

SUUNTO VERTICAL

MANUAL DO UTILIZADOR

1. SEGURANÇA.....	6
2. Como começar.....	8
2.1. Ecrã tátil e botões.....	8
2.2. Definições.....	9
2.3. Atualiz. software.....	10
2.4. Aplicação Suunto.....	10
2.5. Frequência cardíaca ótica.....	10
3. Definições.....	12
3.1. Bloqueamento de botão e ecrã.....	12
3.2. Retroiluminação automática.....	12
3.3. Tons e vibração.....	13
3.4. Conectividade Bluetooth.....	13
3.5. Modo avião.....	13
3.6. Modo Não perturbar.....	14
3.7. Lembrete para se levantar.....	14
3.8. Encontrar o meu telemóvel.....	14
3.9. Hora e data.....	15
3.9.1. Alarme do relógio.....	15
3.10. Idioma e sistema unitário.....	16
3.11. Mostradores do dispositivo.....	16
3.11.1. Complicações.....	16
3.12. Poup. energia.....	17
3.13. Emparelhar POD e sensores.....	17
3.13.1. A calibrar POD de bicicleta.....	18
3.13.2. Calibrar o seu POD para pé.....	18
3.13.3. Calibrar um Power POD.....	18
3.14. Lanterna.....	19
3.15. Alarmes.....	19
3.15.1. Alarmes do nascer e pôr-do-sol.....	19
3.15.2. Alarme de tempestade.....	20
3.16. FusedSpeed™.....	20
3.17. FusedAlti™.....	21
3.18. Altímetro.....	21
3.19. Formatos de posição.....	21
3.20. Informação do dispositivo.....	22
3.21. Redefinir o seu relógio.....	22
4. Gravar um exercício.....	24
4.1. Modos desp.....	25
4.2. Navegar durante o exercício.....	25
4.2.1. Voltar.....	26

4.2.2. Ponto certo.....	26
4.3. Usar objetivos durante o exercício.....	26
4.4. Gestão de energia da bateria.....	27
4.5. Exercícios multidesporto.....	28
4.6. Snorkeling e mergulhar à sereia.....	29
4.7. Natação.....	30
4.8. Treino de intervalo.....	30
4.9. Pausa autom.....	31
4.10. Tema do ecrã.....	32
4.11. Feedback de voz.....	32
4.12. Sensação.....	33
4.13. Zonas de intensidade.....	33
4.13.1. Zonas freq. card.....	34
4.13.2. Zonas ritmo.....	35
4.13.3. Zonas energia.....	36
4.13.4. Utilizar zonas de FC, ritmo ou energia durante o exercício.....	37
5. Navegação.....	38
5.1. Mapas offline.....	38
5.2. Navegação com altitude.....	39
5.3. Navegação do rumo.....	40
5.4. Percursos.....	41
5.5. Pontos interesse.....	42
5.5.1. Adicionar e apagar pontos de interesse (PDI).....	43
5.5.2. Navegar para um PDI.....	43
5.5.3. Tipos de pontos de interesse.....	44
5.6. Orientação para escalar.....	47
5.7. Régua.....	48
6. Widgets.....	50
6.1. Clima.....	50
6.2. Carregamento solar (válido apenas para a versão solar).....	50
6.3. Notificação e estado.....	51
6.4. Ctrl. multimédia.....	51
6.5. Frequência cardíaca.....	52
6.6. Livro de registos.....	53
6.7. Sol e lua.....	53
6.8. Passos e calorias.....	53
6.9. Recuperação, treino.....	55
6.10. Recuperação, VFC (Variabilidade de frequência cardíaca).....	55
6.11. Progresso.....	55
6.12. Treino.....	56
6.13. Sono.....	57

6.14. Recursos.....	58
6.15. Alti & baro.....	59
6.16. Bússola.....	60
6.16.1. Calibrar a bússola.....	60
6.16.2. Definir declinação.....	61
6.17. Temporizador.....	61
6.18. Oxigénio no sangue.....	62
7. Guias SuuntoPlus™	63
8. Aplicações de desporto SuuntoPlus™	64
9. Cuidados e assistência.....	65
9.1. Recomendações de manuseamento.....	65
9.2. Bateria.....	65
9.3. Eliminação.....	65
10. Referência.....	66
10.1. Conformidade.....	66
10.2. CE.....	66

1. SEGURANÇA

Tipos de precauções de segurança

 **ADVERTÊNCIA!** - utiliza-se para indicar um procedimento ou situação que poderá provocar ferimentos graves ou a morte.

 **CUIDADO!** - utiliza-se para indicar um procedimento ou situação que provocará danos no produto.

 **NOTA:** - utiliza-se para destacar informações importantes.

 **SUGESTÃO:** - utiliza-se para dicas adicionais sobre a utilização de características e funcionalidades do dispositivo.

Precauções de segurança

 **ADVERTÊNCIA!** Mantenha o cabo USB afastado de aparelhos médicos, como pacemakers, assim como de cartões de acesso, cartões de acesso e artigos semelhantes. O cabo USB possui um forte imã de ligação ao dispositivo que pode interferir com o funcionamento de aparelhos médicos ou outros aparelhos eletrônicos e artigos com dados gravados magneticamente.

 **ADVERTÊNCIA!** Embora os nossos produtos estejam em conformidade com as normas da indústria, o contato do produto com a pele poderá provocar reações alérgicas ou a irritação da pele. Nesse caso, pare imediatamente de o usar e consulte um médico.

 **ADVERTÊNCIA!** Consulte sempre o seu médico antes de iniciar um programa de treino. O esforço excessivo pode causar lesões graves.

 **ADVERTÊNCIA!** Apenas para uso recreativo.

 **ADVERTÊNCIA!** Não confie totalmente no GPS ou na duração da bateria do produto. Utilize sempre os mapas ou outro material auxiliar para garantir a sua segurança.

 **CUIDADO!** Utilize exclusivamente o cabo de carregamento fornecido ao carregar o seu Suunto Vertical

 **CUIDADO!** Não aplicar nenhum tipo de solvente no produto, pois pode danificar a superfície.

 **CUIDADO!** Não aplicar repelente de insetos no produto, pois pode danificar a superfície.

 **CUIDADO!** Não deite fora o produto, trate-o como resíduo eletrônico para preservar o ambiente.

 **CUIDADO!** Não bata ou deixe cair o produto, pois pode danificar-se.

 **CUIDADO!** As braceletes de cores em tecido podem tingir os outros tecidos ou a pele se forem novas ou estiverem molhadas.

 **NOTA:** Na Suunto utilizamos sensores e algoritmos avançados para gerar métricas que podem ajudá-lo nas suas atividades e aventuras. Esforçamo-nos por ser o mais precisos quanto possível. Contudo, nenhum dos dados recolhidos pelos nossos produtos e serviços é perfeitamente fiável, nem os valores que geram são totalmente precisos. As calorias, frequência cardíaca, deteção de movimento, reconhecimento de tiro, indicadores de stress físico e outras medidas podem não corresponder ao mundo real. Os produtos e serviços da Suunto são destinados somente a uso recreativo e não se destinam a fins médicos de qualquer tipo.

2. Como começar

Iniciar o seu Suunto Vertical pela primeira vez é rápido e simples.

1. Mantenha o botão superior premido para despertar o dispositivo.
2. Toque no ecrã para iniciar o assistente de configuração.



3. Selecione o seu idioma deslizando para cima ou para baixo e tocando no idioma.



4. Siga o assistente para completar as definições iniciais. Deslize para cima ou para baixo para selecionar valores. Toque no ecrã ou prima o botão central para aceitar um valor e ir para o próximo passo.

⚠ CUIDADO! Utilize exclusivamente o cabo de carregamento fornecido ao carregar o seu Suunto Vertical

2.1. Ecrã tátil e botões

Suunto Vertical tem um ecrã tátil e três botões que pode usar para navegar através dos ecrãs e funcionalidades.

Deslizar e tocar

- deslize para cima/para baixo para se mover nos ecrãs e menus
- deslize para a direita e para a esquerda, para recuar ou avançar nos ecrãs
- toque para selecionar um item

Botão superior

- prima para se mover para cima nas vistas e menus
- no mostrador do relógio, mantenha premido para definir e abrir atalhos

Botão central

- prima para selecionar um item
- mantenha premido para voltar ao menu das definições
- no mostrador do relógio prima para abrir o widget fixado
- no mostrador do relógio mantenha premido para abrir o menu das definições

Botão inferior

- prima para se mover para baixo nas vistas e menus
- no mostrador do relógio, mantenha premido para definir e abrir atalhos

Enquanto grava um exercício:

Botão superior

- prima para pausar e retomar a atividade
- mantenha premido para mudar de atividade

Botão central

- prima para mudar de ecrã
- manter premido para voltar ao ecrã anterior

Botão inferior

- prima para marcar uma volta
- mantenha premido para abrir o painel de controlo onde estão as opções de exercício
- quando a atividade estiver em pausa, prima para terminar ou eliminar a atividade

2.2. Definições

Pode ajustar todas definições no relógio diretamente

Para ajustar uma definição:

1. No mostrador do relógio, mantenha premido o botão central.
2. Navegue no menu das definições deslizando para cima/baixo ou premindo o botão superior ou inferior.



3. Selecione uma definição tocando no nome da mesma ou prima o botão central quando a definição estiver destacada. Volte atrás no menu deslizando para a direita ou selecionando **Retroceder**.
4. Em definições c/vários valores, altere o valor deslizando para cima/baixo, ou premindo o botão superior ou inferior.



5. Em definições c/ apenas dois valores, como ligar ou desligar, altere o valor tocando na definição ou premindo o botão central.



2.3. Atualiz. software

As atualizações do software acrescentam melhorias importantes e novas funções ao dispositivo. O Suunto Vertical é atualizado automaticamente se estiver ligado à app Suunto.

Se estiver disponível uma atualização e o dispositivo estiver ligado à app Suunto, o software é transferido, automaticamente, para o dispositivo. Pode ver o estado da transferência na app Suunto.

Uma vez transferido o software para o dispositivo, este último atualiza-se a si próprio durante a noite desde que o nível de carga da bateria seja de pelo menos 20% e que não esteja a ser gravado, simultaneamente, nenhum exercício.

Se quiser instalar manualmente a atualização, antes da atualização automática durante a noite, vá para **Definições > Geral** e selecione **Atualiz. software**.



NOTA: Quando a atualização estiver concluída, aparecem as notas sobre a versão na app Suunto.

2.4. Aplicação Suunto

Com a aplicação Suunto, pode enriquecer a sua experiência com o Suunto Vertical. Emparelhe o relógio com a aplicação móvel para sincronizar atividades, obter notificações móveis, conhecimento e mais.



NOTA: Não pode emparelhar nada com o modo avião ativado. Desative o modo avião antes de emparelhar.

Para emparelhar o seu relógio com a aplicação Suunto:

1. Certif. Bluetooth relógio está ligado. No menu das definições, vá para **Conectividade » Descoberta** e ative-o, se ainda não estiver.
2. Transfira e instale a aplicação Suunto no dispositivo móvel compatível a partir de iTunes, App Store, Google Play, além de várias lojas de aplicações populares na China.
3. Inicie a aplicação Suunto e ative o Bluetooth, se ainda não estiver ativado.
4. Toque no ícone do dispositivo no canto superior esquerdo do ecrã da aplicação e, em seguida, toque em “EMPAR.” para emparelhar o dispositivo.
5. Confirme o emparelhamento, introduzindo o código apresentado na aplicação no seu relógio.



NOTA: Algumas funcionalidades necessitam de ligação à internet via Wi-Fi ou rede móvel. Podem aplicar-se tarifas de ligação de dados do operador móvel.

2.5. Frequência cardíaca ótica

A medição ótica da frequência cardíaca no pulso é um método fácil e prático de monitorizar a sua frequência cardíaca. Os melhores resultados da medição da frequência cardíaca podem ser afetados pelos seguintes fatores:

- O dispositivo tem de ser usado em contacto direto com a pele. Não pode existir nenhuma peça de vestuário, por mais fina que seja, entre o sensor e a pele
- O dispositivo pode ter de ser usado mais acima no braço do que é normal com os relógios. O sensor faz a leitura do fluxo sanguíneo através do tecido cutâneo. Quanto mais tecido cutâneo houver, melhor será a leitura.

- Os movimentos do braço e a flexão dos músculos, como quando se agarra numa raquete de ténis, podem alterar a precisão das leituras do sensor.
- Se a sua frequência cardíaca estiver baixa, o sensor pode não conseguir fornecer leituras estáveis. Um curto aquecimento de alguns minutos, antes do início da gravação, é uma ajuda.
- A pigmentação da pele e as tatuagens bloqueiam a luz e impedem que o sensor ótico forneça leituras fiáveis.
- O sensor ótico pode não fornecer leituras exatas da frequência cardíaca em atividades de natação.
- Para obter uma maior precisão e respostas mais rápidas às alterações da sua FC, recomendamos que utilize um sensor de frequência cardíaca compatível para o peito, como o Suunto Smart Sensor.

⚠ ADVERTÊNCIA! *A função de frequência cardíaca ótica pode não ser precisa para todos os utilizadores durante todas as atividades. A frequência cardíaca ótica também pode ser afetada pela anatomia específica de uma pessoa e pela pigmentação da pele. A sua frequência cardíaca real pode ser mais alta ou mais baixa do que a leitura do sensor ótico.*

⚠ ADVERTÊNCIA! *Apenas para utilização recreativa; a função de frequência cardíaca ótica não se destina a uso médico.*

⚠ ADVERTÊNCIA! *Consultar sempre o médico antes de iniciar um programa de treino. O esforço excessivo pode causar lesões graves.*

⚠ ADVERTÊNCIA! *Embora os nossos produtos estejam em conformidade com as normas da indústria, o contacto do produto com a pele pode provocar uma reação alérgica ou irritação da pele. Nesse caso, pare imediatamente de o usar e consulte um médico.*

3. Definições

No mostrador do relógio, mantenha premido o botão central para abrir o **Definições**.

 **SUGESTÃO:** Quando estiver no mostrador do relógio, pode premir o botão inferior e selecionar **Painel de controlo** na **para aceder a todas as definições do relógio**.

Se pretender um acesso rápido a uma determinada definição e/ou função, pode personalizar a programação do botão superior e inferior (na vista do mostrador do relógio) e criar um atalho para a sua definição/função mais útil.

Selecione **Personalizar** no Definições ou no Painel de controlo, seguido por **Atalho superior** e **Atalho inferior** e selecione a definição/função que os botões superior e inferior terão quando os mantiver premidos.

3.1. Bloqueamento de botão e ecrã

Enquanto grava um exercício, pode bloquear os botões mantendo o botão inferior premido e ativar a alternância **Bloqueio botão**. Depois de bloqueados, não é possível realizar quaisquer ações que exijam a interação dos botões (criar voltas, colocar em pausa/terminar exercício, etc.), mas é possível alterar as vistas dos ecrãs e ativar a retroiluminação premindo qualquer botão se a retroiluminação estiver no modo automático.

Para desbloquear tudo, mantenha o botão inferior premido novamente e desativar a alternância Bloqueio botão.

 **SUGESTÃO:** Pode personalizar um atalho do botão inferior para bloquear os botões e o ecrã premindo num botão quando não estiver a gravar um exercício. Selecione **Bloqueio botão** em Personalizar > Atalho inferior. Depois, pode bloquear e desbloquear os botões e o ecrã a partir do mostrador do relógio, premindo e mantendo o botão inferior.

Quando não estiver a gravar um exercício, o ecrã fica inativo e escurece após um minuto de inatividade. Para ativar o ecrã, prima qualquer botão.

O ecrã também hiberna (vazio) após um período de inatividade. Qualquer movimento liga o novamente o ecrã. Consulte 3.2. *Retroiluminação automática* para obter informações sobre o funcionamento do ecrã.

3.2. Retroiluminação automática

A retroiluminação tem três funções que pode ajustar: nível de brilho (**Brilho**), a forma como a retroiluminação em modo de espera é ativada (**Em espera**), e se a retroiluminação é ativada quando levanta e roda o pulso (**Girar e ver**).

As funções da retroiluminação podem ser ajustadas nas definições em **Geral » Ecrã**.

- A função Brilho determina a intensidade da retroiluminação; Baixa, Médio ou Elev.
- A definição Em espera controla o brilho do ecrã quando a retroiluminação não está ativa (por exemplo, ativada por premir um botão). Em esperapode ser ativada ou desativada:
 - **On:** Luz em espera sempre ligada.
 - **Off:** Luz em espera desligada.

A funcionalidade Girar e ver ativa a retroiluminação ao levantar seu o pulso para olhar para o relógio. As três opções de Girar e ver são:

- **Elev:** Levantar o seu pulso para ativar a retroiluminação de alta intensidade
- **Baixa:** Levantar o seu pulso para ativar a retroiluminação de baixa intensidade. Note que esta intensidade é igual à intensidade de espera, ou seja, se a luz de espera estiver definida como LIGADA, levantar o pulso não altera a luz.
- **Off:** Levantar o seu pulso não altera nada

 **NOTA:** Também pode definir a retroiluminação para que esteja sempre ligada. Desloque-se para **Retroiluminação** em Definições ou no Painel de controlo, e ative o interruptor para ligar a luz de fundo.

3.3. Tons e vibração

Alertas de sons e vibração são usados para notificações, alarmes, e outros eventos e ações importantes. Ambos podem ser ajustados a partir das definições em **Geral » Tons**.

Em **Tons**, pode selecionar as seguintes opções:

- **Todos ligados:** todos os eventos acionam um alerta
- **Todos desligados:** nenhum evento aciona um alerta
- **Botões desligados:** todos os eventos, salvo premir botões, acionam alertas

Alternando **Vibração**, pode ligar/desligar as vibrações.

Em **Alarme**, pode selecionar as seguintes opções:

- **Vibração:** alerta por vibração
- **Tons:** alerta sonoro
- **Ambas:** alertas por vibração e alertas sonoras.

3.4. Conectividade Bluetooth

O Suunto Vertical utiliza a tecnologia Bluetooth para enviar e receber informação a partir do seu dispositivo móvel, se tiver emparelhado o seu dispositivo com a aplicação Suunto. A mesma tecnologia é também usada ao emparelhar POD e sensores.

Contudo, se não quer que o seu dispositivo seja visível por rastreadores de Bluetooth, pode ativar ou desativar a definição de descoberta nas definições em **Conectividade »**

Descoberta.



O Bluetooth também pode ser totalmente desligado ao ativar o modo avião, ver 3.5. *Modo avião.*

3.5. Modo avião

Ative o modo avião sempre que for necessário desligar as transmissões sem fios. Pode ativar ou desativar o modo avião nas definições em **Conectividade**.



 **NOTA:** Para emparelhar algo com o seu dispositivo, necessita primeiro de sair do modo avião, caso esteja ligado.

3.6. Modo Não perturbar

O modo Não perturbar é uma definição que desativa todos os sons e vibrações e escurece o ecrã, tornando-o uma opção muito útil se usar o relógio numa sala de espetáculos, p/ex., ou num ambiente em que pretende usá-lo normalmente, mas em silêncio.

Para ligar/desligar modo Não Perturbar:

1. No mostrador do relógio, prima o botão inferior e abra **Painel de controlo** na lista de widgets.
2. Desloque para baixo até **Não perturbar**.
3. Toque ou prima o botão central para ativar o modo Não perturbar.

Se tiver definido um alarme, ele toca normalmente e desativa modo Não perturbar, salvo se repetir o alarme.

3.7. Lembrete para se levantar

Mover-se regularmente é muito benéfico para si. Com o Suunto Vertical, pode ativar um lembrete para se levantar que o lembra de andar um pouco se estiver sentado há demasiado tempo.

Nas definições, seleccione **Atividade** e toque no **Lembrete para se levantar**.

Se não se levantar durante 2 horas consecutivas, o relógio avisa-o e lembra-o para se levantar e andar um pouco.

3.8. Encontrar o meu telemóvel

Pode utilizar a função Encontrar o meu telemóvel para encontrar o telemóvel quando não se lembra onde o deixou. O seu Suunto Vertical pode fazer tocar o seu telefone se eles estiverem ligados. Como o Suunto Vertical utiliza o Bluetooth para se ligar ao seu telefone, este tem de estar dentro do alcance do Bluetooth para que o seu relógio possa fazer tocar o telemóvel.

Para ativar o Encontrar o meu telemóvel:

1. No mostrador do relógio, prima o botão inferior e abra **Painel de controlo** na lista de widgets.
2. Desloque para baixo até **Encontrar o meu telemóvel**.
3. Comece a fazer tocar o seu telefone tocando no nome da função ou premindo a botão central.
4. Prima o botão inferior para parar de chamar.

3.9. Hora e data

Defina a hora e data na primeira utilização do seu relógio. Depois o seu relógio utiliza a hora do GPS para corrigir qualquer diferença.

Uma vez emparelhado com a aplicação Suunto, o seu relógio atualiza a hora, data, fuso horário e horário de verão a partir de dispositivos móveis.

No **Definições**, em **Geral** » **Hora/data**, toque em **Atualização automática da hora** para ligar/desligar esta funcionalidade.

Pode ajustar manualmente a hora e data nas definições em **Geral** » **Hora/data** onde também pode alterar os formatos da hora e data.

Para além da hora principal, pode usar a hora dupla para ver a hora num outro local, por exemplo, quando viaja. Em **Geral** » **Hora/data**, toque em **Hora dupla** para definir o fuso horário selecionando um local.

3.9.1. Alarme do relógio

O seu relógio tem um alarme que pode tocar uma vez ou repetir em dias específicos. Ative o alarme nas definições em **Rel. alarme**.

Para além dos normais alarmes agendados, também irá encontrar um tipo de alarme adaptativo baseado nos dados para o nascer e por do sol. Ver [3.15.1. Alarmes do nascer e pôr-do-sol](#).

Para agendar a hora de um alarme:

1. No mostrador do relógio, prima o botão inferior e abra **Painel de controlo** na lista de widgets.
2. Selecione **Rel. alarme**.
3. Selecione **Novo alarme**.
4. Primeiro selecione a frequência com que deseja que o alarme toque. As opções são:

Uma vez: alarme toca uma vez nas próximas 24 horas à hora marcada

Dias da semana: alarme toca à mesma hora de segunda a sexta-feira

Diário: alarme toca à mesma hora todos os dias da semana



5. Defina a hora e minutos e em seguida saia das definições.



Quando o alarme toca, pode dispensá-lo para desligar o alarme, ou quando seleciona a opção de adiar. O tempo de adiamento é de 10 minutos e pode ser repetido até 10 vezes.



Caso deixe o alarme a tocar, este entra automaticamente em modo de suspensão após 30 segundos.

3.10. Idioma e sistema unitário

Pode alterar o idioma do seu dispositivo e sistema unitário a partir das definições em **Geral » Idioma**.

3.11. Mostradores do dispositivo

O Suunto Vertical inclui um mostrador predefinido. Pode instalar outros mostradores, nos estilos digitais e analógicos, através da SuuntoPlus™ Store na aplicação Suunto.

Para alterar o mostrador do relógio:

1. Abra a SuuntoPlus™ Store e instale os mostradores preferidos no seu relógio.
2. Sincronize o relógio com a aplicação.
3. Abra **Personalizar** nas definições do relógio ou na Paine de controlo.
4. Vá para **Mostrador do relógio** e toque ou prima o botão central para seleccionar.



5. Deslize para cima e para baixo para visualizar os mostradores do relógio e toque no que quer utilizar.



6. Desloque para baixo e abra a **Realçar cor** para seleccionar a cor que pretende utilizar no mostrador do relógio.
7. Desloque para baixo e abra a **Complicações** para personalizar as informações que pretende visualizar no mostrador do relógio. Consulte 3.11.1. *Complicações*.

3.11.1. Complicações

Cada mostrador do relógio tem informação adicional, tal como dados sobre data, hora dupla, exterior ou atividade. Pode personalizar as informações que pretende visualizar no mostrador do relógio.

1. Selecione **Personalizar** em **Definições** ou no **Painel de controlo**.
2. Desloque para baixo e abra **Complicações**.
3. Selecione a complicação que pretende alterar, tocando nela.



4. Deslize para cima e para baixo ou prima a botão inferior para percorrer a lista de complicações e selecionar uma tocando nela ou premindo a botão central.
5. Depois de atualizar todas as complicações, deslize para cima ou prima o botão inferior e seleione **Concluído**.

3.12. Poup. energia

O seu relógio inclui a opção de poupar energia que desliga todas as notificações diárias de FC, Bluetooth e vibração, para prolongar a duração da bateria no uso diário. Para opções de poupar energia ao gravar atividades, ver 4.4. *Gestão de energia da bateria*.

Ligar/desligar poupar energia nas definições em **Geral » Poup. energia**.



 **NOTA:** *Poupar energia é ativada automaticamente quando nível da bateria atinge 10%.*

3.13. Emparelhar POD e sensores

Emparelhe o seu relógio com POD e sensores equipados com Bluetooth Smart para obter informação adicional, como a potência da pedalada, enquanto grava um exercício.

O Suunto Verticalsuporta os seguintes tipos de POD e sensores:

- Frequência cardíaca
- Para bicicleta
- Potência
- Para pé

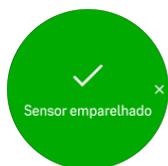
 **NOTA:** *Não pode emparelhar nada com o modo avião ativado. Desative o modo avião antes de emparelhar. Ver 3.5. Modo avião.*

Para emparelhar um POD ou sensor:

1. Vá p/defs do relógio e seleccione **Conectividade**.
2. Seleccione **Emparelhar sensor** p/obter lista tipos sensores.
3. Deslize para baixo para ver a lista completa e toque no tipo de sensor que deseja emparelhar.



4. Siga as instruções no dispositivo para terminar o emparelhamento (consulte o manual do sensor ou POD se necessário), premindo o botão central para avançar para o próximo passo.



Caso o POD solicite alguns dados, como o comprimento do pedal no caso de um POD para força, ser-lhe-á solicitada a introdução de um valor durante o processo de emparelhamento.

Logo que o POD ou sensor esteja emparelhado, o seu relógio procura-o logo que seja selecionado um modo desportivo que use esse tipo de sensor.

Pode ver lista completa de disp. emparelhados com o seu relógio em **Conectividade » Dispositivos emparelhados**.

Nesta lista, pode remover (desemparelhar) disp. se necess. Selecione o disp. que quer remover e toque em **Esquecer**.

3.13.1. A calibrar POD de bicicleta

Para POD de bicicleta, necessita de definir a circunferência da roda no seu relógio. A circunferência deve ser em milímetros e é efetuada como um passo na calibragem. Se mudar as rodas (com nova circunferência) da sua bicicleta, a definição da circunferência da roda no relógio também deve ser alterada.

Para alterar a circunferência da roda:

1. Nas definições, vá para **Conectividade » Dispositivos emparelhados**.
2. Selecione **Bike POD**.
3. Selecione a nova circunferência da roda.

3.13.2. Calibrar o seu POD para pé

Quando emparelha um POD para pé, o seu relógio calibra o POD automaticamente através do GPS. Recomendamos que use calibragem automática, mas pode desativá-la se necess., nas definiç. do POD, em **Conectividade » Dispositivos emparelhados**.

Para a primeira calibragem com GPS, deve selecionar um modo desportivo no qual seja utilizado o POD para pé e a precisão do GPS definida como **Melhor**. Inicie a gravação e corra a um ritmo regular numa superfície plana, se possível, durante pelo menos 15 minutos.

Corra no seu ritmo normal médio para a calibragem inicial e em seguida pare a gravação do exercício. Da próxima vez que utilizar o POD para pé, a calibragem já está feita.

O seu dispositivo recalibra automaticamente o POD para pé sempre que necessário, quando a velocidade GPS está disponível.

3.13.3. Calibrar um Power POD

Nos Power POD (medidores de potência), tem de iniciar a calibração a partir das opções do modo desportivo no seu relógio.

Para calibrar um Power POD:

1. Emparelhe um Power POD com o seu relógio, caso ainda não o tenha feito

2. Selecione um modo desportivo que utilize um Power POD e depois abra as opções do modo.
3. Selecione **Calibrar Power POD** e siga as instruções no relógio.

Deve recalibrar o Power POD de vez em quando.

3.14. Lanterna

Para além da lanterna normal, Suunto Vertical tem uma retroiluminação extra brilhante que pode usar como lanterna.

Para ativar a lanterna mantenha premido o botão inferior no mostrador do relógio e selecione **Lanterna**.

Prima o botão do meio para desligar a lanterna.

3.15. Alarmes

No menu de **Alarmes** do seu relógio, em **Definições** pode definir diferentes tipos de alarme adaptados.

Pode definir um alarme para o nascer e pôr do sol e também alarme de tempestade.

3.15.1. Alarmes do nascer e pôr-do-sol

Os alarmes de nascer/pôr-do-sol no seu Suunto Vertical são alarmes adaptativos com base na sua localização. Em vez de definir uma hora, define o alarme para quanto tempo antes do nascer ou pôr-do-sol pretende ser alertado.

As horas do nascer e pôr-do-sol são determinadas via GPS, como tal o seu dispositivo depende dos dados GPS da última vez que utilizou o GPS.

Para definir os alarmes de nascer/pôr-do-sol:

1. No mostrador do relógio, mantenha premido o botão central e deslize para baixo e selecione **Alarmes**.
2. Vá até ao alarme que pretende definir e selecione premindo o botão central.



3. Defina as horas e minutos pretendidas antes do nascer/pôr-do-sol percorrendo para baixo ou para cima com os botões superior e inferior e confirme com o botão central.



4. Prima o botão central para confirmar e sair.

 **SUGESTÃO:** Também está disponível um mostrador do relógio que apresenta as horas do nascer e pôr-do-sol.



NOTA: As horas e alarmes do nascer e pôr-do-sol necessitam de uma coordenada GPS. As horas estão em branco até que dados GPS estejam disponíveis.

3.15.2. Alarme de tempestade

A queda significativa da pressão barométrica normalmente significa que uma tempestade se aproxima e que se deve proteger. Quando o alarme de tempestade está ativo, Suunto Vertical soa um alarme e pisca um ícone de tempestade quando a pressão cai 4 hPa (0,12 inHg) ou mais durante um período de 3 horas.

Para ativar o alarme de tempestade:

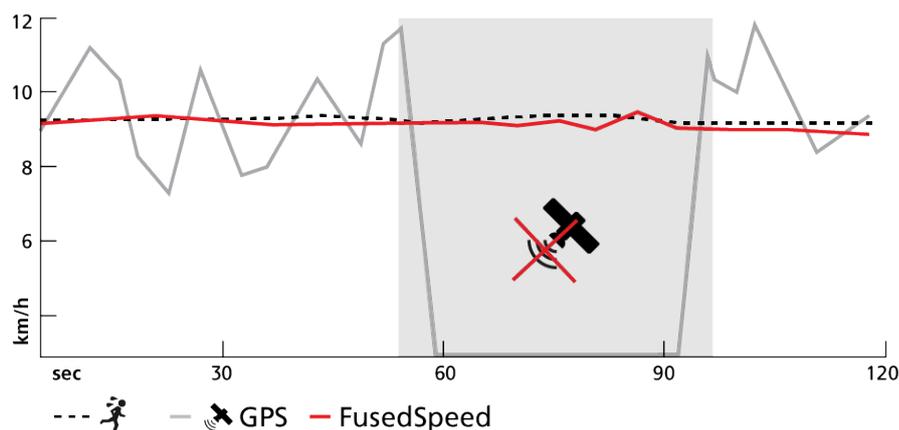
1. No mostrador do relógio, mantenha premido o botão central e aceda a **Alarmes** e entre premindo o botão central.
2. Vá até **Alarme de tempestade** e selecione ligar/desligar premindo o botão central.

Quando soa um alarme de tempestade, premir qualquer dos botões para o alarme. Se não se premir qualquer botão, a notificação do alarme dura um minuto. O ícone de tempestade permanece no ecrã até que as condições climáticas estabilizem (a queda da pressão atmosférica diminui).

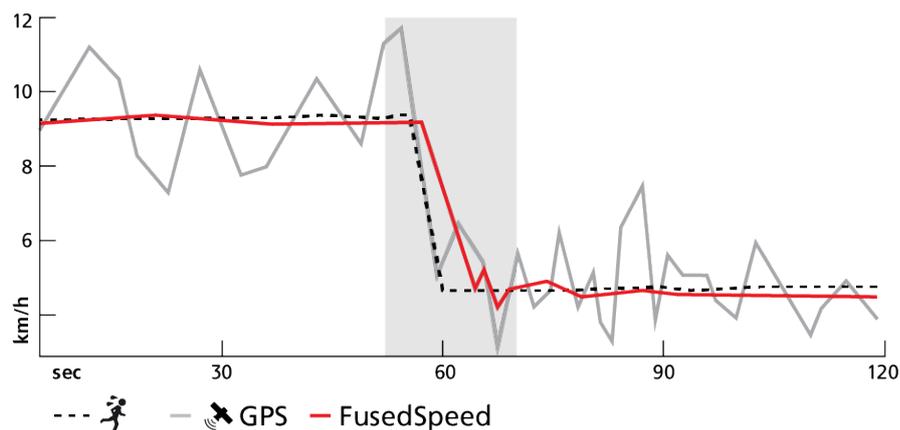


3.16. FusedSpeed™

FusedSpeed™ consiste numa combinação exclusiva das leituras do GPS e do sensor de aceleração de pulsação para medir com mais precisão a sua velocidade de corrida. O sinal de GPS filtrado de forma adaptativa com base na aceleração do pulso, o que permite obter leituras mais precisas em velocidades de corrida constantes e uma resposta mais rápida às variações de velocidade.



O FusedSpeed irá beneficiá-lo sobretudo quando precisar de leituras de velocidade bastante reactivas durante o treino, por exemplo, quando corre em terreno irregular ou durante o treino de intervalo. Se perder temporariamente o sinal de GPS, por exemplo, o Suunto Vertical consegue continuar a mostrar leituras de velocidade precisas com a ajuda do acelerómetro calibrado por GPS.



SUGESTÃO: Para conseguir a máxima precisão nas leituras com FusedSpeed, apenas tem de olhar de relance para o dispositivo quando necessitar. Manter o dispositivo à sua frente sem movimento reduz a precisão.

O FusedSpeed é ligado automaticamente em corrida e outros desportos semelhantes, tais como orientação, floorball e futebol.

3.17. FusedAlti™

FusedAlti™ fornece uma medição de altitude que é uma combinação da altitude de GPS e barométrica. Minimiza o efeito de erros temporários e de diferenças na medição de altitude final.

NOTA: Por predefinição, a altitude é medida com FusedAlti durante exercícios que usam GPS e durante a navegação. Quando o GPS é desligado, a altitude é medida com o sensor barométrico.

3.18. Altímetro

O Suunto Vertical utiliza a pressão barométrica para medir a altitude. Para obter leituras precisas, necessita de definir um ponto de referência para a altitude. Pode ser a sua altitude atual caso saiba o valor exato. Alternativamente, pode usar FusedAlti (veja 3.17. FusedAlti™) para definir o seu ponto de referência automaticamente.

Defina o seu ponto de referência nas definições em **Alti & baro**.



3.19. Formatos de posição

O formato de posição é a forma como a sua posição no GPS é apresentada no dispositivo. Todos os formatos dizem respeito à mesma localização, apenas a indicam de forma diferente.

Pode alterar o formato de posição nas definições do dispositivo em **Navegação » Formatos de posição**.

A grelha da latitude/longitude é, normalmente, a mais utilizada e dispõe de três formatos diferentes:

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

Outros formatos de posição comuns disponíveis incluem:

- O UTM (Universal Transverse Mercator) fornece uma representação de posição bidimensional horizontal.
- O MGRS (Military Grid Reference System) é uma extensão do UTM e consiste num designador de zona de grelha, num identificador de um quadrado de 100.000 metros e numa localização numérica.

O Suunto Vertical também suporta os seguintes formatos de posição de local:

- BNG (Grã Bretanha)
- ETRS-TM35FIN (Finlândia)
- KKJ (Finlândia)
- IG (Irlanda)
- RT90 (Suécia)
- SWEREF 99 TM (Suécia)
- CH1903 (Suíça)
- UTM NAD27 (Alasca)
- UTM NAD27 Conus (Estados Unidos Continentais)
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Nova Zelândia)



NOTA: Alguns formatos de posição não podem ser utilizados nas áreas a norte dos 84° e a sul dos 80°, nem fora dos países a que se destinam. Se estiver fora da área permitida, as coordenadas da sua localização não aparecem no dispositivo.

3.20. Informação do dispositivo

Pode consultar pormenores acerca do software e hardware do seu dispositivo a partir das definições em **Geral » Sobre**.

3.21. Redefinir o seu relógio

Todos os relógios Suunto têm dois tipos de reinicialização para resolver problemas diferentes:

- o primeiro, uma reinicialização parcial, também conhecida como reiniciar.
- o segundo, uma reinicialização total, também conhecida como restauro de fábrica.

Reinicialização parcial (reiniciar):

Reiniciar o seu relógio pode ajudar nas seguintes situações:

- o dispositivo não responde a nenhuma pressão num botão, toques ou deslizes (o ecrã tátil não funciona).
- o ecrã está bloqueado ou em branco.

- não há vibração, por exemplo, ao premir um botão..
- as funcionalidades do relógio não estão a funcionar como esperado, por exemplo, o relógio não regista a sua frequência cardíaca (os LED óticos de frequência cardíaca não estão a piscar), a bússola não termina o processo de calibração, etc.
- o contador de passos não conta nenhum dos seus passos diários (tenha em atenção que o registo dos passos pode ser mostrado com atraso na aplicação).

 **NOTA:** O reinício termina e guarda qualquer exercício ativo. Em condições normais, os dados do exercício não se perderão. Em ocasiões raras a reinicialização parcial pode provocar problemas de corrupção na memória.

Mantenha premido o botão superior durante 12 segundos e liberte-o para efetuar uma reinicialização parcial.

Existem algumas situações específicas em que a reinicialização parcial poderá não resolver o problema e poderá ser executado um segundo tipo de reinicialização. Se as instruções acima não resolverem o seu problema, uma reinicialização total poderá ajudar.

A reinicialização total (restauração de fábrica):

O restauro de fábrica irá restaurar o seu relógio para os valores predefinidos. Apagará todos os dados do seu relógio, incluindo os dados dos exercícios, dados pessoais e definições que não tenham sido sincronizados com a aplicação Suunto. Depois de um restauro de fábrica deverá efetuar a configuração inicial do seu relógio Suunto.

Efetuar um restauro de fábrica no seu relógio poderá ser feito nas seguintes situações:

- um representante da assistência a clientes da Suunto pediu-lhe para o fazer como parte do procedimento de resolução de problemas.
- a reinicialização parcial não resolveu o problema.
- a vida da bateria do seu dispositivo está reduzida significativamente.
- o dispositivo não está a conectar ao GPS e a resolução de problemas não ajudou.
- o dispositivo tem problemas de conectividade com dispositivos Bluetooth (por exemplo, Sensor Inteligente ou aplicação móvel) e a resolução de problemas não ajudou.

O restauro de fábrica do seu relógio é feito através de **Definições** no seu relógio. Selecione **Geral** e percorra para baixo até **Reinic.definiç..** Todos os dados no dispositivo serão apagados durante a reinicialização. Inicie a reinicialização selecionando **Redefinir**.

 **NOTA:** O restauro de fábrica apaga qualquer informação de emparelhamento que o seu relógio possa ter tido. Para iniciar novamente o processo de emparelhamento com a aplicação Suunto, recomendamos que apague o emparelhamento anterior na aplicação Suunto e o Bluetooth do seu telefone em Dispositivos emparelhados.

 **NOTA:** Ambas as reinicializações apresentadas só deverão ser executadas em caso de emergência. Não as deve fazer regularmente. Se qualquer problema persistir, recomendamos-lhe que contacte a Assistência ao cliente ou envie o seu relógio para um dos centros de assistência autorizados.

4. Gravar um exercício

Além da monitorização da atividade 24 horas por dia/7 dias por semana, pode usar o seu dispositivo para gravar as suas sessões de treino ou outras atividades para obter feedback pormenorizado e acompanhar o seu progresso.

Para gravar um exercício:

1. Utilize um sensor de frequência cardíaca (opcional).
2. Deslize para baixo no mostrador do relógio ou prima o botão superior.
3. Selecione o modo desportivo que quer utilizar deslizando para cima e selecione premindo o botão central.
4. Diferentes modos desportivos têm opções diferentes, deslize para cima ou prima o botão inferior para percorrer a lista e ajuste-as premindo o botão central.
5. Acima do indicador de início, é exibido um conjunto de ícones, dependendo do que está a usar com o modo desportivo (por exemplo, cinto de frequência cardíaca e GPS ligado).
 - O ícone de seta (GPS ligado) pisca em cinzento enquanto procura e fica verde ao detetar um sinal.
 - O ícone de coração (freq.card.) pisca em cinzento enquanto procura, passa a um coração colorido preso a um cinto quando deteta um sinal, se estiver a utilizar um sensor de frequência cardíaca, ou fica verde, sem estar preso a um cinto, se estiver a utilizar o sensor de frequência cardíaca ótico.
 - O ícone à esquerda só é visível se tiver um POD emparelhado e fica verde quando o sinal do POD é encontrado.

Também aparece uma estimativa da carga da bateria, que indica durante quantas horas pode fazer exercício antes da bateria ficar sem carga.

Se estiver a usar um sensor de FC e o ícone só mudar p/verde (significa que o sensor ótico de FC está ativo), verifique se o sensor de FC está emparelhado, ver 3.13.

Emparelhar POD e sensores, e tente novamente.

Pode aguardar que cada ícone fique verde recomendado para dados mais precisos) ou iniciar a gravação logo que queira selecionando **Iniciar**.



Depois de iniciada a gravação, a fonte de frequência cardíaca selecionada é bloqueada e não pode ser alterada durante a sessão de treino em curso.

6. Enquanto grava, pode alternar entre os ecrãs com o botão central.
7. Prima o botão superior para pausar a gravação. Um temporizador começa a piscar na parte inferior do ecrã, mostrando quanto tempo a gravação esteve em pausa.

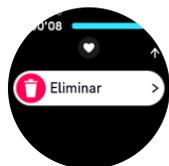


8. Prima o botão inferior para abrir a lista de opções.
9. Pare e guarde selecionando **Terminar**.

 **NOTA:** Também é possível apagar o seu registo de exercícios selecionado **Eliminar**.

Depois de parar o exercício, é-lhe perguntado como se sentiu. Pode responder ou ignorar a questão (ver 4.12. *Sensação*). O ecrã seguinte mostra um sumário da atividade que pode visualizar com o ecrã tátil ou com os botões.

Se fez uma gravação que não quer guardar, pode apagar o registo deslizando para a parte inferior do resumo e tocar no botão para apagar. Também pode apagar registos do livro de registos da mesma forma.



4.1. Modos desp.

O seu dispositivo vem com uma vasta gama de modos desportivos predefinidos. Os modos são concebidos para atividades ou propósitos específicos, desde um normal passeio na natureza a uma corrida de triatlo.

Antes de gravar um exercício (ver 4. *Gravar um exercício*), pode ver e selecionar da lista completa de modos desportivos.

Cada modo desportivo tem um conjunto específico de ecrãs que mostram dados diferentes em função do modo desportivo selecionado. Pode editar e personalizar os dados que são apresentados no ecrã do relógio durante o seu exercício com a aplicação Suunto.

Saiba como personalizar os modos desportivos em *aplicação Suunto (Android)* ou *aplicação Suunto (iOS)*.

4.2. Navegar durante o exercício

Também pode navegar num percurso ou ir para um PDI enquanto está a gravar um exercício.

Para poder aceder às opções de navegação, o modo desportivo que está a utilizar tem de ter GPS ativado. Se a precisão do GPS do modo desportivo for OK ou Boa, quando selecionar um percurso ou um PDI, a precisão do GPS muda para Melhor.

Para navegar durante o exercício:

1. Crie um percurso ou um PDI na aplicação Suunto e sincronize o seu relógio, caso ainda não o tenha feito.
2. Selecione um modo desportivo que utilize GPS.
3. Desloque o ecrã para baixo e selecione **Navegação**.
4. Deslize p/cima e p/baixo ou prima botões superior e inferior p/selecionar opção navegação e prima o botão central.
5. Selecione percurso ou PDI em que quer navegar e prima botão central. Depois, prima botão superior p/iniciar navegaç.
6. Vá para cima até à vista inicial e comece a gravação normalmente.

Durante o exercício, prima o botão central para aceder ao ecrã de navegação, onde pode ver o percurso ou o PDI que selecionou. Para obter mais informações sobre o ecrã de navegação, consulte 5.5.2. *Navegar para um PDI* e 5.4. *Percurso*.

Enquanto estiver neste ecrã, pode premir o botão inferior para abrir as opções de navegação. Nas opções de navegação pode, por exemplo, selecionar um outro percurso ou PDI, verificar as coordenadas da sua localização atual, assim como terminar a navegação, selecionando **Rasto**.

4.2.1. Voltar

Se utilizar o GPS quando gravar uma atividade, o Suunto Vertical guarda automaticamente o ponto onde iniciou o seu exercício. Com o Voltar, o Suunto Vertical pode guiá-lo diretamente de volta ao seu ponto de partida.

Para começar Voltar:

1. Inicie um exercício com GPS.
2. Prima a botão central até alcançar o ecrã de navegação.
3. Prima o botão inferior para abrir o menu de atalhos.
4. Aceda a **Voltar** e toque no ecrã ou prima o botão central para selecionar.

As indicações de navegação são apresentadas no ecrã de navegação.



4.2.2. Ponto certo

Em zonas urbanas o GPS tem dificuldade em segui-lo corretamente. Se selecionar um dos percursos predefinidos e seguir esse percurso, o GPS do dispositivo é utilizado unicamente para localizar o ponto onde se encontra no percurso predefinido e não para criar um caminho com base na corrida. O caminho gravado será idêntico ao percurso utilizado na corrida.



Para utilizar a função Ponto certo durante o exercício:

1. Crie um percurso na aplicação Suunto e sincronize o dispositivo, caso ainda não o tenha feito.
2. Selecione um modo desportivo que utilize GPS.
3. Desloque o ecrã para baixo e selecione **Navegação**.
4. Selecione **Ponto certo** e prima o botão central.
5. Selecione o percurso que quer utilizar e prima o botão central.

Inicie o exercício como normalmente e siga o percurso selecionado.

4.3. Usar objetivos durante o exercício

Pode definir objetivos diferentes com o Suunto Vertical enquanto pratica exercício.

Se o modo desportivo selecionado tiver objetivos como opção, pode ajustá-los antes de iniciar a gravação, deslizando para cima ou premindo o botão inferior.



Para fazer exercício com um objetivo geral:

1. Antes de começar a gravar um exercício, deslize para cima ou prima o botão inferior e selecione **Destino**.
2. Selecione **Duração** ou **Distância**.
3. Selecione o seu objetivo.
4. Vá para cima e inicie o seu exercício.

Se tiver objetivos gerais ativados, aparece um mostrador de evolução em todos os ecrãs de dados a indicar o seu progresso.



Também recebe uma notificação quando tiver atingido 50% do seu objetivo e quando tiver cumprido o objetivo selecionado.

Para fazer exercício com um objetivo de intensidade:

1. Antes de começar a gravar um exercício, deslize para cima ou prima o botão inferior e selecione **Zonas de intensidade**.
2. Selecione **Zonas FC**, **Zonas ritmo** ou **Zonas energia**.
(As opções dependem do modo desportivo selecionado e de ter ou não um POD de energia emparelhado com o dispositivo).
3. Selecione a sua zona alvo.
4. Vá para cima e inicie o seu exercício.

4.4. Gestão de energia da bateria

O seu Suunto Vertical tem um sistema de gestão de energia da bateria que utiliza a tecnologia de bateria inteligente para ajudar a garantir que o seu relógio não fica sem energia quando mais precisar.

Antes de iniciar a gravação de um exercício (ver 4. Gravar um exercício) vê uma estimativa do tempo de bateria restante no modo de bateria que está a usar.



Existem quatro modos de bateria predefinidos; **Desempenho** (predefinição), **Resistência**, **Ultra** e **Viagem**. Se alternar entre estes modos, altera a duração da bateria, mas também altera o desempenho do relógio.



NOTA: Por predefinição, o modo Viagem desativa todas as monitorizações de FC (no pulso e no peito).

No ecrã inicial, deslize para baixo e selecione » **Modo bateria**, para mudar os modos de bateria e ver como cada um deles afeta o desempenho do relógio.



Além destes quatro modos de bateria predefinidos, pode criar um modo de bateria personalizado com as suas próprias definições. O modo personalizado é específico para esse modo desportivo, o que permite criar um modo de bateria personalizado para cada modo desportivo.

Notificações da bateria

Além dos modos de bateria, o seu relógio usa lembretes inteligentes para o ajudar a assegurar que tem bateria suficiente para a próxima aventura. Alguns lembretes são preventivos, com base, por exemplo, no histórico da sua atividade. Também é notificado, por exemplo, se o relógio detetar que está com pouca bateria durante a gravação de uma atividade. Sugere automaticamente mudança para um modo de bateria diferente.

O relógio alerta-o quando a bateria chega a 20% e de novo a 10%.



CUIDADO! Utilize exclusivamente o cabo de carregamento fornecido ao carregar o seu Suunto Vertical

4.5. Exercícios multidesporto

O seu Suunto Vertical tem predefinidos os modos de desporto de Triatlo que pode utilizar para seguir os seus exercícios e corridas de Triatlo mas se necessitar de seguir outro desporto ou atividade multidesporto, pode facilmente fazê-lo diretamente no relógio.

Para utilizar em exercícios multidesporto

1. Selecione o modo desportivo que deseja utilizar na primeira etapa do seu exercício multidesporto.
2. Comece a gravar um exercício normalmente.
3. Mantenha premido o botão superior durante dois segundos para entrar no menu multidesporto.
4. Selecione o e modo desportivo que quer utilizar e prima o botão central.
5. A gravação com o novo modo desportivo começará imediatamente.



SUGESTÃO: Pode alterar o modo desportivo sempre que necessitar durante uma gravação, incluindo o modo desportivo que utilizou anteriormente.

4.6. Snorkeling e mergulhar à sereia

Pode usar o seu Suunto Vertical para snorkelling e mergulhar à sereia. Estas duas atividades são modos desportivos normais e são selecionadas como qualquer outro modo desportivo, ver 4. *Gravar um exercício*.

O Suunto Vertical é capaz de medir a profundidade tá 10 m. No entanto é à prova de água até 100 m de acordo com a ISO22810.

Estes modos desportivos têm quatro ecrãs de exercícios focados nos dados relacionados com o mergulho. Os quatro ecrãs de exercício são:

Superfície



Navegação



Sessão de mergulho



Submerso



 **NOTA:** O ecrã tátil não está ativado quando o relógio está submerso.

A vista predefinida para Snorkeling e Mergulhar à sereia é a vista Superfície. Ao gravar o exercício, pode percorrer as diferentes vistas premindo o botão central.

Suunto Vertical alterna automaticamente entre o estado de superfície ou mergulho. Se estiver a mais de 1 m (3,2 pés) de profundidade, a vista submerso é ativada.

Quando utiliza o modo Snorkeling, o relógio baseia-se no GPS para calcular a distância. Como os sinais de GPS não se propagam debaixo de água, precisa de tirar o relógio da água periodicamente para obter uma localização de GPS.

Estas condições não são as ideais para o GPS, pelo que é importante verificar se tem um sinal de GPS forte antes de saltar para dentro de água. Para garantir um bom sinal de GPS, tem de:

- Sincronize o relógio com a aplicação Suunto antes do snorkelling para atualizar o GPS com os dados de órbita de satélite mais recentes.
- Após selecionar o modo Snorkeling aguarde no mínimo três minutos antes de iniciar a sua atividade. Isso dá tempo ao GPS para definir uma posição precisa.

 **SUGESTÃO:** Durante o snorkelling recomendamos colocar as suas mãos na parte de baixo das suas costas para um movimento aquático mais eficiente e uma medição de distância ótima.

 **ADVERTÊNCIA!** Suunto Vertical não está certificado para mergulhadores com garrafa. O mergulho com garrafa pode expor o mergulhador a profundidades e condições que têm tendência a aumentar o risco de doença de descompressão (DCS) e erros que podem resultar em ferimentos graves ou a morte. Os mergulhadores com a formação adequada utilizam sempre um computador de mergulho especificamente destinado ao mergulho com garrafa.

4.7. Natação

Pode usar o Suunto Vertical p/ nadar em piscinas ou águas abertas.

Quando utiliza um modo de natação em piscina, o dispositivo depende do comprimento da piscina para determinar a distância. Pode alterar o comprimento da piscina, como necessário, nas opções de modo desportivo, antes de começar a nadar.

A natação em águas abertas baseia-se no GPS para calcular a distância. Como os sinais de GPS não se propagam debaixo de água, precisa de tirar o relógio da água periodicamente, por exemplo, numa braçada de estilo livre, para obter uma localização de GPS.

Estas condições não são as ideais para o GPS, pelo que é importante verificar se tem um sinal de GPS forte antes de saltar para dentro de água. Para garantir um bom sinal de GPS, tem de:

- Sincronize o disp. c/conta online antes de ir nadar, p/optimizar o GPS c/os dados mais recentes das órbitas de satélite.
- Após selecionar um modo natação em águas abertas e obter um sinal de GPS, aguarde no mínimo 3 min. antes de começar a nadar. Isso dá tempo ao GPS p/definir uma posição precisa.

4.8. Treino de intervalo

Treinos de intervalo é um método de treino comum formado por exercícios repetitiv. de esforço de alta e baixa intens. Com Suunto Vertical, pode definir, no relógio, o seu próprio treino de intervalo para cada modo desportivo.

Quando especificar os seus intervalos, tem quatro itens para definir:

- Intervalos: ligar/desligar que ativa o treino de intervalo. Se ligar este item, adiciona um ecrã de treino de intervalo ao seu modo desportivo.
- Repetições: número de conjuntos de intervalo + recuperação que quer executar.
- Intervalo: tempo do seu intervalo de alta intensidade, com base na distância ou duração.
- Recuperação: tempo do seu período de descanso entre intervalos, com base na distância ou duração.

Tenha em atenção que se usar a distância para definir os seus intervalos, tem de estar a utilizar um modo desportivo que calcule distâncias. A medição pode basear-se no GPS ou num Foot POD ou Bike POD, por exemplo.

 **NOTA:** Se estiver a utilizar intervalos, não pode ativar a navegação.

Para treinar com intervalos:

1. Antes de começar a gravar um exercício, deslize p/cima ou prima o botão inferior p/descer até **Intervalos** e toque a definição ou prima o botão central.



2. Ative **Intervalos** e ajuste as definições descritas acima.
3. Deslize p/cima até à vista inicial e inicie o exercício normalmente.
4. Prima a botão central até aceder ao ecrã de intervalos e prima o botão superior quando estiver pronto para iniciar o seu treino de intervalo.



5. Se quiser interromper treino de intervalo antes de completar todas as repetições, mant. premido botão central p/abrir as opções do modo desportivo e desligue o **Intervalos**.

 **NOTA:** Enquanto estiver no ecrã de intervalos, os botões funcionam normalmente; por exemplo, se premir o botão superior faz uma pausa na gravação do exercício e não apenas no treino de intervalo.

Assim que parar a gravação do seu exercício, o treino de intervalo é automaticamente desligado para esse modo desportivo. No entanto, as outras definições são mantidas para que possa iniciar facilmente o mesmo treino quando voltar a utilizar o modo desportivo.

4.9. Pausa autom.

A Pausa automática faz uma pausa na gravação do seu exercício quando a sua velocidade é inferior a 2 km/h (1,2 mph). Quando a sua velocidade aumentar para mais de 3 km/h (1,9 mph), a gravação prossegue automaticamente.

Pode ligar ou desligar a pausa autom. em cada modo desportivo na vista do início do exercício no relógio antes de iniciar a gravação do exercício.

Se ativar esta função e a gravação for pausada automaticamente, um temporizador começa a piscar na parte inferior do ecrã, mostrando à quanto tempo a gravação está em pausa.



Pode deixar que a gravação retome automaticamente quando começar novamente o movimento, ou retomá-la manualmente premindo o botão superior.

4.10. Tema do ecrã

Para tornar mais legível o ecrã do seu dispositivo durante exercícios ou navegação, pode alternar entre temas iluminados e escuros.

Com o tema claro, o fundo do ecrã fica iluminado e os números ficam escuros.

Com o tema escuro, inverte-se o contraste e o fundo fica escuro com os números iluminados.

O tema é uma definição global que pode alterar no seu relógio a partir de qualquer das opções nos seus modos desportivos.

Para mudar o tema do ecrã:

1. Selecione qualquer modo desportivo e deslize p/cima ou prima o botão inferior p/descer até **Tema** e prima o botão central.
2. Alterne entre Claro e Escuro deslizando para cima ou para baixo ou premindo os botões superior e inferior e aceite com o botão central.



3. Desloque para trás para iniciar o exercício.

4.11. Feedback de voz

Pode obter feedback por voz com informações valiosas durante o seu exercício. O feedback pode ajudá-lo a monitorizar os seus progressos e dar-lhe indicadores úteis, dependendo das opções de feedback que selecionou. O feedback por voz vem do seu telefone, para isso o seu relógio deve estar emparelhado com a aplicação Suunto.

Para ativar o feedback por voz antes de um exercício:

1. Antes de começar o exercício, desloque para baixo e selecione **Feedback de voz**.
2. Ativar o **Feedback de voz da aplicação**.
3. Desloque para baixo e selecione qual o feedback de voz que quer ativar através de ativar/desativar.
4. Volte para trás e inicie o seu exercício normalmente.

O seu telefone reproduzirá vários comentários por voz durante o seu exercício, dependendo do feedback de voz que ativou.

Para ativar o feedback de voz durante um exercício:

1. Prima o botão superior para pausar o exercício.
2. Prima o botão inferior para abrir a lista de opções.
3. Selecione **Painel de controlo**.
4. Desloque para baixo e selecione **Feedback de voz**.
5. Ativar o **Feedback de voz da aplicação**.
6. Desloque para baixo e selecione qual o feedback de voz que quer ativar através de ativar/desativar.

7. Volte para trás e retome o seu exercício premindo o botão superior.

4.12. Sensação

Se treina regularmente, acompanhar o como se sente após cada sessão é um indicador importante da sua condição física geral. Um treinador ou um treinador pessoal também pode usar a maneira como se sente para acompanhar o seu progresso ao longo do tempo.

Pode escolher entre cinco níveis de sensação:

- **Fraco**
- **Média**
- **Bom**
- **Muito bom**
- **Excelente**

O que estas opções significam exatamente cabe a si (e ao seu treinador) decidir. O importante é que as usem de forma consistente.

Para cada sessão de treino pode registar diretamente no seu relógio como se sentiu imediatamente depois de parar o registo respondendo à questão '**Que tal foi?**'.



Pode saltar a resposta à pergunta premindo o botão central.

4.13. Zonas de intensidade

Usar zonas intens. no exercício ajuda a orientar desenv. condição física. Cada zona intensid. trabalha o corpo de forma diferente. o que leva a diferentes efeitos na condição física. Há 5 zonas diferentes, de 1 (mais baixa) a 5 (mais alta), definidas como intervalos de % baseados na sua freq. cardíaca máx.(FC máx.), ritmo ou energia.

É importante treinar c/intensidade em mente e saber como se sente essa intensidade.

Lembre-se que, seja qual for o treino planeado, deve contar sempre c/tempo de aquecimento antes de um exercício.

As 5 zonas intens. diferentes usadas no Suunto Vertical são:

Zona 1: Fácil

Exercitar na zona 1 é relativam.fácil p/o seu corpo. No treino de condição física, baixa intens. é importante sobretudo p/restaurar e melhorar a condição física básica quando está no início do exercício físico ou após longa pausa. Exercício diário – caminhar, subir escadas, ir de bicicleta p/trabalho,etc. – em geral, realiza-se nesta zona intens.

Zona 2: Moderado

Exercitar na zona 2 melhora eficazm. nível básico condiç.física. Exercitar nesta intens. parece fácil, mas exercíc. c/duração longa podem ter efeito treino muito elevado. A maioria do treino de condicionamento cardiovascular deve realizar-se nesta zona. Melhorar a condição física básica cria uma base p/outro exercício e prepara o sistema p/ativid. mais energética.

Exercíc.longa duraç. nesta zona consomem muita energia, sobretudo da gordura armazenada no corpo.

Zona 3: Inten.

Exercício na zona 3 começa muito energético e sente-se como bastante difícil. Melhora capacidade p/mover-se com rapidez e eficiência. Nesta zona, começa formar-se ácido láctico no sistema, mas o corpo ainda consegue removê-lo totalm. Deve treinar c/esta intensidade 2 vezes p/semana, no máximo, porque sujeita o seu corpo a muito stress.

Zona 4: Muit.inten.

O exercício na zona 4 prepara o sistema p/eventos de competição e altas velocidades. Exercícios nesta zona podem realizar-se a veloc. constante ou como treino de intervalos (combina fases treino mais curtas c/ interv. intermitentes). O treino de elevada intens. desenvolve rápida e efetivm. o nível condição física, mas sendo excessivo ou c/intens. demasiada pode resultar em sobretreino, obrigando a uma longa pausa no programa de treino.

Zona 5: Máximo

Se a freq. cardíaca atingir a zona 5 durante exercício, o treino será extremamente difícil. O ácido láctico acumula-se no sistema muito mais depressa do que é removido, obrigando a parar após umas dezenas de minutos, no máx. Atletas incluem estes exercícios de máx.intens. no prog.de treinos com muito controlo; os amantes da boa condiç.física não precisam deles.

4.13.1. Zonas freq. card.

As zonas de frequência cardíaca definem-se como intervalos de percentagem baseados na frequência cardíaca máxima (FC máx.)

Por predefinição, a FC máx. é calculada usando a equação standard: 220 - a sua idade. Se sabe a sua FC máxima exata, deve ajustar o valor predefinido.

Suunto Verticaltem zonas de FC predef. e específ. p/ativid. Zonas predef. podem ser usadas p/todas as ativid., mas em treino mais avançado, use zonas FC específ. p/ativ. de corrida e ciclismo.

Def. FC máx.

Defina a sua FC máxima nas definições, em **Treino » Zonas de intensidade » Zonas de FC predefinidas para todos os desportos**

1. Insira a FC máx (valor mais alto, bpm) ou prima o botão central.
2. Selecione a sua nova FC máx. deslizando p/cima ou p/baixo ou premindo o botão superior ou inferior.



3. Toque na sua seleção ou prima o botão central.
4. P/sair da vista zonas FC, deslize p/direita ou prima s/soltar botão central.



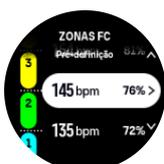
NOTA: Também pode selec. a sua FC máxima nas definições em **Geral » Pessoal**.

Sel. zonas FC predef.

Defina as suas zonas de FC definições, em **Treino » Zonas de intensidade » Zonas de FC predefinidas para todos os desportos.**



1. Deslize p/cima ou p/baixo e toque/prima botão centr. quando zona FC que quer alterar estiver realçada.
2. Selecione a sua nova zona de FC deslizando p/cima ou p/baixo ou premindo o botão superior ou inferior.



3. Toque na sua seleção ou prima o botão central.
4. P/sair da vista zonas FC, deslize p/direita ou prima s/soltar botão central.

 **NOTA:** Selecionar **Redefinir** na vista zonas FC redefine as zonas FC p/valores de origem.

Definir zonas FC específicas por atividade

Defina as suas zonas de FC específicas por atividade nas definições, em **Treino » Zonas de intensidade » Zonas avançadas**

1. Toque na atividade (Corrida ou Ciclismo) que quer editar ou prima botão central quando a atividade estiver realçada.
2. Prima o botão central para ligar ou desligar zonas FC
3. Deslize p/cima ou p/baixo e toque/prima botão centr. quando zona FC que quer alterar estiver realçada.
4. Selecione a sua nova zona FC deslizando p/cima ou p/baixo ou premindo botão superior ou inferior.



5. Toque na sua seleção ou prima o botão central.
6. P/sair da vista zonas FC, deslize p/direita ou prima s/soltar botão central.

4.13.2. Zonas ritmo

As zonas de ritmo funcionam como zonas de FC, só que a intensidade do seu treino baseia-se no ritmo e não na frequência cardíaca. As zonas de ritmo são apresentadas em unidades métricas ou imperiais dependendo das definições.

Suunto Vertical tem cinco zonas de ritmo predefinidas que pode utilizar ou definir as suas.

As zonas de ritmo estão disponíveis para corrida e ciclismo.

Definir zonas de ritmo

Defina as zonas de ritmo específicas para a sua atividade nas definições em **Treino » Zonas de intensidade » Zonas avançadas**.

1. Toque em **Corrida** ou **Ciclismo** ou prima o botão central.
2. Deslize ou prima o botão inferior e selecione zonas de ritmo.
3. Deslize para cima/para baixo ou prima o botão superior ou inferior e prima o botão central quando a zona de ritmo que quer alterar estiver realçada.
4. Selecione a sua nova zona de ritmo deslizando para cima/para baixo ou premindo o botão superior ou inferior.



5. Prima o botão central para selecionar o novo valor da zona de ritmo.
6. Deslize para a direita ou mantenha premido o botão central para sair da vista das zonas de ritmo.

4.13.3. Zonas energia

O wattímetro mede a quantidade de esforço físico necessário para realizar determinada atividade. O esforço é medido em watts. A principal vantagem obtida com um wattímetro é precisão. O wattímetro revela exatamente a intensidade do seu trabalho e quanta energia produz. Também é fácil de ver o seu progresso quando analisa os watts.

As zonas de energia podem ajudá-lo a treinar com a intensidade correta.

Suunto Vertical tem cinco zonas de energia predefinidas que pode utilizar ou definir as suas.

Há zonas de energia disponíveis em todos os modos desportivos para ciclismo, ciclismo em recinto coberto e em montanha. Em corrida e corrida trail, tem de usar os modos desp. específicos “Força” p/obter zonas de força. Se usar modos desp. personalizados, verifique se o modo utiliza um POD de força, p/poder obter zonas de força.

Definir zonas de energia específicas por atividade

Selecione zonas de energia específicas por atividade nas definições, em **Treino » Zonas de intensidade » Zonas avançadas**

1. Toque na ativid. (corrida ou ciclismo) que quer editar ou prima botão central quando a atividade estiver realçada.
2. Deslize para cima ou prima o botão inferior e selecione zonas de energia.
3. Deslize para cima/para baixo ou prima o botão superior ou inferior e selecione a zona de energia que pretende editar.
4. Selecione a sua nova zona de energia deslizando para cima ou para baixo ou premindo o botão superior ou inferior.



5. Prima o botão central para selecionar o novo valor de energia.

6. Deslize para a direita ou mantenha premido o botão central para sair da vista das zonas de energia.

4.13.4. Utilizar zonas de FC, ritmo ou energia durante o exercício

 **NOTA:** *Necessita de ter um Pod de energia emparelhado com o seu dispositivo para poder utilizar zonas de energia enquanto faz exercício, ver 3.13. Emparelhar POD e sensores.*

Quando gravar um exercício (ver 4. Gravar um exercício), e tiver selecionado FC, ritmo ou energia como objetivo de intensidade (ver 4.3. Usar objetivos durante o exercício) aparece um mostrador de zonas dividido em cinco secções. Estas cinco secções aparecem à volta do limite exterior do ecrã do modo desportivo. O mostrador indica a zona de que escolheu como objetivo de intensidade, iluminando a secção correspondente. A pequena seta no mostrador indica o ponto onde está no intervalo da zona.



O dispositivo avisa-o quando atinge a sua zona alvo selecionada. Durante o exercício o dispositivo pede-lhe que acelere ou abrande, se a sua FC, ritmo ou energia estiver fora da zona alvo selecionada.



Adicionalmente, um ecrã dedicado para zonas de intensidade pode ser adicionado se personalizar o modo desportivo que está a usar. O ecrã da zona apresenta a sua atual zona no campo central, há quanto tempo está nessa zona e a que distância está das zonas seguintes para cima e para baixo. A barra central também se ilumina, indicando que está a treinar na zona de correta.

No resumo do exercício, obtém uma descrição de quanto tempo esteve em cada zona.

5. Navegação

Pode utilizar o seu relógio para navegar de várias maneiras. Pode, por exemplo, utilizá-lo para se orientar em relação ao norte magnético, navegar num percurso ou navegar para um ponto de interesse (PDI).

Para usar a função de navegação:

1. Deslize para cima no mostrador do relógio ou prima o botão inferior.
Também pode iniciar as funções de navegação a partir do 6.16. *widget bússola*.
2. Selecione **Mapa**.



3. O ecrã do mapa mostra a sua localização atual e arredores.



 **NOTA:** Se a bússola não estiver calibrada, ser-lhe-á pedido que a calibre logo que entre na função de mapa.

4. Prima o botão inferior para abrir uma lista de atalhos. Os atalhos proporcionam-lhe um acesso rápido a ações de navegação, tais como, verificar as coordenadas da sua localização atual ou selecionar um percurso para navegar.

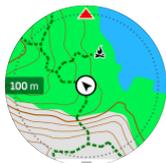


5.1. Mapas offline

Com a Suunto Vertical pode ter mapas offline transferidos para o seu relógio, deixar o seu telefone em casa e encontrar o seu caminho através do seu relógio.

Antes de poder utilizar mapas offline no seu relógio, precisa de configurar uma ligação de rede sem fios na aplicação Suunto e transferir o mapa da área selecionada para o seu relógio. Receberá uma notificação no seu dispositivo quando a transferência do mapa tiver sido concluída.

Instruções mais detalhadas sobre como configurar uma rede sem fios e transferir mapas offline na aplicação Suunto estão disponíveis *aqui*.



Selecione mapas offline antes do exercício:

1. Selecione um modo desportivo que utilize GPS.
2. Desloque para baixo e selecione **Mapa**.
3. Selecione que o estilo do mapa quer utilizar e confirme com o botão central.
4. Desloque para cima e inicie o seu exercício como normal.
5. Prima o botão central para deslocar para o mapa.



NOTA: Se **Off** estiver selecionado no menu do mapa, não será mostrado um mapa, apenas um rasto do percurso.

Selecione mapas offline sem fazer o exercício:

1. No mostrador do relógio deslize para cima ou prima o botão inferior.
2. Selecione **Mapa**.
3. Prima o botão inferior para sair do mapa.
4. Selecione **Sair**.

Gestos do mapa

Botão superior

- Prima para aumentar
- Pressão longa para diminuir

Botão inferior

- Prima para abrir opções de navegação

Deslizar e tocar (se ativado)

- Tocar e arrastar o mapa para vista panorâmica (se o ecrã não for tocado durante 5 segundos, o mapa volta à sua localização atual)
- Tocar para centrar o mapa na sua localização atual
- Tocar rapidamente para deslocar o mapa



NOTA: Se o bloqueio de botões estiver ativo, não pode utilizar os botões e as funções de deslizar e tocar na vista de mapa.

5.2. Navegação com altitude

Se estiver a navegar num percurso que tenha informação de altitude, também pode navegar com base na subida/descida, utilizando o ecrã do perfil de altitude. Durante o exercício prima o botão central para aceder ao ecrã do perfil de altitude.

O ecrã do perfil de altitude mostra as seguintes informações:

- cima: a sua altitude atual
- centro: perfil de altitude que mostra a sua posição atual
- baixo: subida ou descida restante (toque no ecrã para mudar de vista)



Se estiver a afastar-se demasiado do percurso enquanto utiliza a navegação com altitude, o seu relógio mostra-lhe uma mensagem **Fora de percurso** no ecrã do perfil de altitude. Se vir esta mensagem, aceda ao ecrã de navegação do percurso para voltar ao percurso antes de continuar a navegar com altitude.

5.3. Navegação do rumo

A navegação do rumo é uma função que pode utilizar no exterior para percorrer o caminho pretendido para um local identificado ou que encontrou no mapa. Pode utilizar esta função de forma autónoma como uma bússola ou em conjunto com um mapa em papel.

Se definir a distância e altitude pretendidas quando definir a direção, o seu dispositivo pode ser utilizado para navegar até esse local.



Utilizar a navegação do rumo durante um exercício (só disponível para atividade ao ar livre):

1. Antes de começar a gravar um exercício, deslize para cima ou prima o botão inferior e seleccione **Navegação**.
2. Seleccione **Rumo**.
3. Se necessário, calibre a bússola, seguindo as instruções apresentadas no ecrã.
4. Aponte a seta azul no ecrã para a sua localização-alvo e prima o botão central.
5. Se não souber a distância e a altitude para a localização, seleccione **Não**.
6. Prima o botão central para confirmar o rumo definido.
7. Se souber a distância e a altitude para a localização, seleccione **Sim**.
8. Introduza a distância e a altitude para o local.
9. Prima o botão central para confirmar o rumo definido.

Utilizar a navegação do rumo sem exercício:

1. Deslocar até **Mapa** deslizando para cima ou premindo o botão inferior no mostrador do relógio..
2. Prima o botão inferior para abrir as opções de navegação.
3. Seleccione **Navegação do rumo**.
4. Se necessário, calibre a bússola, seguindo as instruções apresentadas no ecrã.
5. Aponte a seta azul no ecrã para a sua localização-alvo e prima o botão central.
6. Se não souber a distância e a altitude para a localização, seleccione **Não** e siga a seta azul para o local.
7. Se souber a distância e a altitude para a localização, seleccione **Sim**.
8. Introduza a distância e a altitude para a localização e siga a seta azul para o local. O ecrã também mostra a distância e a altitude restantes para o local.
9. Prima o botão inferior e seleccione **Novo Rumo** para definir um novo rumo.

10. Prima o botão inferior e selecione **Terminar navegação** para terminar a navegação.

5.4. Percursos

Pode utilizar o seu Suunto Vertical para navegar em percursos. Planeie o seu percurso na aplicação Suunto e transfira-o para o seu relógio na próxima sincronização.

Para navegar num percurso:

1. No mostrador do relógio deslize para cima ou prima o botão inferior e selecione **Mapa**.



2. Prima o botão inferior para abrir as opções de navegação.

3. Vá até **Percursos** e prima o botão central para abrir a sua lista de percursos.

4. Desloque-se até ao percurso em que deseja navegar e prima o botão central.



5. Selecione o percurso premindo o botão superior.

6. Selecione **Iniciar exercício** se pretender utilizar o percurso para treinar ou selecione **Só navegação** se só pretender navegar o percurso.



 **NOTA:** Se só navegar o percurso, nada será guardado ou registado na aplicação Suunto.

7. Se navegar apenas no percurso, prima o botão inferior e selecione Sair para parar a navegação. Se navegar durante um exercício, prima o botão inferior e selecione Rasto para parar a navegação sem abandonar o exercício.

Se mapas offline estiver desligado, só é apresentado o percurso. Mantenha o botão do meio premido para ativar/desativar as funções de aumentar e diminuir. Ajuste o nível de zoom com os botões superior e inferior.



No ecrã de navegação do percurso, prima o botão inferior para abrir uma lista de atalhos. Os atalhos dão-lhe acesso rápido às ações de navegação, tais como guardar a sua localização atual ou selecionar outro percurso para navegar.

Todos os modos desportivos com GPS têm também uma opção de seleção de percurso. Ver 4.2. *Navegar durante o exercício.*

Orientação na navegação

Quando navega um percurso, o seu relógio ajuda-o a permanecer no percurso correto dando-lhe notificações adicionais à medida que progride no percurso.

Por exemplo, se se desviar mais de 100 m (330 pés) do percurso, o relógio notifica-o de que não está no percurso correto, e também o informa quando regressa ao percurso certo.

O campo de orientação mostra a distância até ao próximo ponto de passagem (se não existirem pontos de passagem no seu percurso, é mostrada a distância até ao destino). Quando atinge um ponto de passagem ou um PDI no percurso, recebe um pop-up informativo que mostra a distância estimada até ao próximo ponto de passagem ou PDI.



 **NOTA:** Se estiver a navegar num percurso que se cruza a si próprio, como na figura 8, e se enganar no cruzamento, o seu relógio assume que está intencionalmente a seguir noutra direção no percurso. O relógio apresenta o próximo ponto de passagem no percurso com base na nova direção atual de deslocação. Por isso, fique atento ao rasto do percurso de forma a assegurar-se de que está no caminho certo quando está a navegar um percurso complicado.

Navegação curva-a-curva

Quando cria percursos na aplicação Suunto, pode optar por ativar as instruções curva-a-curva. Quando o percurso é transferido para o seu relógio e utilizado para a navegação, são-lhe fornecidas instruções curva-a-curva acompanhadas de um alerta sonoro e informações sobre o caminho a seguir.

5.5. Pontos interesse

Um ponto de interesse, ou PDI, é um local especial, como um parque de campismo ou miradouro num percurso, que pode guardar e navegar até lá mais tarde. Pode criar PDI na app Suunto a partir de um mapa sem ter de se encontrar na localização do PDI. Para criar um PDI no seu dispositivo basta guardar a sua localização atual.

Cada PDI é definido por:

- Nome PDI
- Tipo PDI
- Data e hora de criação
- Latitude
- Longitude
- Elevação

Pode guardar até 250 PDI no seu dispositivo.

5.5.1. Adicionar e apagar pontos de interesse (PDI)

Pode adicionar um PDI ao dispositivo, utilizando a aplicação Suunto ou guardando a sua localização atual no dispositivo.

Se sair com o seu dispositivo e encontrar um local que deseje guardar como ponto de interesse (PDI), pode adicionar a sua localização diretamente no dispositivo.

Para adicionar um PDI com o relógio:

1. Deslize para cima ou prima o botão inferior e selecione **Mapa**.
2. Prima o botão inferior para abrir as **Opções de navegação**.
3. Selecione **A sua localização** e prima o botão central.
4. Aguarde que o relógio ative o GPS e detete a sua localização
5. Quando o relógio mostrar latitude e longitude, prima botão superior para guardar a sua localização como um PDI e selecione o tipo de PDI.
6. Por predefinição, o nome do PDI é igual ao tipo do PDI (seguido de um número consecutivo). Mais tarde pode editar o nome respetivo na aplicação Suunto.

Apagar PDI

Pode remover um PDI apagando-o da lista dos PDI no relógio ou removendo-o da aplicação Suunto.

Para apagar um PDI do relógio:

1. Deslize para cima ou prima o botão inferior e selecione **Mapa**.
2. Prima o botão inferior para abrir as **Opções de navegação**.
3. Selecione **PDI** e prima o botão central.
4. Vá para o PDI que quer remover do relógio e prima o botão central.
5. Vá até ao fim dos detalhes e selecione **Eliminar**.

Ao apagar um PDI do dispositivo, não o apaga permanentemente.

Para apagar um PDI de forma permanente, tem de o apagar na aplicação Suunto.

5.5.2. Navegar para um PDI

Pode navegar para qualquer PDI que esteja na lista de PDI do seu dispositivo.



NOTA: Quando navega para um PDI, o seu dispositivo utiliza o GPS com toda a energia.

Para navegar para um PDI:

1. Deslize para cima ou prima o botão inferior e selecione **Mapa**.
2. Prima o botão inferior para abrir as **Opções de navegação**.
3. Selecione **PDI** e prima o botão central.
4. Vá para o PDI que pretende navegar e prima o botão central.
5. Prima o botão superior ou toque em **Selecione**.
6. Selecione **Iniciar exercício** se pretender utilizar o PDI para treinar ou selecione **Só navegação** se só pretender navegar para o PDI.



NOTA: Se só navegar para o PDI, nada será guardado ou registado na aplicação Suunto.

- Se navegar apenas no percurso, prima o botão inferior e selecione **Terminar navegação** para parar a navegação. Se navegar durante um exercício, prima o botão inferior e selecione **Rasto** para parar a navegação sem abandonar o exercício.

A navegação de PDI tem duas vistas:

- Vista do PDI com indicador de direção e distância até ao PDI



- vista do mapa apresentando a sua localização atual em relação ao PDI e a sua vista do rasto (o percurso realizado)



- Prima o botão central para alternar entre as vistas.

 **NOTA:** Se os mapas offline estiverem ativados a visualização do mapa mostrará um mapa detalhado dos arredores.

Na vista do mapa, outros PDI próximos são apresentados a cinzento. Na vista de mapa, pode ajustar o nível de ampliação premindo o botão central e, em seguida, aproximar ou afastar com os botões superior e inferior.

 **SUGESTÃO:** Enquanto está na vista de PDI, toque no ecrã para ver informação adicional na linha inferior, tal como a diferença de altitude entre a posição atual e o PDI e o tempo estimado para a chegada (TEC) ou o tempo estimado em percurso (TEP).

Enquanto navega, pode premir o botão inferior para abrir uma lista de atalhos. Os atalhos proporcionam-lhe um acesso mais rápido a pormenores do PDI e a ações, tais como, guardar a sua localização atual ou selecionar outro PDI para onde navegar, bem como terminar a navegação.

5.5.3. Tipos de pontos de interesse

Os seguintes tipos de PDI estão disponíveis no Suunto Vertical:

	Começar
	Fim
	Veíc.
P	Estacion.
	Casa

	Edifício
	Hotel
	Hostel
	Alojam.
	Covil
	Acamp.
	Parque de campismo
	Fogueira Acamp.
	Posto de socorros
	Emergência
	Fonte de água
	Informação
	Restaurante
	Comida
	Café
	Gruta
	Montanha
	Pico
	Rocha
	Falésia
	Avalanche
	Vale
	Colina
	Caminho

	Trilho
	Rio
	Água
	Cascata
	Costa
	Lago
	Floresta de algas
	Reserva marinha
	Recife de coral
	Pesca desportiva
	Mamíferos marinhos
	Naufrágio
	Pesqueiro
	Praia
	Floresta
	Prado
	Costa
	Local caça
	Tiro
	Esfregaço
	Escarpa
	Caça grossa
	Caça miúda
	Ave

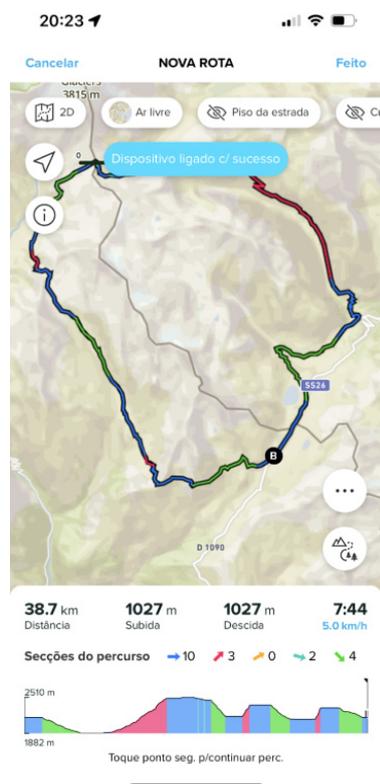
	Pegadas
	Cruzamentos
	Perigo
	Procurar por GPS
	Vista
	Câm. Caminho

5.6. Orientação para escalar

Quando navega num percurso, a **Orientação para escalar** fornece-lhe dados de elevação.

Quando planeia um percurso na aplicação Suunto, a aplicação mostra o percurso como secções, cada uma marcada com cores com base nos seus dados de altitude. As cinco categorias das secções são as seguintes:

- Plano
- Subida
- Descida
- Escalar
- Descer



Enquanto navega com o relógio, prima a botão central para alternar entre ecrãs. A vista da orientação da escalada mostra uma visão geral da elevação do percurso em que está a navegar. São visualizadas as seguintes informações:

- cima: a sua altitude atual
- por baixo da janela superior: a duração total do exercício
- centro: gráfico de elevação do percurso
- abaixo do gráfico: a distância restante do percurso planeado
- em baixo à esquerda: a subida/descida efetuada
- em baixo à direita: a distância restante da subida/descida



Prima a botão superior para fazer zoom da secção em que se encontra atualmente. No ecrã da secção, pode ver as seguintes informações:

- cima: o grau médio de subida/descida da secção atual
- por baixo da janela superior: a duração total do exercício
- centro: gráfico da elevação do percurso da secção atual
- abaixo do gráfico: a distância restante da secção atual
- em baixo à esquerda: a subida/descida efetuada na secção atual
- em baixo à direita: as restantes subidas/descidas da secção atual



Pode definir as definições de orientação da escalada antes e durante o exercício. Para alterar as definições antes de iniciar um exercício, desloque para baixo a partir da vista inicial e abra **Orientação para escalar**. Para alterar as definições durante o exercício, pause o exercício e prima o botão inferior. Abra Painel de controlo onde encontra a **Orientação para escalar**. Alterna ligar/desligar **Notificações** de acordo com as suas preferências. Abra **Valor do declive** para selecionar se pretende ver os dados de elevação em graus ou percentagens.

Se ativar as notificações, o relógio notifica-o sobre as próximas subidas e descidas e fornece-lhe um resumo da próxima subida ou descida antes de esta começar.



5.7. Régua

A **Régua** é uma ferramenta que mostra a distância em linha reta entre a sua localização e qualquer ponto que selecione no mapa.

Para utilizar a régua, prima o botão inferior na vista do mapa (durante o exercício ou sem exercício). Quando as **Opções de navegação** são abertas, desloque para baixo e ative **Régua**. Volte à vista de mapa e selecione qualquer ponto no mapa para medir a sua distância em linha reta à sua posição atual. Quando já não precisar da régua, pode desativá-la na secção Opções de navegação.

6. Widgets

Os widgets dão-lhe informações úteis sobre a sua atividade e treino. Os widgets estão acessíveis no mostrador do relógio deslizando para cima ou premindo o botão inferior.

É possível fixar um widget para um acesso rápido e fácil. Selecione **Personalizar** no **Painel de controlo** ou no **Definições** para fixar um widget.

Os widgets podem ser ligados/desligados no **Painel de controlo** em **Personalizar » Widgets**. Selecione os widgets que pretende utilizar ativando a função ligar/desligar.



Pode selecionar que widgets pretende utilizar no seu relógio ligando-os ou desligando-os na aplicação Suunto. Também pode selecionar a ordem em que deseja que os widgets sejam apresentados no seu relógio, ordenando-os na aplicação.

6.1. Clima

No mostrador do relógio, deslize para cima ou prima o botão inferior para aceder ao widget do Clima.



O widget do clima fornece-lhe informações sobre o estado do tempo atual. Mostra a temperatura atual, a velocidade e direção do vento e as condições climáticas atuais, tanto em texto como por ícone. As condições climáticas podem ser, por exemplo, céu limpo, nublado, chuvoso, etc.

Deslize para cima ou pressione o botão inferior para ver dados meteorológicos mais detalhados, tais como dados sobre a humidade, qualidade do ar e previsão do tempo.

 **SUGESTÃO:** *Certifique-se de que sincroniza regularmente o seu relógio com a aplicação Suunto para obter os dados meteorológicos mais exatos.*

6.2. Carregamento solar (válido apenas para a versão solar)

A versão solar de Suunto Vertical tem uma funcionalidade de carregamento solar que carrega o seu relógio quando exposto à luz. Alguns mostradores de relógios têm um ícone de complicação que mostra a quantidade de energia solar que está atualmente a ser armazenada.

Num dia de céu limpo, o sol pode proporcionar ao seu relógio mais 30% de vida útil da bateria durante o treino e ainda mais no modo de tempo (cálculos feitos com um efeito de 50 000 lux).

 **CUIDADO!** *Não deixe o seu relógio diretamente exposto à luz solar em dias com temperaturas elevadas, pois pode danificar o relógio.*

Para além dos ícones de complicação nos mostradores dos relógios, existe um widget solar onde são apresentados dados adicionais. No mostrador do relógio, deslize para cima ou prima o botão inferior para aceder ao widget solar.



 **NOTA:** Não utilize uma tampa de ecrã, ou similar, sobre o ecrã do seu relógio, porque pode afetar o carregamento solar.

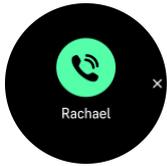
6.3. Notificação e estado

Se tiver emparelhado o seu relógio com a aplicação Suunto, pode obter notificações de receção de chamadas e mensagens de texto no seu relógio.

Quando emparelha o seu dispositivo com a aplicação, as notificações estão ligadas por predefinição. Pode desligá-las nas definições em **Notificações**.

 **NOTA:** As mensagens recebidas de certas aplicações usadas para comunicar podem não ser compatíveis com Suunto Vertical.

Quando receber uma notificação, aparece um pop-up no mostrador do relógio.



Prima o botão central para remover o pop-up. Se a mensagem não couber no ecrã, prima o botão inferior direito ou deslize para cima para ler o texto completo.

Abaixo de **Ações** pode interagir com a notificação (as opções disponíveis dependem do seu telemóvel e da aplicação móvel que enviou a notificação).

Nas aplicações utilizadas para comunicações pode utilizar o seu relógio para enviar uma **Resposta rápida**. Pode selecionar e alterar as mensagens predefinidas na aplicação Suunto.

Histórico de notificações

Se tiver notificações não lidas ou chamadas perdidas no seu dispositivo móvel, pode vê-las no mostrador do relógio.

No mostrador do relógio, prima o botão central até chegar ao widget de notificações e depois prima o botão inferior para ver o histórico de notificações.

O histórico de notificações é apagado quando verificar as mensagens no seu dispositivo móvel.

6.4. Ctrl. multimédia

Pode utilizar o seu Suunto Vertical para controlar música, podcasts ou outros meios multimédia que estão a ser reproduzidos no seu telefone ou a ser transmitidos do seu telefone para outro dispositivo. O widget controlos multimédia está ativado por predefinição

mas pode ser desligado deslizando para cima no mostrador do relógio e selecionando **Ctrl. multimédia**.

 **NOTA:** Tem de emparelhar o seu relógio com o telefone antes de poder utilizar os *Ctrl. multimédia*.

Para aceder ao widget controlos multimédia, prima o botão inferior do mostrador do relógio ou, durante um exercício, prima o botão central até aparecer o widget dos controlos multimédia.



No widget dos controlos multimédia, os botões têm as seguintes funções:

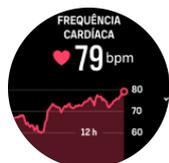
- **Reproduzir/Pausa:** Botão superior
- **Faixa/Episódio seguinte:** Botão superior (pressão longa)
- **Faixa/Episódio anterior e volume:** Botão inferior (abrirá as opções do controlo multimédia)

Prima o botão central para sair do widget dos controlos multimédia.

 **NOTA:** Se o seu relógio tiver um ecrã tátil, também pode utilizar os controlos multimédia tocando nos ícones respetivos no ecrã.

6.5. Frequência cardíaca

No mostrador do relógio, deslize para cima ou prima o botão inferior para aceder ao widget de Frequência cardíaca (FC).



O widget FC fornece uma imagem rápida da sua frequência cardíaca e um gráfico de 12 horas da sua frequência cardíaca. O gráfico é traçado com base na sua frequência cardíaca média em intervalos de 24 minutos.

A sua frequência cardíaca mínima durante as últimas 12 horas é um bom indicador do seu estado de recuperação. Se for superior ao normal, é provável que ainda não esteja totalmente recuperado da sua última sessão de treino.

Se gravar um exercício, os valores da FC diária refletem a frequência cardíaca elevada e o consumo de calorias relativos ao seu treino. Tenha em atenção, no entanto, que os dados do gráfico e do consumo são valores médios. Se a sua frequência cardíaca registar um pico de 200 bpm durante o exercício, o gráfico não mostra esse valor máximo, mas sim a média dos 24 minutos durante os quais atingiu esse pico de frequência cardíaca.

Antes de poder ver os valores do widget da FC diária, tem de ativar a funcionalidade de FC diária. Pode ligar/desligar esta funcionalidade nas definições em **Atividade**.

Com esta funcionalidade ligada, o seu relógio ativa regularmente o sensor ótico da frequência cardíaca, para verificá-la. Isto aumenta ligeiramente o consumo de energia da bateria.



Depois de ativado, o seu relógio demora 24 minutos até começar a mostrar a informação da frequência cardíaca.

Deslize para a direita ou mantenha premido o botão central para voltar para a vista do mostrador do relógio.

6.6. Livro de registos

O seu relógio fornece uma visão geral da sua atividade de treino através do livro de registos.



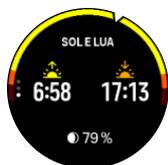
No livro de registos pode ver um resumo da semana atual de treinos. O resumo inclui a duração total e uma visão global dos dias que treinou.

Deslizar para cima dá-lhe informações sobre as atividades que fez e quando. Ao selecionar uma das atividades, premindo a botão central, obtém ainda mais detalhes e também a possibilidade de eliminar a atividade do seu livro de registos.

6.7. Sol e lua

No mostrador do relógio, deslize para cima ou prima o botão inferior para aceder ao widget Sol e lua. O seu relógio indica-lhe o tempo que falta para o próximo pôr ou nascer do sol, consoante o mais próximo.

Se selecionar o widget, obtém mais detalhes, tais como as horas do nascer e pôr do sol e também a fase atual da lua.



6.8. Passos e calorias

No mostrador do relógio, deslize para cima ou prima o botão inferior até ver o número total de passos e as calorias calculadas para o dia.

O dispositivo acompanha o seu nível global de atividade ao longo do dia. Este fator é importante, quer o seu objetivo seja apenas manter-se em forma e saudável, quer esteja a treinar para uma próxima competição.

Praticar exercício é bom, mas quando se treina intensamente, é necessário ter dias de descanso adequado com baixa atividade.

O contador da atividade reinicia-se automaticamente à meia noite, todos os dias. No final da semana (domingo), o dispositivo fornece um resumo da sua atividade, mostrando a sua média da semana e os totais diários.

O dispositivo conta os passos utilizando um acelerómetro. A contagem do total de passos vai-se acumulando 24/7, ao mesmo tempo que também são gravadas sessões de treino e outras atividades. No entanto, em alguns desportos específicos, tais como natação e ciclismo, os passos não são contados.

O valor superior no widget mostra o total de passos para esse dia e o valor inferior é a quantidade de calorias ativas que queimou durante o dia, até esse momento. Abaixo desse número, pode ver o total de calorias queimadas. O total inclui as calorias ativas e o seu metabolismo basal, BMR (ver abaixo).



As metades do anel no widget indica quão próximo está de atingir os seus objetivos de atividade diários. Estes objetivos podem ser ajustados às suas preferências pessoais (ver abaixo)

Pode também verificar o seus passos e calorias queimadas nos últimos sete dias deslizando para cima no widget.

Objetivos da atividade

Pode ajustar os seus objetivos diários para passos e calorias deslizando para cima no widget. Os seus objetivos diários também podem ser ajustados em **Definições » Atividade**.



Ao definir o seu objetivo de passos, está a definir o número total de passos para o dia.

O total de calorias queimadas por dia baseia-se em dois fatores: a sua Taxa de Metabolismo Basal (BMR) e a sua atividade física.



A BMR representa a quantidade de calorias que o seu corpo queima quando está em descanso. Essas são as calorias de que o seu corpo necessita para se manter quente e executar funções básicas, como o piscar dos olhos ou a batida cardíaca. Este número baseia-se no seu perfil pessoal, incluindo fatores como a idade e o género.

Ao definir um objetivo de calorias, define a quantidade de calorias que deseja queimar, além da sua BMR. Essas são as chamadas calorias ativas. O anel à volta do ecrã da atividade

avança de acordo com a quantidade de calorias ativas que queima durante o dia, comparando com o seu objetivo.

6.9. Recuperação, treino

O widget de treino de recuperação mostra a sua forma atual e o que sente em relação ao treino da última semana, bem como das últimas 6 semanas. Tenha em atenção que é necessário registar o que sente após cada treino para obter estes dados, consulte 4.12.

Sensação.



Este widget também lhe dirá como a sua recuperação corresponde à sua carga de treino atual.

SUGESTÃO: Consulte www.suunto.com ou a aplicação Suunto para saber mais sobre o conceito de análise da carga de treino da Suunto.

6.10. Recuperação, VFC (Variabilidade de frequência cardíaca)

A Variabilidade da frequência cardíaca (VFC) é uma medida da variação do tempo entre os batimentos cardíacos e o seu valor é um bom indicador da saúde e bem-estar geral.



A VFC ajuda-o a perceber o seu estado de recuperação e mede o seu nível de stress físico e mental e indica até que ponto o seu corpo está pronto para treinar.

Para obter uma média eficaz da VFC, é necessário monitorizar o seu sono pelo menos três vezes por semana durante um período maior para estabelecer o seu intervalo da sua VFC.

Diferentes situações e condições, como umas férias descontraídas, esforço físico e mental ou contrair uma gripe, podem levar a alterações na VFC.

SUGESTÃO: Consulte www.suunto.com ou a aplicação Suunto para saber mais sobre a recuperação da VFC.

6.11. Progresso

O widget de progresso fornece-lhe dados que o ajudam a aumentar a carga de treino durante um período de tempo mais longo, quer seja a frequência, duração ou intensidade do treino.



Cada sessão de treino recebe uma Pontuação de Stress do Treino (TSS) (baseada na duração e na intensidade) este valor é a base para calcular a carga de treino para médias de tempo curtas e longas. A partir deste valor de TSS, o seu relógio pode calcular o seu nível de condição física (definido como VO_2max) e CTL (Carga de Treino Crónica).

A taxa aumento é uma métrica que monitoriza a sua taxa de aumento ou diminuição da sua condição física durante um determinado período de tempo.

O seu nível de condição física aeróbico está definido como VO_2max (consumo máximo de oxigénio), uma medida da capacidade de resistência aeróbica amplamente reconhecida. Por outras palavras, o VO_2max mostra até que ponto o seu corpo usa o oxigénio. Quanto maior for o VO_2max , melhor pode usar o oxigénio.

A estimativa do seu nível de condição física baseia-se na deteção da resposta da sua frequência cardíaca durante cada exercício de corrida ou caminhada gravado. Para obter o seu nível de condição física estimado, grave uma corrida ou caminhada durante pelo menos 15 minutos usando o seu Suunto Vertical.

O widget também vê a sua idade estimada da sua idade física. A idade física é um valor de medição que reinterpreta o seu valor de VO_2max em termos de idade.

 **NOTA:** A melhoria do VO_2max é absolutamente individual e depende de fatores como a idade, sexo, genética e antecedentes de treino. Se já estiver em forma, será mais lento aumentar o seu nível de condição física. Se estiver a começar a fazer exercício regularmente, pode constatar um aumento rápido da condição física.

 **SUGESTÃO:** Consulte www.suunto.com ou a aplicação Suunto para saber mais sobre o conceito de análise da carga de treino da Suunto.

6.12. Treino

O widget de treino fornece-lhe informações sobre a carga de treino para a semana atual e também a duração total de todas as suas sessões de treino.



Este widget também lhe dá indicações sobre a sua forma, se começa a perder forma física, se a mantém ou se está a fazer um treino produtivo.

O valor da CTL (Carga de treino crónica) é uma média ponderada da sua TSS (Pontuação de Stress do Treino) a longo prazo; quanto mais treinar, melhor será a sua condição física.

O valor da ATL (Carga de treino aguda) é a média ponderada de 7 dias da sua TSS e, basicamente indica o grau de fadiga em que se encontra atualmente.

O valor do TSB (Equilíbrio de stress de treino) mostra a sua forma, que é basicamente a diferença entre a carga de treino crónica (CTL) a longo prazo e a carga de treino aguda (ATL) a curto prazo.

 **SUGESTÃO:** Consulte www.suunto.com ou a aplicação Suunto para saber mais sobre o conceito de análise da carga de treino da Suunto.

6.13. Sono

Uma boa noite de sono é importante para uma mente e um corpo sãos. Pode usar o seu dispositivo para monitorizar o seu sono e o sono que dorme em média.

Quando usa o seu dispositivo na cama, Suunto Vertical monitoriza o seu sono com base nos dados do acelerómetro.

Para monitorizar o sono:

1. Vá às definições do seu dispositivo, desça até **Sono** e prima o botão central (ou ative a monitorização do sono no widget de sono).
2. Ative **Monit. sono**.



3. Defina as horas de deitar e de acordar de acordo com o seu horário de sono normal.

Depois de definir a hora de deitar, pode definir o dispositivo para o modo Não perturbar durante as horas de sono e escolher se pretende medir o Oxigénio no sangue durante o sono.

O passo 3 acima define a sua hora de deitar. O seu relógio usa aquele período para determinar se está a dormir (durante o tempo de sono) e analisar todo o sono como uma única sessão. Se, por exemplo, se levantar para beber água durante a noite, o dispositivo conta qualquer período de sono posterior como a mesma sessão.

 **NOTA:** Se for para a cama antes da sua hora de dormir e acordar também depois da sua hora de dormir, o seu dispositivo não conta isso como uma sessão de sono. Deve definir a sua hora de dormir de acordo com o mais cedo que poderá ir dormir e o mais tarde que poderá acordar.

Depois de ter definido a monitorização de sono, também pode definir o seu objetivo de sono. Um adulto típico necessita de 7 a 9 horas de sono por dia, mas o seu número de horas de sono ideal pode ser diferente do normal.

Tendências de sono

Quando acorda, é saudado com um resumo do seu sono. O resumo inclui, por exemplo, a duração total do seu sono, bem como o tempo estimado de tempo que esteve acordado (em movimento) e o tempo que esteve em sono profundo (nenhum movimento).

Para além do resumo do sono, pode acompanhar a sua tendência geral de sono com o widget de sono. No mostrador do relógio, deslize para cima ou prima o botão inferior e seleccione o widget **Sono**. A primeira vista apresenta o seu último sono e um gráfico dos últimos sete dias.



No widget de sono, pode deslizar para cima para ver detalhes do seu último sono.



NOTA: Todas as medições de sono baseiam-se apenas no movimento, como tal são estimativas que poderão não refletir os seus reais hábitos de sono.

Qualidade do sono

Além da duração, o dispositivo também pode avaliar a qualidade do sono, seguindo a variabilidade da frequência cardíaca durante o sono. A variação indica até que ponto o sono está a ajudá-lo a descansar e recuperar. A qualidade do sono é mostrada numa escala de 0 a 100 no resumo do sono, sendo 100 a melhor qualidade.

Medir a frequência cardíaca, o oxigénio no sangue e a variabilidade da frequência cardíaca (VFC) durante o sono

Se usar o dispositivo durante a noite, pode obter feedback adicional sobre a frequência cardíaca, VFC e o nível de oxigénio no sangue (tem de ser ativado nas definições de monitorização do sono) enquanto dorme. Para manter a frequência cardíaca ótica ligada durante a noite, certifique-se de que a FC Diária está ligada (ver 6.5. *Frequência cardíaca*).

Modo Automático Não Perturbar

Pode usar a definição automática Não Perturbar para ligar automaticamente o modo Não Perturbar enquanto está a dormir.

6.14. Recursos

A sua forma física é uma boa indicação dos níveis de energia do seu corpo e traduz-se na sua capacidade de suportar o stress e enfrentar os desafios diários.

O stress e a atividade física reduzem a sua energia enquanto que o descanso e recuperação a restauram. Dormir bem é um fator essencial para garantir que o seu corpo tem os recursos que necessita.

Quando os seus níveis de energia são elevados, sente-se fresco e com força. Ir correr quando os seus recursos estão em alta significa que vai fazer uma corrida ótima pois o seu corpo tem a força de que necessita para se adaptar e consequentemente obter um melhor resultado.

Ser capaz de monitorizar a sua energia pode ajudá-lo a geri-la e utilizá-la com sensatez. Também pode usar os seus níveis de energia como guia para identificar os fatores de stress, as estratégias para estimular uma recuperação pessoal eficaz e o efeito de uma boa nutrição.

O esforço e recuperação usam leituras óticas do sensor cardíaco e, para obtê-las durante o dia, tem de ativar a FC diária, ver 6.5. *Frequência cardíaca*.

É muito importante que as suas FC máx. e FC em repouso estejam definidas de forma a corresponder à sua frequência cardíaca para garantir a obtenção de leituras muito precisas. Por predefinição, a FC em repouso está definida para 60 bpm e a FC máx. é baseada na sua idade.

Pode alterar facilmente estes valores de FC nas definições de **Geral » Pessoal**.



SUGESTÃO: Utilize a leitura de frequência cardíaca mais baixa, medida durante o sono, como FC em repouso.

No mostrador do relógio, prima o botão inferior para aceder ao widget de recursos.



A cor à volta ícone do widget indica o seu nível de recursos geral. Se estiver verde significa que está a recuperar. O estado mostram-lhe o seu estado atual (ativo, inativo, a recuperar ou, esforçado). O gráfico de barras mostra os seus recursos das últimas 16 horas e a percentagem é uma estimativa do seu nível de energia atual.

6.15. Alti & baro

O Suunto Vertical mede constantemente a pressão atmosférica absoluta através do sensor de pressão incorporado. Com base nesta medição e no seu valor de referência de altitude, calcula a altitude ou a pressão atmosférica ao nível do mar.

⚠ CUIDADO! Mantenha a área em torno dos dois orifícios do sensor de pressão atmosférica, situados na posição das seis horas na parte lateral do seu dispositivo, sem sujidade e areia. Nunca insira nenhum objeto nos orifícios, pode danificar o sensor.

No mostrador do relógio, deslize para cima ou prima o botão inferior para aceder ao widget Alti & baro. O widget tem três vistas que podem ser acedidas deslizando para cima ou para baixo. A primeira vista apresenta a altitude atual.



Deslizar para cima para ver a pressão barométrica e o gráfico da tendência do barómetro.



Deslize para cima de novo para ver a temperatura.

Deslize para a direita ou prima o botão central para voltar.

Certifique-se de que definiu corretamente o seu valor de referência para a altitude (consulte 3.18. *Altímetro*). A altitude da sua localização atual pode ser encontrada na maioria das cartas topográficas ou em serviços online, como o Google Maps.

As alterações nas condições climáticas locais afetam as leituras da altitude. Se as condições climáticas locais mudarem frequentemente, deve redefinir regularmente o valor de referência da altitude, de preferência antes de iniciar a sua próxima aventura.

Perfil alti-baro automático

Alterações climáticas e de altitude provocam uma mudança na pressão atmosférica. Para lidar com isto, o Suunto Vertical alterna automaticamente entre alterações de interpretação

da pressão atmosférica, como alterações de altitude ou condições climatéricas, com base no seu movimento.

Se o seu dispositivo sentir um movimento vertical, ele muda para a medição de altitude. Quando está a ver o gráfico de altitude, a sua atualização demora 10 segundos no máximo.

Se estiver a uma altitude constante (menos de 5 metros de movimento vertical durante 12 minutos), o seu dispositivo interpreta todas as alterações de pressão atmosférica como alterações climatéricas e ajusta o gráfico do barómetro em conformidade.

6.16. Bússola

Suunto Vertical tem uma bússola giroscópica que lhe permite orientar-se em relação ao norte magnético. A bússola c/compensação inclinação dá leituras exatas, mesmo que não esteja nivelada na horizontal.

Pode aceder à bússola deslizando para cima no mostrador do relógio ou premindo o botão inferior.

O widget da bússola inclui a seguinte informação:

- Seta a apontar para o norte magnético
- Ponto cardeal da direção
- Direção em graus
- Altitude
- Pressão barométrica



Para sair do widget da bússola, deslize para a direita ou use o botão central.

Se estiver no widget da bússola, pode deslizar para cima a partir da parte inferior do ecrã ou premir o botão inferior para abrir a lista de atalhos. Os atalhos proporcionam-lhe um acesso rápido a ações de navegação, tais como, verificar as coordenadas da sua localização atual ou selecionar um percurso para navegar.

Deslize para baixo ou prima o botão superior para sair da lista de atalhos.

6.16.1. Calibrar a bússola

Se a bússola não estiver calibrada, ser-lhe-á solicitado que a calibre logo que entre no widget da bússola.



 **NOTA:** A bússola calibra-se sozinha em utilização, mas se o relógio for afetado por campos magnéticos fortes ou por uma pancada forte, a bússola pode mostrar a direção errada. Faça uma nova calibração para resolver este problema.

6.16.2. Definir declinação

Para assegurar indicações corretas da bússola, defina um valor de declinação preciso.

Os mapas de papel apontam para o norte geográfico. Porém, as bússolas apontam para o norte magnético – uma região sobre a Terra para onde são atraídos os campos magnéticos terrestres. Devido ao facto que o Norte magnético e o Norte geográfico não se encontram no mesmo local, deverá definir a declinação na sua bússola. O ângulo entre o norte magnético e o norte geográfico representam a sua declinação.

O valor de declinação aparece em quase todos os mapas. A localização do norte magnético varia anualmente, pelo que o valor mais correto e atualizado da declinação pode ser obtido em sites de internet como *www.magnetic-declination.com*.

Porém, os mapas de orientação são criados com o norte magnético como referência. Se estiver a utilizar um mapa de orientação, é necessário desligar a correção da declinação, definindo para isso o valor da declinação para 0 graus.

Pode definir o seu valor de declinação no **Definições** em **Navegação** » **Declinação**.

6.17. Temporizador

O seu relógio inclui um cronómetro e contagem decrescente para medição básica do tempo. No mostrador do relógio, deslize para cima ou prima o botão inferior até chegar ao widget to temporizador.



Quando entra no widget, aparece o cronómetro. Depois disso, lembra-se do que utilizou em último lugar, cronómetro ou contagem decrescente.

Deslize para cima ou prima o botão inferior para abrir o menu dos atalhos **DEF.TEMPZ** onde pode mudar as definições do temporizador.

Cronómetro

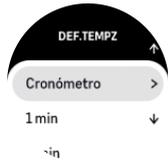
Para iniciar e parar o cronómetro, prima o botão superior. Pode retomar premindo novamente o botão superior. Volte a zero premindo o botão inferior.



Saia do temporizador deslizando para a direita ou utilize o botão central.

Contagem decrescente

No widget do temporizador, deslize para cima ou prima o botão inferior para abrir o menu dos atalhos. A partir daí pode seleccionar um tempo predefinido para contagem decrescente ou criar um tempo personalizado.



Pare e volte a zero conforme for necessário com os botões superior e inferior.

Saia do temporizador deslizando para a direita ou premindo o botão central.

6.18. Oxigénio no sangue

⚠️ ADVERTÊNCIA! *O Suunto Vertical não é um dispositivo médico e o nível de oxigénio no sangue indicado pelo Suunto Vertical não se destina a diagnosticar nem a monitorizar problemas médicos.*

Pode medir os níveis de oxigénio no sangue com o Suunto Vertical. No mostrador do relógio, deslize para cima ou prima o botão inferior para aceder ao widget do Oxigénio no sangue.

O nível de oxigénio no sangue pode fornecer indicações de treino excessivo ou de cansaço e a medição também pode ser um indicador útil da evolução da aclimação a altitudes elevadas.

Os níveis normais de oxigénio no sangue situam-se entre 96% e 99% ao nível do mar. A altitudes elevadas, os valores considerados bons para a saúde podem ser ligeiramente mais baixos. Uma boa aclimação a uma altitude elevada faz com que o valor volte a aumentar.

Como medir o seu nível de oxigénio no sangue:

1. No mostrador do relógio, deslize para cima ou prima o botão inferior para aceder ao widget do Oxigénio no sangue.
2. Selecione **Medir agora**.
3. Não mexa a mão durante a medição.
4. Se a medição falhar, siga as instruções que aparecem no relógio.
5. Quando a medição estiver concluída, aparece o valor do oxigénio no sangue.

Também pode medir o seu nível de oxigénio no sangue durante o 6.13. *Sono*.

7. Guias SuuntoPlus™

Os guias SuuntoPlus™ permitem a orientação em tempo real no seu relógio Suunto dos seus serviços de desporto e ao ar livre favoritos. Pode encontrar novos guias na SuuntoPlus™ Store ou criá-los com ferramentas como o planeador de exercícios da aplicação Suunto.

Para mais informações sobre todos os guias disponíveis e como sincronizar guias de terceiros com o seu dispositivo, visite www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Para seleccionar guias SuuntoPlus™ no seu relógio:

1. Antes de começar a gravar um exercício, deslize para cima ou prima o botão inferior e seleccione **SuuntoPlus™**.
2. Deslize para o guia que pretende utilizar e prima o botão central.
3. Volte para a vista inicial e inicie o exercício normalmente.
4. Prima o botão central até chegar ao guia SuuntoPlus™, que é apresentado como um ecrã separado.

 **NOTA:** *Certifique-se de que o seu Suunto Vertical tem a versão do software mais recente e que sincronizou o seu relógio com a aplicação Suunto.*

8. Aplicações de desporto SuuntoPlus™

As aplicações de desporto SuuntoPlus™ equipa o seu Suunto Vertical com novas ferramentas e novas perspetivas para o inspirar e lhe proporcionar novas formas de desfrutar de um estilo de vida ativo. Pode encontrar novas aplicações de desporto na SuuntoPlus™ Store onde as novas aplicações são publicadas para o seu Suunto Vertical. Selecione as que lhe interessam e sincronize-as com o seu relógio e ganhe mais com os seus exercícios!

Para utilizar as aplicações de desporto SuuntoPlus™:

1. Antes de começar a gravar um exercício, deslize para baixo e selecione **SuuntoPlus™**.
2. Selecione a aplicação de desporto que deseja.
3. Se a aplicação de desporto estiver a utilizar um dispositivo ou sensor externo, uma ligação será feita automaticamente.
4. Vá para cima até à vista inicial e inicie o exercício normalmente.
5. Prima o botão central até chegar à aplicação de desporto SuuntoPlus™, que é apresentada como um ecrã separado.
6. Depois de ter parado de gravar o exercício, pode encontrar o resultado na aplicação de desporto SuuntoPlus™ no resumo, se existir um resultado relevante.

Pode selecionar que aplicações de desporto SuuntoPlus™ pretende utilizar no relógio na aplicação Suunto. Visite Suunto.com/SuuntoPlus para ver que aplicações de desporto estão disponíveis para o seu relógio.



NOTA: *Certifique-se de que o seu Suunto Vertical tem a versão do software mais recente e que sincronizou o seu relógio com a aplicação Suunto.*

9. Cuidados e assistência

9.1. Recomendações de manuseamento

Manuseie a unidade com cuidado, de modo a não sofrer pancadas nem quedas.

Em condições normais, o dispositivo não necessita de assistência. Regularmente, após a utilização, enxagúe-o com água doce, sabão suave e limpe-o, cuidadosamente, com um pano macio húmido ou uma camurça.

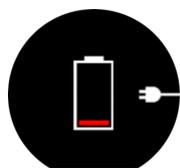
Utilize apenas acessórios Suunto originais - os danos provocados por acessórios não originais não são abrangidos pela garantia.

9.2. Bateria

A duração de uma carga depende da forma como usa o seu dispositivo e em que condições. As temperaturas baixas, por exemplo, reduzem a duração de uma carga. De forma geral, a capacidade das baterias recarregáveis diminui ao longo do tempo.

 **NOTA:** No caso de uma diminuição anormal da capacidade devida a uma bateria defeituosa, a Suunto cobre a substituição da bateria durante um ano ou um máximo de 300 cargas, o que ocorrer primeiro.

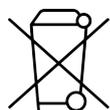
Quando o nível de carga da bateria for inferior a 20% e nos 5% finais, o seu dispositivo exibe um ícone de pouca bateria. Se o nível de carga ficar bastante baixo, o seu dispositivo entra num modo de baixo consumo e exibe um ícone de carregamento.



Utilize o cabo USB fornecido para carregar o seu dispositivo. Logo que o nível de bateria esteja suficientemente alto, o dispositivo sai do modo de baixo consumo.

9.3. Eliminação

Elimine o dispositivo de forma adequada, tratando-o como resíduo eletrónico. Não o coloque no lixo. Se desejar, pode entregá-lo ao representante Suunto mais próximo de si.



10. Referência

10.1. Conformidade

Para obter informações relacionadas e características técnicas detalhadas sobre a conformidade, consulte as “Informações sobre regulamentação e segurança do produto” fornecidas com o Suunto Vertical ou disponíveis em www.suunto.com/userguides.

10.2. CE

A Suunto Oy declara, por este meio, que o equipamento de rádio tipo OW222 respeita a Diretiva 2014/53/UE. O texto completo da declaração de conformidade EU está disponível no seguinte endereço de internet: www.suunto.com/EUconformity.





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 09/2024

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