportske načine rada za Triathlon uz pomoć kojih možete pratiti utrke i vježbanje za Triathlon, no ako želite pratiti neku drugu aktivnost koja obuhvaća više sportova, to možete jednostavno učiniti izravno na satu.

Upotreba vježbanja više sportova:

1. Odaberite način rada za sportsku aktivnost koji želite upotrebljavati za prvu fazu vježbanja više sportova.
2. Počnite snimati vježbanje kao i inače.
3. Da biste otvorili izbornik za više sportova, pritisnite i dvije sekunde držite gornji gumb.
4. Odaberite sljedeći sportski način rada koji želite upotrijebiti pa pritisnite srednji gumb.
5. Snimanje putem novog sportskog načina rada početak će odmah.



**SAVJET:** sportski način rada možete promijeniti koliko god puta želite tijekom jednog snimanja, a možete se vratiti i na sportski način rada koji ste već upotrebljavali.

## 4.6. Ronjenje s disalicom i plivanje poput sirena

Suunto Vertical Možete upotrebljavati za ronjenje s disalicom i plivanje poput sirena. Te su dvije aktivnosti normalni sportski načini rada i odabiru se jednako kao i drugi; pročitajte odjeljak 4. *Snimanje vježbanja*.

Suunto Vertical može mjeriti dubinu do 10 m. No vodootporan je do dubine od 100 m prema normi ISO 22810.

Ti sportski načini rada sadrže četiri zaslona za vježbanje na kojima je fokus na podacima povezanim s ronjenjem. Četiri su zaslona za vježbanje sljedeća:

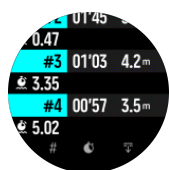
### Površina



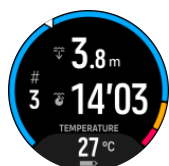
### Navigacija



### Sesija ronjenja



### Pod vodom



**NAPOMENA:** Dok je sat pod vodom, dodirni zaslon nije aktivan.


Površina je zadani je prikaz za aktivnosti Snorkeling i Mermaiding. Dok snimate vježbanje, po različitim se prikazima možete kretati pritiskom na srednji gumb.


Suunto Vertical automatski prelazi iz stanja za površinu na zaron i obrnuto. Ako se nalazite više od 1 m (3,2 stope) ispod površine, aktivira se prikaz pod vodom.

Dok upotrebljavate način rada Snorkeling, sat udaljenost računa putem GPS-a. Budući da GPS signali nisu dostupni pod vodom, sat povremeno mora izaći na površinu da bi se signal GPS-a uskladio.

To su izazovni uvjeti za GPS, pa je važno imati snažan signal GPS-a prije nego što uskočite u vodu. Da bi se zajamčio dobar signal GPS-a, potrebno je:

- sinkronizirati sat s aplikacijom Suunto prije ronjenja s disalicom da bi se GPS optimizirao i uskladio s najnovijim podacima o orbiti satelita
- pričekati najmanje tri minute na kopnu nakon što odaberete način rada Snorkeling, a tek potom započeti aktivnost; time GPS-u dajete vrijeme potrebno za uspostavljanje jakih podataka o poziciji.

 **SAVJET:** Tijekom ronjenja s disalicom preporučujemo da naslonite ruke na donji dio leđa radi učinkovitog kretanja kroz vodu i optimalnog mjerenja udaljenosti.

 **UPOZORENJE:** Suunto Vertical nije namijenjen za certificirane ronioce koji se bave autonomnim ronjenjem. Rekreativskim autonomnim ronjenjem ronilac se može izložiti dubinama i uvjetima kojima se povećava rizik od dekompresijske bolesti (DCS) i pogrešaka koje mogu uzrokovati tešku ozljedu ili smrtni ishod. Obučeni ronionci uvijek moraju upotrebljavati ronilačko računalo razvijeno u svrhe autonomnog ronjenja.

## 4.7. Plivanje

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

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

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

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

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

## 4.8. Trening u intervalima

Vježbanja u intervalima čest su oblik treninga koji se sastoji od ponavljanja setova s visokim i niskim intenzitetom napora. Uz Suunto Vertical na satu možete definirati vlastiti trening u intervalima za svaki sportski način rada.

Kad definirate svoje intervale, morate postaviti četiri stavke:

- Intervali: gumb za uključivanje/isključivanje koji omogućuje trening u intervalima. Kad ga uključite, zaslon za trening u intervalima dodaje se u vaš sportski način rada.
- Ponavljanja: broj intervala + setova za oporavak koje želite napraviti.
- Interval: duljina vašeg intervala visokog intenziteta, koja se temelji na udaljenosti ili trajanju.
- Oporavak: duljina vašeg razdoblja odmora između intervala, koja se temelji na udaljenosti ili trajanju.

Imajte na umu da, ako se koristite udaljenošću za određivanje svojih intervala, morate biti u sportskom načinu rada koji mjeri udaljenost. Mjerenje se može temeljiti na GPS-u ili na POD-u na, primjerice, stopalu ili biciklu.

 **NAPOMENA:** Ako upotrebljavate intervale, ne možete aktivirati navigaciju.

Da biste vježbali s intervalima, učinite sljedeće:


1. Prije početka snimanja vježbanja, prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb da biste se pomaknuli prema dolje do opcije **Intervals**, a zatim dodirnite tu postavku ili pritisnite srednji gumb.



2. Uključite opciju **Intervals** i podesite gore opisane postavke.
3. Pomaknite se natrag prema gore do početnog prikaza i počnite s vježbanjem na uobičajeni način.
4. Pritišćite srednji gumb dok ne dođete do zaslona s intervalima, a kad budete spremni započeti s vježbanjem u intervalima, pritisnite gornji gumb.



5. Ako želite prekinuti s treningom u intervalima prije dovršetka svih ponavljanja, držite pritisnutim srednji gumb da biste otvorili opcije sportskih načina rada i isključite opciju **Intervals**.

 **NAPOMENA:** Dok se nalazite u zaslonu s intervalima, gumbi funkcioniraju na uobičajeni način, na primjer, pritiskom na gornji gumb pauzira se snimanje vježbanja, a ne samo vježbanje u intervalima.

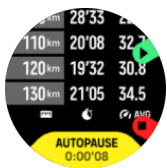
Nakon što ste prekinuli snimanje vježbanja, trening u intervalima automatski se isključuje za taj sportski način rada. No ostale su postavke sačuvane, pa možete jednostavno početi s istim vježbanjem sljedeći put kad ćete upotrebljavati sportski način rada.

## 4.9. Automatsko pauziranje

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

Automatsko pauziranje za svaki sportski način rada možete uključiti/isključiti na prikazu za početak vježbanja na satu prije nego što započnete sa snimanjem vježbanja.

Ako uključite tu funkciju i snimanje se automatski pauzira, mjerač vremena počet će treptati pri dnu zaslona da bi vam pokazao koliko je dugo snimanje pauzirano.



Snimanje možete pustiti da se automatski nastavi kad se ponovno počnete kretati ili možete ručno nastaviti snimanje pritiskom na gornji gumb.

## 4.10. Tema na zaslonu

Da biste poboljšali čitljivost svojeg zaslona sata dok vježbate ili se krećete pomoću navigacije, možete izmjenjivati svijetle i tamne teme.

Kod svijetle teme pozadinsko je osvjetljenje zaslona uključeno, a brojevi su tamni.

Kod tamne teme kontrast je suprotan, uz tamnu pozadinu i osvijetljene brojeve.

Tema je globalna postavka koju možete promijeniti u svojem satu u bilo kojoj opciji sportskih načina rada.

Da biste promijenili temu prikaza, učinite sljedeće:

1. Odaberite bilo koji sportski način rada pa prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb da biste se pomaknuli prema dolje do opcije **Theme**, a potom pritisnite srednji gumb.
2. Prebacujte se između prikaza Light i Dark prelaskom prstom prema gore odnosno dolje ili pritiskom na gornji i donji gumb. Postavku prihvatite srednjim gumbom.



3. Pomaknite se natrag gore da biste započeli vježbanje.

## 4.11. Glasovne povratne informacije

Tijekom vježbanja možete dobiti glasovne povratne informacije s korisnim informacijama. Povratne vam informacije mogu pojednostavniti praćenje napredovanja i dati korisne pokazatelje, ovisno o tome koje ste opcije povratnih informacija odabrali. Glasovne povratne informacije dolaze s telefona, pa je potrebno upariti sat s aplikacijom Suunto.

Da biste aktivirali glasovne povratne informacije prije vježbanja:

1. Prije početka vježbanja pomaknite se prema dolje i odaberite **Voice feedback**.
2. Uključite opciju **Voice feedback from app**.
3. Pomaknite se prema dolje i odaberite povratne informacije koje želite aktivirati tako da uključite/isključite odgovarajuće preklopne gumbе.
4. Vratite se i počnite vježbati kao i inače.

Telefon će vam sada tijekom vježbanja davati razne glasovne povratne informacije, ovisno o tome koje ste glasovne povratne informacije aktivirali.

Da biste aktivirali glasovne povratne informacije tijekom vježbanja:

1. Pritisnite gornji gumb da biste pauzirali vježbanje.
2. Pritisnite donji gumb da biste otvorili popis opcija.
3. Odaberite **Control panel**.
4. Pomaknite se prema dolje i odaberite **Voice feedback**.
5. Uključite opciju **Voice feedback from app**.

6. Pomaknite se prema dolje i odaberite povratne informacije koje želite aktivirati tako da uključite/isključite odgovarajuće preklopne gumb.
7. Vratite se i nastavite s vježbanjem tako da pritisnete gornji gumb.

## 4.12. Osjećaj

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

Možete odabrati jedan od pet stupnjeva osjećaja:

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

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

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



Odgovor na pitanje možete preskočiti pritiskom na srednji gumb.

## 4.13. Zone intenziteta

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

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

Pet različitih zona intenziteta koje upotrebljava Suunto Vertical jesu:

### 1. zona: lagana

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

### 2. zona: umjerena

Vježbanjem u drugoj zoni učinkovito se poboljšava vaša osnovna razina tjelesne forme. Vježbanje je ovim intenzitetom lagano, ali vježbama se duljeg trajanja može imati vrlo snažan



učinak treninga. Većinu srčanožilnih kondicijskih vježbi treba izvoditi unutar ove zone. Poboljšanje osnovne tjelesne forme predstavlja temelj za ostale vježbe i priprema vaš sustav za energičniju aktivnost. Vježbama se dugog trajanja u ovoj zoni troši mnogo energije, pogotovo iz zaliha masti u vašem tijelu.

### 3. zona: teška

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

### 4. zona: vrlo teška

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

### 5. zona: maksimalna

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

#### 4.13.1. Zone otkucaja srca

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

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

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


#### Postavljanje maksimalnog broja otkucaja srca

Maksimalni broj otkucaja srca postavite u postavkama u odjeljku **Training » Intensity zones » Default HR zones for all sports**.

1. Dodirnite maksimalni broj otkucaja srca (najvišu vrijednost broja otkucaja u minuti) ili pritisnite srednji gumb.
2. Odaberite novi maksimalni broj otkucaja srca prelaskom prstom prema gore ili dolje ili pak pritiskom na gornji odnosno donji gumb.



3. Dodirnite odabir ili pritisnite srednji gumb.
4. Da biste izašli iz prikaza zona otkucaja srca, prijedite prstom udesno ili držite pritisnutim srednji gumb.

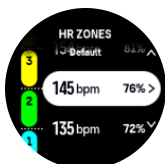
 **NAPOMENA:** *Maksimalni broj otkucaja srca možete postaviti i u postavkama u odjeljku **General** » **Personal**.*

### Postavljanje zadanih zona otkucaja srca


Zadane zone otkucaja srca postavite u postavkama u odjeljku **Training** » **Intensity zones** » **Default HR zones for all sports**.



1. Pomaknite se prema gore/dolje i dodirnite ili pritisnite srednji gumb kad se istakne zona otkucaja srca koju želite promijeniti.
2. Novu zonu otkucaja srca odaberite tako da prijedete prstom prema gore ili dolje ili pak pritiskom na gornji odnosno donji gumb.



3. Dodirnite odabir ili pritisnite srednji gumb.
4. Da biste izašli iz prikaza zona otkucaja srca, prijedite prstom udesno ili držite pritisnutim srednji gumb.

 **NAPOMENA:** *Ako u prikazu zona otkucaja srca odaberete **Reset**, zone će se ponovno postaviti na zadanu vrijednost.*

### Postavljanje zona otkucaja srca specifičnih za određenu aktivnost

Zone otkucaja srca specifične za aktivnost postavite u postavkama u odjeljku **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**.

1. Dodirnite aktivnost (Running ili Cycling) koju želite urediti ili pritisnite srednji gumb kad se aktivnost istakne.
2. Pritisnite srednji gumb da biste uključili zone otkucaja srca.
3. Pomaknite se prema gore/dolje i dodirnite ili pritisnite srednji gumb kad se istakne zona otkucaja srca koju želite promijeniti.
4. Odaberite novu zonu otkucaja srca prelaskom prstom prema gore ili dolje ili pak pritiskom na gornji odnosno donji gumb.



5. Dodirnite odabir ili pritisnite srednji gumb.

6. Da biste izašli iz prikaza zona otkucaja srca, prijedite prstom udesno ili držite pritisnutim srednji gumb.

#### 4.13.2. Zone tempa

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

Suunto Verticalsadrži pet zadanih zona tempa koje možete upotrijebiti, a možete definirati i vlastite.

Zone tempa dostupne su za trčanje i vožnju biciklom.

##### Postavite zone tempa

Zone tempa za određenu aktivnost postavite u postavkama u odjeljku **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Dodirnite **Running** ili **Cycling** ili pak pritisnite srednji gumb.
2. Prijedite prstom ili pritisnite donji gumb i odaberite zone tempa.
3. Prijedite prstom prema gore/dolje ili pritisnite gornji odnosno donji gumb te pritisnite srednji gumb kad se istakne zona tempa koju želite promijeniti.
4. Odaberite novu zonu tempa prelaženjem prstom prema gore/dolje ili pritiskom na gornji odnosno donji gumb.



5. Pritisnite srednji gumb da biste odabrali novu vrijednost zone tempa.
6. Prijedite prstom udesno ili pritisnite i držite srednji gumb da biste izašli iz prikaza zona tempa.

#### 4.13.3. Zone snage

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

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

Suunto Verticalsadrži pet zadanih zona snage koje možete upotrijebiti ili pak možete definirati vlastite.

Zone snage dostupne su u svim zadanim sportskim načinima rada za vožnju biciklom, vožnju biciklom u zatvorenome i brdski biciklizam. Za trčanje i trčanje po stazama treba upotrijebiti posebne sportske načine rada „Snaga” kako biste dobili zone snage. Ako upotrebljavate prilagođene sportske načine rada, provjerite upotrebljava li vaš način rada POD snage kako biste dobili i zone snage.

##### Postavljanje zona snage specifične za određenu aktivnost


Zone snage specifične za svoju aktivnost postavite u odjeljku **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Dodirnite aktivnost (trčanje ili vožnja biciklom) koju želite urediti ili pritisnite srednji gumb kad se aktivnost istakne.
2. Prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb i odaberite zone snage.
3. Prijedite prstom prema gore/dolje ili pritisnite gornji odnosno donji gumb i odaberite zonu snage koju želite urediti.
4. Odaberite novu zonu snage prelaženjem prstom prema gore/dolje ili pritiskom na gornji odnosno donji gumb.



5. Pritisnite srednji gumb da biste odabrali novu vrijednost snage.
6. Pritisnite i držite srednji gumb da biste izašli iz prikaza zona snage.

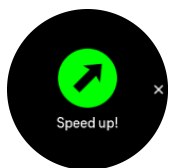
#### 4.13.4. Upotreba zona otkucaja srca, tempa i snage tijekom vježbanja

 **NAPOMENA:** Da biste tijekom vježbanja mogli upotrebljavati zone snage, morate imati POD za snagu uparen sa satom; pročitajte odjeljak 3.13. Uparivanje POD-ova i senzora.

Kada snimate vježbanje (pogledajte odjeljak 4. *Snimanje vježbanja*), a odabrali ste otkucaje srca, tempo ili snagu kao ciljni intenzitet (pogledajte odjeljak 4.3. *Upotreba ciljeva tijekom vježbanja*), prikazuje se mjerac zone podijeljen na pet odsječaka. Tih je pet odsječaka prikazano oko vanjskog ruba zaslona sportskog načina rada. Mjerac označava zonu koju ste odabrali kao ciljni intenzitet osvjetljavanjem odgovarajućeg odsječaka. Mala strelica u mjeracu označava gdje se nalazite unutar raspona zone.



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



Povrh toga može se dodati i namjenski zaslon za zone intenziteta ako prilagodite sportski način rada koji trenutno upotrebljavate. Na zaslonu sa zonama prikazuje se vaša trenutna zona u srednjem polju, koliko se dugo nalazite u toj zoni i koliko ste udaljeni od sljedeće više ili niže zone. Ujedno se uključuje osvjetljenje srednje trake, što označava da trenirate u odgovarajućoj zoni.

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

## 5. Navigacija

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


Upotreba značajke za navigaciju:

1. Prijedite prstom prema gore po brojčaniku sata ili pritisnite donji gumb. Značajkama za navigaciju možete pristupiti i iz *6.16. widgeta kompasa*.
2. Odaberite **Map**.



3. Na zaslonu s kartom prikazuju se vaša trenutna lokacija i okolno područje.



 **NAPOMENA:** Ako kompas nije kalibriran, zatražit će se da ga kalibrirate kad otvorite kartu.

4. Pritisnite donji gumb da biste otvorili popis prečaca. Prečaci vam omogućuju brz pristup navigacijskim radnjama kao što je provjera koordinata trenutne lokacije ili odabir rute za navigaciju.



### 5.1. Izvanmrežne karte

Uz Suunto Vertical na sat možete preuzeti izvanmrežne karte te ostaviti telefon sa strane i za navigaciju se koristiti samo satom.


Da biste na satu mogli upotrebljavati izvanmrežne karte, u aplikaciji Suunto morate postaviti bežičnu mrežnu vezu i preuzeti odabrano područje karte na sat. Kada preuzimanje karte završi, na satu će se prikazati obavijest.

Detaljnije upute za postavljanje bežične mreže i preuzimanje izvanmrežnih karti u aplikaciji Suunto dostupne su *ovdje*.



Odabir izvanmrežnih karti prije vježbanja:

1. Odaberite sportski način rada koji upotrebljava GPS.
2. Pomaknite se prema dolje i odaberite **Map**.
3. Odaberite stil karte koji želite upotrebljavati i potvrdite odabir srednjim gumbom.
4. Pomaknite se prema gore i počnite vježbati kao i inače.
5. Pritisnite srednji gumb da biste se pomaknuli do karte.

 **NAPOMENA:** Ako je na izborniku karte odabrano **Off**, neće se prikazivati karta, već samo putanja označena grafičkim kontrolnim elementima.

Odabir izvanmrežnih karti bez vježbanja:

1. Na brojačniku sata prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb.
2. Odaberite **Map**.
3. Za izlazak iz karte pritisnite donji gumb.
4. Odaberite **Exit**.

## Pokreti za rukovanje kartom

### Gornji gumb


- Pritisnite da biste povećali razinu uvećanja
- Pritisnite i zadržite da biste smanjili razinu uvećanja

### Donji gumb

- Pritisnite da biste otvorili navigacijske mogućnosti

### Prijedite prstom i dodirnite (ako je omogućeno)

- Dodirnite i povucite kartu da biste je pomaknuli (ako se zaslon ne dodirne 5 sekundi, karata se vraća na vašu trenutačnu lokaciju)
- Dodirnite da biste kartu centralizirali oko svoje trenutačne lokacije
- Brzo prelazite prstom da biste se pomicali po karti

 **NAPOMENA:** Ako je zaključavanje gumba uključeno, ne možete upotrebljavati gumb ni funkcije prelaženja prstom i dodirivanja u prikazu karte.

## 5.2. Navigacija putem nadmorske visine

Ako se koristite navigacijom do rute koja ima podatke o nadmorskoj visini, možete se kretati i na temelju uspona i spusta pomoću zaslona s profilom nadmorske visine. Tijekom vježbanja pritisnite srednji gumb da biste se prebacili na zaslon s profilom nadmorske visine.

Na zaslonu s profilom nadmorske visine prikazuju se sljedeći podaci:

- gore: trenutačna nadmorska visina
- sredina: profil nadmorske visine koji prikazuje vaš trenutačni položaj
- dolje: preostali uspon ili spust (dodirnite zaslon da biste promijenili prikaz)



Ako odlutate predaleko od rute tijekom upotrebe navigacije putem nadmorske visine, sat će vam javiti poruku **Off route** na zaslonu s profilom nadmorske visine. Ako ugledate tu poruku, pomaknite se do zaslona za navigaciju do rute da biste se vratili natrag na stazu prije nastavka s navigacijom putem nadmorske visine.

### 5.3. Smjer navigacije

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

Ako postavite ciljnu udaljenost i nadmorsku visinu dok postavljate smjer, vaš se sat može upotrebljavati za navigaciju do te ciljne lokacije.



Da biste upotrijebili smjer navigacije tijekom vježbanja (dostupno samo za aktivnosti na otvorenome), učinite sljedeće:

1. Prije nego što počnete snimati vježbanje, prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb pa odaberite **Navigation**.
2. Odaberite **Bearing**.
3. Ako je potrebno, kalibrirajte kompas prateći upute na zaslonu.
4. Usmjerite plavu strelicu na zaslonu prema ciljnoj lokaciji i pritisnite srednji gumb.
5. Ako ne znate udaljenost i nadmorsku visinu lokacije, odaberite **No**.
6. Pritisnite srednji gumb da biste prihvatili postavljeni smjer.
7. Ako znate udaljenost i nadmorsku visinu lokacije, odaberite **Yes**.
8. Unesite udaljenost i nadmorsku visinu lokacije.
9. Pritisnite srednji gumb da biste prihvatili postavljeni smjer.

Da biste upotrijebili smjer navigacije bez vježbanja, učinite sljedeće:

1. Pomaknite se do opcije **Map** prelaskom prstom prema gore ili pritiskom na donji gumb na brojčaniku sata.
2. Pritisnite donji gumb da biste otvorili opcije navigacije.
3. Odaberite **Bearing navigation**.
4. Ako je potrebno, kalibrirajte kompas prateći upute na zaslonu.
5. Usmjerite plavu strelicu na zaslonu prema ciljnoj lokaciji i pritisnite srednji gumb.
6. Ako ne znate udaljenost i nadmorsku visinu do lokacije, odaberite **No** i slijedite plavu strelicu do lokacije.
7. Ako znate udaljenost i nadmorsku visinu do lokacije, odaberite **Yes**.
8. Unesite udaljenost i nadmorsku visinu lokacije i slijedite plavu strelicu do lokacije. Na zaslonu će se prikazivati i preostala udaljenost odnosno nadmorska visina do lokacije.

9. Pritisnite donji gumb i odaberite **New Bearing** da biste postavili novi smjer.
10. Pritisnite donji gumb i odaberite **End navigation** da biste prekinuli navigaciju.

## 5.4. Rute

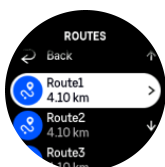
Suunto Vertical možete upotrebljavati za navigaciju rutama. Isplanirajte rutu pomoću aplikacije Suunto i prenesite je na sat tijekom sljedeće sinkronizacije.

Navigacija rutom:

1. Na brojačniku sata prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb pa odaberite **Map**.




2. Pritisnite donji gumb da biste otvorili opcije navigacije.
3. Pomaknite se do opcije **Routes** i pritisnite srednji gumb da biste otvorili popis ruta.
4. Pomaknite se do rute do koje želite pokrenuti navigaciju i pritisnite srednji gumb.



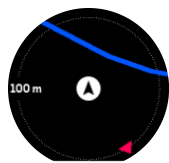
5. Odaberite rutu pritiskom na gornji gumb.
6. Odaberite **Start exercise** ako rutu želite upotrijebiti za vježbanje ili odaberite **Navigate only** ako samo želite navigaciju po ruti.



 **NAPOMENA:** Ako je uključena samo navigacija po ruti, ništa se neće spremati ni registrirati u aplikaciji Suunto.

7. Ako je uključena samo navigacija po ruti, pritisnite donji gumb i odaberite Exit da biste prekinuli navigaciju. Ako je uključena navigacija tijekom vježbanja, pritisnite donji gumb i odaberite Breadcrumb da biste prekinuli navigaciju bez prekidanja vježbanja.

Ako su izvanmrežne karte isključene, prikazuje se samo ruta. Da biste aktivirali/deaktivirali funkcije povećanja i smanjenja razine uvećanja, držite pritisnut srednji gumb. Razinu uvećanja prilagodite uz pomoć gornjeg i donjeg gumba.



Dok se nalazite na zaslonu za navigaciju po ruti, pritisnite donji gumb da biste otvorili popis prečaca. Prečaci vam omogućuju brz pristup navigacijskim radnjama kao što je spremanje trenutne lokacije ili odabir neke druge rute za navigaciju.



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

## Navigacijske smjernice

Tijekom navigacije rutom sat vam pomaže da ostanete na točnom putu te vam pruža dodatne obavijesti tijekom napretka rutom.

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

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



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

## Detaljna navigacija

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

## 5.5. Točke interesa

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

Svaki POI definira:

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

U svoj sat možete pohraniti do 250 POI-jeva.

### 5.5.1. Dodavanje i brisanje POI-ja

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

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

Da biste dodali neki POI uz pomoć sata, učinite sljedeće:

1. Prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb i odaberite **Map**.
2. Pritisnite donji gumb da biste otvorili odjeljak **Navigation options**.
3. Odaberite **Your location** i pritisnite srednji gumb.
4. Pričekajte da sat aktivira GPS i pronađe vašu lokaciju.
5. Kada sat prikaže vašu zemljopisnu širinu i dužinu, pritisnite gornji gumb da biste spremili svoju lokaciju kao POI i odaberite vrstu POI-ja.
6. Naziv POI-ja prema zadanim postavkama jednak je vrsti POI-ja (uz broj nakon njega). Naziv možete naknadno urediti u aplikaciji Suunto.

### Brisanje POI-ja

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

Da biste izbrisali neki POI na satu, učinite sljedeće:

1. Prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb i odaberite **Map**.
2. Pritisnite donji gumb da biste otvorili odjeljak **Navigation options**.
3. Odaberite **POIs** i pritisnite srednji gumb.
4. Pomaknite se do POI-ja koji želite ukloniti iz sata i pritisnite srednji gumb.
5. Pomaknite se do kraja pojedinosti i odaberite **Delete**.

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

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

### 5.5.2. Navigacija do POI-ja

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



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

Da biste pokrenuli navigaciju do POI-ja, učinite sljedeće:

1. Prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb i odaberite **Map**.
2. Pritisnite donji gumb da biste otvorili odjeljak **Navigation options**.
3. Odaberite **POIs** i pritisnite srednji gumb.
4. Pomaknite se do POI-ja do kojeg želite pokrenuti navigaciju i pritisnite srednji gumb.
5. Pritisnite gornji gumb ili dodirnite **Select**.
6. Odaberite **Start exercise** ako POI želite upotrijebiti za vježbanje ili **Navigate only** ako samo želite navigaciju do POI-ja.



**NAPOMENA:** Ako je uključena samo navigacija do POI-ja, ništa se neće spremiti ni registrirati u aplikaciji Suunto.

7. Ako je uključena samo navigacija po ruti, pritisnite donji gumb i odaberite **End navigation** da biste prekinuli navigaciju. Ako je uključena navigacija tijekom vježbanja, pritisnite donji gumb i odaberite **Breadcrumb** da biste prekinuli navigaciju bez prekidanja vježbanja.

Navigacija do POI-ja sadrži dva prikaza:

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



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



- Pritisnite srednji gumb za prebacivanje s jednog prikaza na drugi.



**NAPOMENA:** Ako su aktivirane izvanmrežne karte, u prikazu karte prikazivat će se detaljna karta okolnog područja.

U prikazu karte ostali obližnji POI-ji prikazuju su sivom bojom. U prikazu karte razinu uvećanja možete podesiti pritiskom na srednji gumb, a zatim povećati i smanjiti prikaz gornjim, odnosno donjim gumbom.




























**SAVJET:** Dok se nalazite u prikazu POI-ja, dodirnite zaslona da biste vidjeli dodatne podatke u donjem redu, kao što su razlika u nadmorskoj visini između trenutnog položaja i POI-ja te procijenjeno vrijeme dolaska (ETA) ili vrijeme provedeno na putu (ETE).





















Tijekom navigacije možete pritisnuti donji lijevi gumb da biste otvorili popis prečaca. Prečaci omogućuju brz pristup pojedinostima o POI-ju i radnjama kao što su spremanje trenutne lokacije ili odabir nekog drugog POI-ja za navigaciju te završetak navigacije.

### 5.5.3. Vrste POI-ja

Suunto Vertical sadrži sljedeće vrste POI-ja:

	Početak
	Kraj
	Automobil
	Parkiralište
	Dom
	Zgrada

	Hotel
	Hostel
	Smještaj
	Noćenje
	Kamp
	Kampiralište
	Logorska vatra
	Stanica za prvu pomoć
	Hitna služba
	Voda za piće
	Informacije
	Restoran
	Hrana
	Kafić
	Špilja
	Planina
	Vrh
	Stijena
	Litica
	Lavina
	Dolina
	Brdo
	Cesta
	Staza

	Rijeka
	Voda
	Vodopad
	Obala
	Jezero
	Šuma
	Morski rezervat
	Koraljni greben
	Krupna riba
	Morski sisavci
	Olupina
	Mjesto za ribolov
	Plaža
	Šuma
	Livada
	Obala
	Štand
	Pucanj
	Izguljena kora od rogovlja
	Tragovi jelena
	Krupna divljač
	Sitna divljač
	Ptica
	Otisci

✕	Raskrižje
⚠	Opasnost
Ⓜ	Geocache
📷	Pogled
📹	Kamera na stazi

## 5.6. Smjernice za uspon

Tijekom navigacije rutom **Climb guidance** daje podatke o visini.

Kada planirate rutu u aplikaciji Suunto, aplikacija pokazuje rutu kao odsječke označene različitim bojama ovisno o podacima o njihovoj visini. Dostupno je sljedećih pet kategorija odsječaka:

- Flat (Ravno)
- Uphill (Uzbrdo)
- Downhill (Nizbrdo)
- Climb (Uspon)
- Descent (Spust)



Tijekom navigacije uz pomoć sata pritisnite srednji gumb da biste prešli na drugi zaslon. U prikazu sa smjernicama za uspon prikazuje se pregled visine rute na kojoj upotrebljavate navigaciju. Prikazuju se sljedeći podaci:

- gore: trenutačna nadmorska visina
- ispod gornjeg prozora: ukupno trajanje vježbanja
- u sredini: grafikon visine rute
- ispod grafikona: preostala udaljenost planirane rute
- dolje lijevo: uspon/spust završen
- dolje desno: preostali uspon/spust



Pritisnite gornji desni gumb da biste zumirali odsječak u kojem se trenutačno nalazite. U prikazu odsječka možete vidjeti sljedeće informacije:

- gore: prosječni stupanj uspona/spusta trenutačnog odsječka
- ispod gornjeg prozora: ukupno trajanje vježbanja
- u sredini: grafikon visine rute u trenutačnom odsječku
- ispod grafikona: preostala udaljenost trenutačnog odsječka
- dolje lijevo: uspon/spust dovršen u trenutačnom odsječku
- dolje desno: preostali uspon/spust u trenutačnom odsječku



Postavke smjernice za uspon možete postaviti prije i tijekom vježbanja. Da biste promijenili postavke prije početka vježbanja, pomaknite se prema dolje s početnog prikaza i otvorite **Climb guidance**. Da biste promijenili postavke tijekom vježbanja, pauzirajte vježbanje i pritisnite donji gumb. Otvorite Control panel, gdje ćete pronaći **Climb guidance**. Uključite ili isključite **Obavijesti** prema želji. Otvorite **Grade value** da biste odabrali želite li da se podaci o visini prikazuju u stupnjevima ili postocima.

Ako uključili obavijesti, sat će vas obavještavati o predstojećim usponima i spustovima uz sažetak sljedećeg uspona ili spusta prije njihova početka.



## 5.7. Ravnalo

**Ruler** je alat koji prikazuje zračnu udaljenost između vaše lokacije i bilo koje točke koju odaberete na karti.

Da biste upotrebljavatli ravnalo, pritisnite donji gumb dok ste u prikazu karte (tijekom vježbanja ili bez vježbanja). Kada se **Navigation options** otvori, pomaknite se prema dolje i uključite **Ruler**. Vratite se na prikaz karte i odaberite bilo koju točku na karti da biste izmjerili njezinu zračnu udaljenost od svojeg trenutačnog položaja. Kada vam ravnalo ne bude više potrebno, možete ga isključiti u odjeljku Navigation options.

## 6. Widgeti

Widgeti sadrže korisne informacije o vašoj aktivnosti i treninzima. Možete im pristupiti s brojčanika sata tako da prijedete prstom prema gore ili tako da pritisnete donji gumb.

Widget možete prikvačiti da biste mu mogli brzo i jednostavno pristupiti. Odaberite **Customize** u odjeljku **Control panel** ili **Settings** da biste prikvačili widget.

Widgete možete uključiti/isključiti u odjeljku **Control panel** putem stavke **Customize** » **Widgets**. Odaberite widgete koje želite upotrebljavati uključivanjem preklopnog gumba.



Widgete koje želite upotrebljavati na satu možete odabrati njihovim uključivanjem ili isključivanjem u aplikaciji Suunto. Možete i odabrati redoslijed prikazivanja widgeta na satu tako da ih sortirate u aplikaciji.


### 6.1. Vremenski uvjeti

Na brojčaniku sata prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb da biste se pomaknuli do widgeta za vremenske uvjete.



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


Prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb da biste pogledali detaljnije podatke o vremenskim uvjetima, npr. podatke o vlažnosti, kvaliteti zraka i vremenskoj prognozi.

 **SAVJET:** Redovito sinkronizirajte sat s aplikacijom Suunto da biste dobili najtočnije podatke o vremenskim uvjetima.

### 6.2. Punjenje sunčevom energijom (vrijedi samo za solarnu verziju)

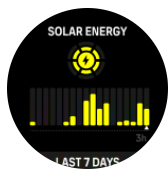
Solarna verzija uređaja Suunto Vertical ima značajku punjenja sunčevom energijom, koja puni sat kada se izloži svjetlosti. Neki brojčanici sata imaju ikonu koja pokazuje koliko se sunčeve energije trenutačno pohranjuje.


Za sunčana dana sunce može produljiti trajanje baterije sata za 30 % tijekom vježbanja ili čak više u vremenskom načinu rada (izračuni su provedeni uz učinak od 50 000 luxa).

 **OPREZ:** Sat nemojte predugo ostavljati na izravnoj sunčevoj svjetlosti tijekom dana s viskom temperaturom jer bi to moglo oštetiti sat.



Osim ikona komplikacije na brojčanicima sata nalazi se solarni widget na kojem se prikazuju dodatni podaci. Na brojčaniku sata prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb pa se pomaknite do solarnog widgeta.




 **NAPOMENA:** Zaslona sata nemojte prekrivati prekrivačem zaslona ili nečim sličnim jer bi to moglo utjecati na punjenje sunčevom energijom.

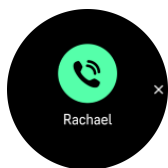
## 6.3. Obavijest i status

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

Kad sat uparite s aplikacijom, obavijesti su prema zadanim postavkama uključene. Možete ih isključiti u postavkama u odjeljku **Notifications**.

 **NAPOMENA:** Poruke koje primite iz nekih aplikacija koje se upotrebljavaju za komunikaciju možda neće biti kompatibilne s uređajem Suunto Vertical.

Kada stigne obavijest, na brojčaniku se prikazuje skočni prozor.



Pritisnite srednji gumb da biste uklonili skočni prozor. Ako poruka ne stane na zaslon, pritisnite donji desni gumb ili prijedite prstom prema gore da biste se pomicali po tekstu.

Ispod odjeljka **Actions** nalaze se mogućnosti za interakciju s obavijesti (dostupne opcije ovise o mobitelu i mobilnoj aplikaciji koja je poslala obavijest).

Za aplikacije koje se koriste za komunikaciju možete upotrijebiti sat da biste poslali **Quick reply**. Možete odabrati i izmijeniti unaprijed definirane poruke u aplikaciji Suunto.

### Povijest obavijesti

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

Na brojčaniku pritišćite srednji gumb dok ne dođete do widgeta za obavijesti, a zatim pritisnite donji gumb za pomicanje po povijesti obavijesti.

Povijest obavijesti izbrisat će se kad provjerite poruke na mobilnom telefonu.

## 6.4. Medijske komande

Suunto Vertical može se upotrebljavati za upravljanje glazbom, podcast sadržajima, ostalim medijima koji se reproduciraju na vašem telefonu ili emitiraju s vašeg telefona na neki drugi uređaj. Widget za medijske komande uključen je prema zadanim postavkama, no može se

isključiti tako da prijedete prstom prema gore po brojčaniku sata te odaberete **Media controls**.

 **NAPOMENA:** Da biste mogli početi upotrebljavati Media controls, potrebno je upariti sat s mobitelom.


Za pristup widgetu za medijske komande pritisnite donji gumb na brojčaniku ili, tijekom vježbanja, pritisćite srednji gumb dok se ne prikaže widget za medijske komande.



U widgetu za medijske komande gumbi imaju sljedeće funkcije:

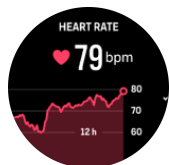
- **Reproduciraj/pauziraj:** gornji gumb
- **Sljedeća pjesma/epizoda:** gornji gumb (dugi pritisak)
- **Prethodna pjesma/epizoda i glasnoća:** donji gumb (otvorit će opcije medijskih komandi)

Pritisnite srednji gumb za izlaz iz widgeta za medijske komande.

 **NAPOMENA:** Ako sat ima zaslon osjetljiv na dodir, medijske komande mogu se upotrebljavati i dodirom na ikone na zaslonu.

## 6.5. Brzina otkucaja srca

Na brojčaniku sata prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb da biste se pomaknuli do widgeta za brzinu otkucaja srca (HR).



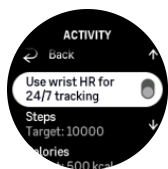
Widget za brzinu otkucaja srca (HR) daje brzi prikaz broja otkucaja srca i grafikon s prikazom srčanog ritma tijekom 12 sati. Grafikon se iscrtava na temelju vašeg prosječnog broja otkucaja srca tijekom vremenskih odsječaka od 24 minute.

Minimalni broj otkucaja srca u posljednjih 12 sati dobar je pokazatelj stanja vašeg oporavka. Ako je viši od uobičajenog, vjerojatno se još niste potpuno oporavili od zadnje sesije treninga.

Ako snimate vježbanje, vrijednosti dnevnog srčanog ritma odražavaju povišen broj otkucaja srca i potrošnju kalorija koji proizlaze iz vježbanja. No imajte na umu da su grafikon i stope potrošnje prosjeci. Ako broj otkucaja srca dosegne vršnih 200 otkucaja u minuti tijekom vježbanja, na grafikonu se ne prikazuje maksimalna vrijednost, već prosjek za 24 minute tijekom kojih ste dosegli tu najvišu brzinu.

Da biste mogli vidjeti vrijednosti u widgetu dnevnog srčanog ritma, najprije je potrebno aktivirati značajku dnevnog srčanog ritma. Značajku možete uključiti ili isključiti u postavkama u odjeljku **Activity**.

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

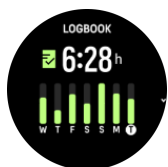


Kad aktivirate brzinu otkucaja srca, satu je potrebno 24 minute da bi mogao prikazati informacije.

Prijedite prstom udesno ili pritisnite srednji gumb da biste se vratili na prikaz brojčanika sata.

## 6.6. Dnevnik

Sat vam daje pregled aktivnosti treninga u obliku dnevnika.



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

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

## 6.7. Sunce i Mjesec

Na brojčaniku prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb da biste se pomaknuli do widgeta za Sunce i Mjesec. Na satu će se prikazati vrijeme do sljedećeg zalaska ili izlaska Sunca, ovisno o tome što će se prvo dogoditi.

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



## 6.8. Koraci i kalorije

Na brojčaniku sata prelazite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb dok ne vidite ukupni broj koraka i procijenjenu potrošnju kalorija za taj dan.

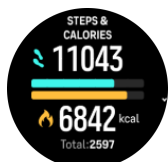
Sat prati vašu ukupnu razinu aktivnosti tijekom dana. To je važan čimbenik bez obzira na to nastojite li samo ostati u formi i zdravi ili trenirate za nadolazeće natjecanje.

Dobro je biti aktivan, no kada naporno trenirate, trebate imati i odgovarajuće dane odmora s niskom razinom aktivnosti.

Brojač aktivnosti automatski se poništava u ponoć svakoga dana. Na kraju tjedna (nedjelja) sat daje sažetak vaše aktivnosti, prikazujući vaš prosjek za taj tjedan i ukupne dnevne rezultate.

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

Gornja vrijednost u widgetu predstavlja ukupni broj koraka u danu, a donja je vrijednost procijenjena količina aktivnih kalorija koje ste sagorjeli do tog trenutka u danu. Ispod toga prikazuju se ukupno sagorjele kalorije. Ukupna vrijednost obuhvaća aktivne kalorije te bazalni metabolizam (BMR) (pogledajte tekst u nastavku).

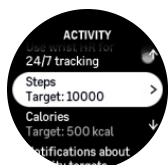


Poluprsteni u widgetu pokazuju koliko ste blizu ostvarenju dnevnih ciljeva aktivnosti. Ti se ciljevi mogu podesiti prema vašim osobnim željama (pogledajte tekst u nastavku).

Možete provjeriti i prijeđene korake te sagorjele kalorije u zadnjih sedam dana tako da prijeđete prstom prema gore u widgetu.

## Ciljevi aktivnosti

Dnevne ciljeve za korake i kalorije možete podesiti tako da prijeđete prstom prema gore u widgetu. Dnevne ciljeve moguće je podesiti i u odjeljku **Settings » Activity**.



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

Ukupan iznos kalorija koje sagorite po danu zasniva se na dvama čimbenicima: bazalnom metabolizmu (BMR-u) i fizičkoj aktivnosti.



BMR predstavlja količinu kalorija koje vaše tijelo sagorijeva tijekom mirovanja. To su kalorije potrebne vašem tijelu za regulaciju tjelesne temperature i obavljanje osnovnih funkcija kako što su treptanje ili otkucaji srca. Broj je utemeljen na vašem osobnom profilu te obuhvaća čimbenike kao što su dob i spol.

Kada postavljate cilj u kalorijama, definirate koliko kalorija želite sagorjeti povrh BMR-a. To su takozvane aktivne kalorije. Prsten oko zaslona aktivnosti popunjava se u skladu s količinom aktivnih kalorija koje sagorite tijekom dana u usporedbi s vašim ciljem.

## 6.9. Oporavak, trening

Widget za oporavak od treninga prikazuje vašu trenutačnu kondiciju i osjećaj tijekom vježbanja prošlog tjedna i tijekom zadnjih 6 tjedana. Imajte na umu da za dohvaćanje tih podataka morate registrirati osjećaj nakon svakog vježbanja. Pogledajte odjeljak 4.12.

*Osjećaj.*

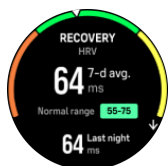


Widget će vas ujedno obavijestiti i o tome koliko je oporavak usklađen s trenutačnim opterećenjem treninga.

 **SAVJET:** Na web-mjestu [www.suunto.com](http://www.suunto.com) ili u aplikaciji Suunto pronaći ćete dodatne informacije o konceptu analize opterećenja treninga tvrtke Suunto.

## 6.10. Oporavak, HRV (varijabilnost brzine otkucaja srca)


Varijabilnost brzine otkucaja srca (HRV) mjeri je promjena razdoblja između dva otkucaja srca i dobar čimbenik za predviđanje općenitog zdravlja i dobrobiti.



Putem HRV-a možete razumjeti svoje stanje oporavka, a služi i za mjerenje fizičkog i mentalnog stresa te pokazuje koliko je tijelo spremno za treniranje.

Da bi se mogao izračunati efektivni prosječni HRV, morate tijekom duljeg razdoblja barem triput tjedno pratiti vrijeme spavanja da bi se odredio raspon HRV-a.

Na promjene HRV-a mogu utjecati različite situacije i uvjeti, kao što su odlazak na opuštajući odmor, fizičko i mentalno naprezanje ili prehlada.

 **SAVJET:** Više o oporavku i HRV-u potražite na web-mjestu [www.suunto.com](http://www.suunto.com) ili u aplikaciji Suunto.

## 6.11. Napredak

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



Za svaku sesiju treninga određuje se TSS (tj. ocjena naprezanja pri treningu na temelju trajanja i intenziteta), a ta je vrijednost osnovica za izračun opterećenje treninga za kratkoročne i dugoročne prosjeke. Na temelju vrijednosti TSS-a sat može izračunati razinu kondicije (koja se definira kao  $VO_2max$ ) i CTL (kronično opterećenje treninga).


Uzlazna stopa mjerni je podatak koji prati brzinu povećanja ili smanjenja kondicije tijekom određenog vremena.

Razina aerobne tjelesne forme definira se kao  $VO_2maks$  (maksimalna potrošnja kisika), opće priznato mjerilo kapaciteta aerobne izdržljivosti. Drugim riječima,  $VO_2maks$  upućuje na to

koliko dobro vaše tijelo može iskoristiti kisik. Što je  $VO_2$  maks veći, bolje možete iskoristiti kisik.

Procjena vaše razine tjelesne forme temelji se na otkrivanju reakcije otkucaja srca tijekom svake snimljene vježbe trčanja ili hodanja. Da biste dobili procjenu razine tjelesne forme, snimate trčanje ili hodanje u trajanju od najmanje 15 minuta dok nosite Suunto Vertical.

Widget prikazuje i procjenu dobi tjelesne forme. Dob tjelesne forme mjerna je vrijednost koja  $VO_2$  maks tumači u pogledu starosti.

 **NAPOMENA:** Poboljšanje vrijednosti  $VO_2$  maks vrlo je individualno i ovisi o čimbenicima kao što su dob, spol, genetika i prethodni trening. Ako ste već u vrlo dobroj tjelesnoj formi, povećanje razine tjelesne forme bit će sporije. Ako ste tek počeli redovito vježbati, uvidjet ćete brzo poboljšanje tjelesne forme.

 **SAVJET:** Na web-mjestu [www.suunto.com](http://www.suunto.com) ili u aplikaciji Suunto pronaći ćete dodatne informacije o konceptu analize opterećenja treninga tvrtke Suunto.

## 6.12. Trening

Widget za trening prikazuje informacije o opterećenju treninga za trenutačni tjedan te o ukupnom trajanju svih sesija treninga.



Widget vam daje smjernice o kondiciji, navodi smanjuje li vam se kondicija ili se održava na istoj razini te je li trenutačan trening produktivan.

Vrijednost CTL-a (kroničnog opterećenja treninga) ponderirani je prosjek dugoročnog TSS-a (ocjene naprezanja pri treningu). Što više trenirate, to vam je kondicija bolja.

Vrijednost ATL-a (akutnog opterećenja treninga) sedmodnevni je ponderirani prosjek TSS-a te zapravo prati vaše trenutačno stanje umora.

Vrijednost TSB-a (uravnoteženost naprezanja pri treningu) prikazuje vašu formu, što u osnovi predstavlja razliku između dugoročnog, kroničnog opterećenja treninga (CTL-a) i kratkoročnog, akutnog opterećenja treninga (ATL-a).

 **SAVJET:** Na web-mjestu [www.suunto.com](http://www.suunto.com) ili u aplikaciji Suunto pronaći ćete dodatne informacije o konceptu analize opterećenja treninga tvrtke Suunto.

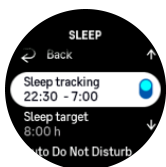
## 6.13. San

Kvalitetan noćni san važan je za zdravo tijelo i duh. Sat možete upotrijebiti za praćenje spavanja i prosječnog trajanja spavanja.

Kada nosite sat na spavanje, Suunto Vertical prati vaš san na temelju podataka akcelerometra.

Praćenje spavanja:

1. Otvorite postavke sata, pomaknite se prema dolje do opcije **Sleep** pa pritisnite srednji gumb (ili aktivirajte praćenje sna iz widgeta sna).
2. Uključite opciju **Sleep tracking**.



3. Postavite vrijeme odlaska na spavanje i buđenja u skladu sa svojim uobičajenim rasporedom spavanja.

Kad definirate vrijeme odlaska na spavanje, možete odabrati da sat radi u načinu Do Not Disturb tijekom razdoblja spavanja te želite li mjeriti Blood oxygen tijekom spavanja.

Treći korak u gornjem tekstu određuje vaše vrijeme odlaska u krevet. Sat se koristi tim razdobljem da bi odredio kad spavate (tijekom razdoblja spavanja) i prijavio cjelokupno spavanje kao jednu sesiju. Ako, na primjer, tijekom noći ustanete kako biste popili vode, vaš će sat i dalje mjeriti spavanje nakon toga kao istu sesiju.

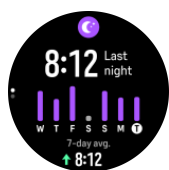
**NAPOMENA:** Ako odete spavati prije vremena za spavanje i ako se probudite nakon vremena za spavanje, vaš sat to neće brojiti kao sesiju spavanja. Trebate postaviti vrijeme za spavanje prema najranijem vremenu u koje ćete možda ići spavati i najkasnijem vremenu u koje ćete se možda probuditi.

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

## Trendovi spavanja

Kad se probudite, pozdravit će vas sažetak vašeg spavanja. Taj sažetak uključuje, na primjer, ukupno trajanje spavanja, kao i procijenjeno vrijeme budnosti (pokrete) te vrijeme provedeno u dubokom snu (bez pokreta).

Uz sažetak spavanja widgetom za san možete pratiti i trend cjelokupnog spavanja. Na bročanicu sata prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb pa odaberite widget **Sleep**. Na prvom se zaslonu prikazuje zadnja sesija spavanja te grafikom za zadnjih sedam dana.



U widgetu za san možete prijeći prstom prema gore da biste pogledali pojedinosti o zadnjoj sesiji spavanja.

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

## Kvaliteta sna

Sat uz trajanje može procijeniti i kvalitetu sna praćenjem promjena broja otkucaja srca tijekom spavanja. Promjene pokazuju kako vam spavanje pomaže da se odmorite i oporavite. Kvaliteta sna prikazana je na ljestvici od 0 do 100 u sažetku spavanja, pri čemu je 100 najbolja kvaliteta.

## Mjerenje brzine otkucaja srca, kisika u krvi i varijabilnosti brzine otkucaja srca (HRV-a) dok spavate

Ako nosite sat tijekom noći, možete dobiti dodatne povratne informacije o broju otkucaja srca, HRV-u i razini kisika u krvi (mora biti aktiviran u postavkama praćenja spavanja) dok spavate. Kako biste optičko mjerenje broja otkucaja srca zadržali uključanim tijekom noći, pazite da je omogućen dnevni srčani ritam (pogledajte odjeljak 6.5. *Brzina otkucaja srca*).

### Automatski način rada bez ometanja

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

## 6.14. Resursi

Resursi su dobar pokazatelj razine energije u vašem tijelu i predstavljaju vašu sposobnost podnošenja stresa i borbe sa svakodnevnim izazovima.

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


Kad su razine vaših resursa visoke, vjerojatno ćete se osjećati svježije i energično. Odlazak na trčanje kad su resursi visoki znači da ćete vjerojatno postići odlične rezultate jer tijelo ima energiju koja mu je potrebna za prilagodbu i poboljšanje rezultata.

Mogućnost praćenja resursa može vam pomoći da njima mudro upravljate i upotrebljavate ih. Razine resursa mogu vam poslužiti i kao vodič za određivanje čimbenika stresa, osobno djelotvorne strategije za ubrzanje oporavka i učinka dobre prehrane.

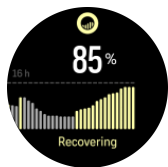
Za stres i oporavak upotrebljavaju se očitavanja optičkog senzora za srce, a da biste ih dobili tijekom dana, mora biti omogućen dnevni srčani ritam, pogledajte odjeljak 6.5. *Brzina otkucaja srca*.

Važno je da Max HR i Rest HR budu postavljeni tako da odgovaraju broju otkucaja vašeg srca kako biste bili sigurni da ćete dobiti najpreciznija očitavanja. Rest HR je po zadanom postavljen na 60 otkucaja u minuti, a Max HR se temelji na vašoj dobi.

Vrijednosti otkucaja srca jednostavno se mogu promijeniti u odjeljku **General** » **Personal**.

 **SAVJET:** Za Rest HR upotrijebite najniže očitavanje broja otkucaja srca izmjereno tijekom spavanja.

Na brojčaniku sata pritisnite donji gumb da biste se pomaknuli do widgeta resursa.



Boja oko ikone widgeta pokazatelj je ukupne razine resursa. Ako je zelena, znači da se oporavljate. Status pokazuje trenutačno stanje (aktivno, neaktivno, oporavak ili stres). Na trakastom dijagramu prikazuju se vaši resursi tijekom zadnjih 16 sati, a postotna vrijednost procjena je vaše trenutačne razine resursa.



## 6.15. Nadmorska visina i barometar

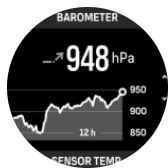
Suunto Vertical neprekidno mjeri apsolutni tlak zraka pomoću ugrađenog senzora tlaka. Na temelju tog mjerenja i referentne vrijednosti nadmorske visine izračunava nadmorsku visinu ili tlak zraka.

**⚠ OPREZ:** Pazite da se na području oko tih dvaju otvora na senzoru tlaka zraka na donjoj bočnoj strani vašeg sata ne nakuplja prljavština i pijesak. Nikada ne umećite neke predmete u otvore jer možete oštetiti senzor.

Na brojčaniku prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb da biste se pomaknuli do widgeta za nadmorsku visinu i barometar. Widget sadrži tri prikaza kojima možete pristupiti tako da prijedete prstom prema gore odnosno dolje. Na prvom se prikazuje trenutna nadmorska visina.



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



Ponovno prijedite prstom prema gore da biste vidjeli temperaturu.

Prijedite prstom udesno ili pritisnite srednji gumb da biste se vratili natrag.

Ne zaboravite pravilno postaviti referentnu vrijednost nadmorske visine (pogledajte odjeljak 3.18. *Visinomjer*). Nadmorska visina vaše trenutne lokacije može se pronaći na većini topografskih karata ili glavnim mrežnim kartografskim uslugama kao što je Google Maps.

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

### Automatski profil visinomjera – barometra

Promjene vremenskih uvjeta i nadmorske visine izazivaju promjene tlaka zraka. Za rješavanje tog problema Suunto Vertical automatski se prebacuje između tumačenja promjena tlaka zraka kao promjena nadmorske visine i promjena vremenskih uvjeta na temelju vašeg kretanja.

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

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

## 6.16. Kompas

Suunto Vertical sadrži žiroskopski kompas koji vam omogućuje orijentiranje u odnosu na magnetski sjever. Kompas s kompenzacijom nagiba daje vam precizna očitavanja čak i ako kompas nije u vodoravnoj ravnini.

Kompasu možete pristupiti tako da prijedete prstom prema gore na brojčaniku sata ili tako da pritisnete donji gumb.

Widget kompasa sadrži sljedeće podatke:

- strelicu koja pokazuje prema magnetskom sjeveru
- pravac glavne strane svijeta
- pravac u stupnjevima
- nadmorsku visinu
- barometarski tlak



Da biste izašli iz widgeta kompasa, prijedite prstom udesno ili upotrijebite srednji gumb.


Dok se nalazite u widgetu kompasa, možete prijeći prstom prema gore s dna zaslona ili pritisnuti donji gumb kako biste otvorili popis prečaca. Prečaci vam daju brz pristup navigacijskim radnjama kao što je provjera koordinata trenutačne lokacije ili odabir neke rute za navigaciju.

Prijedite prstom prema dolje ili pritisnite gornji gumb da biste izašli iz popisa prečaca.

### 6.16.1. Kalibracija kompasa

Ako kompas nije kalibriran, od vas će se zatražiti da ga kalibrirate kad otvorite widget kompasa.



 **NAPOMENA:** Kompas se sam kalibrira dok se upotrebljava, ali ako na sat utječu jaka magnetska polja ili ako pretrpi jak udarac, kompas bi mogao pokazivati pogrešan smjer. Da biste riješili taj problem, izvršite novu kalibraciju.

### 6.16.2. Postavljanje odstupanja

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

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

Vrijednost odstupanja navedena je na većini karata. Lokacija magnetskog sjevera mijenja se svake godine, stoga se najpreciznija i najnovija vrijednost odstupanja može pronaći na internetskim stranicama kao što je [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com).

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

Vrijednost odstupanja moguće je postaviti u odjeljku **Settings** u dijelu **Navigation** » **Declination**.

## 6.17. Tajmer

Vaš sat uključuje štopericu i brojač vremena za osnovno mjerenje vremena. Na brojačniku prelazite prstom prema gore ili pritisćite donji gumb dok ne dođete do widgeta tajmera.

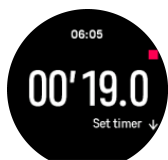


Kada prvi put uđete u widget, prikazat će se štoperica. Nakon toga, sat će zapamtiti čime ste se zadnji put koristili, štopericom ili brojačem vremena.

Prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb da biste otvorili izbornik s prečacima **SET TIMER** gdje možete izmijeniti postavke brojača vremena.

### Štoperica

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



Izađite iz tajmera prelaskom prstom udesno ili upotrebom srednjeg gumba.

### Brojač vremena


U widgetu brojača vremena prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb da biste otvorili izbornik s prečacima. Tamo možete odabrati unaprijed definirano vrijeme odbrojavanja ili izraditi prilagođeno vrijeme odbrojavanja.



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

Izađite iz tajmera prelaskom prstom udesno ili pritiskom na srednji gumb.

## 6.18. Kisik u krvi

 **UPOZORENJE:** *Suunto Vertical nije medicinski proizvod, a razina kisika u krvi koju pokazuje Suunto Vertical nije predviđena za dijagnosticiranje ni praćenje medicinskih stanja.*

Suunto Vertical omogućuje mjerenje razine kisika u krvi. Na brojčaniku sata prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb da biste se pomaknuli do widgeta Blood oxygen.

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

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

Postupak mjerenja razine kisika u krvi:

1. Na brojčaniku sata prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb da biste se pomaknuli do widgeta Blood oxygen.
2. Odaberite **Measure now**.
3. Mirno držite ruku dok sat provodi mjerenje.
4. Ako mjerenje nije uspjelo, slijedite upute na satu.
5. Kad mjerenje završi, prikazuje se vaša vrijednost kisika u krvi.

Razinu kisika u krvi možete mjeriti i tijekom postupka 6.13. *San*.

## 7. Vodiči SuuntoPlus™

Vodiči SuuntoPlus™ sadrže smjernice za omiljene sportove i aktivnosti na otvorenom u stvarnom vremenu na ručnom satu Suunto. U trgovini SuuntoPlus™ Store možete pronaći nove vodiče ili ih izraditi uz pomoć alata kao što je planer treninga u aplikaciji Suunto.

Više informacija o svim dostupnim vodičima i o tome kako sinkronizirati vodiče drugih proizvođača s uređajem potražite na [www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides](http://www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides).

Da biste na satu odabrali vodiče SuuntoPlus™, učinite sljedeće:

1. Prije nego što počnete snimati vježbanje, prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb pa odaberite **SuuntoPlus™**.
2. Pomaknite se do željenog vodiča i pritisnite srednji gumb.
3. Vratite se na početni prikaz te započnite s vježbanjem na uobičajeni način.
4. Pritišćite srednji gumb dok ne dođete do vodiča SuuntoPlus™, koji se prikazuje kao zaseban zaslou.



**NAPOMENA:** *Provjerite je li na satu Suunto Vertical najnovija verzija softvera te jeste li ga sinkronizirali s aplikacijom Suunto.*


## 8. Sportske aplikacije SuuntoPlus™

SuuntoPlus™ sportske aplikacije vaš Suunto Vertical opremaju novim alatima i novim informacijama kako biste dobili nadahnuće i nove načine za uživanje u aktivnom stilu života. Sportske aplikacije pronaći ćete u trgovini SuuntoPlus™ Store, gdje se objavljuju nove aplikacije za vaš Suunto Vertical. Odaberite aplikacije koje vas zanimaju te ih sinkronizirajte sa satom da biste vježbanje iskoristili još bolje!

Da biste upotrebljavali sportske aplikacije SuuntoPlus™, učinite sljedeće:

1. Prije nego što počnete snimati vježbanje, pomaknite se prema dolje i odaberite **SuuntoPlus™**.
2. Odaberite željenu sportsku aplikaciju.
3. Ako aplikacija upotrebljava vanjski uređaj ili senzor, automatski će uspostaviti vezu.
4. Pomaknite se prema gore do početnog prikaza i počnite vježbati na uobičajeni način.
5. Pritišćite srednji gumb dok ne dođete do sportske aplikacije SuuntoPlus™, koja se prikazuje kao zasebni zaslon.
6. Nakon prekida snimanja vježbanja u sažetku ćete pronaći rezultat sportske aplikacije SuuntoPlus™, ako je rezultat bio relevantan.

U aplikaciji Suunto možete odabrati kojim se sportskim aplikacijama SuuntoPlus™ želite koristiti na satu. Posjetite web-mjesto [Suunto.com/SuuntoPlus](http://Suunto.com/SuuntoPlus) da biste vidjeli koje su sportske aplikacije dostupne za vaš sat.

 **NAPOMENA:** *Provjerite je li na satu Suunto Vertical najnovija verzija softvera te jeste li ga sinkronizirali s aplikacijom Suunto.*

## 9. Briga i podrška

### 9.1. Smjernice za rukovanje


Pažljivo rukujte uređajem – ne udarajte ga ni ne ispuštajte.

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

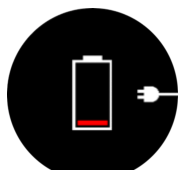
Upotrebjavajte samo originalni pribor i opremu marke Suunto – jamstvom ne pokriva oštećenja nastala uporabom neoriginalnog pribora i opreme.

### 9.2. Baterija

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

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

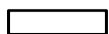
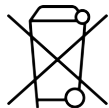
Kad je razina napunjenosti baterije manja od 20 % te, kasnije, 5 %, na vašem će se satu prikazati ikona niske razine baterije. Ako razina napunjenosti postane vrlo niska, vaš će sat prijeći u način rada pri niskoj razini snage i prikazat će se ikona punjenja.



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

### 9.3. Odlaganje u otpad

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



## 10. Referenca

### 10.1. Sukladnost

Za informacije vezane uz sukladnost i detaljne tehničke specifikacije pogledajte „Sigurnost proizvoda i regulatorne informacije” koje se isporučuju zajedno s vašim Suunto Vertical ili su dostupne na [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides).

### 10.2. CE

Ovime Suunto Oy izjavljuje da je radijska oprema tipa OW222 u skladu s Direktivom 2014/53/EU. Cijeli tekst EU izjave o sukladnosti dostupan je na sljedećoj internetskoj adresi: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).









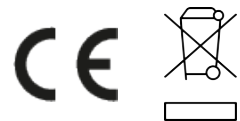
# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

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

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy 07/2024

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