

SUUNTO VERTICAL

POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA

1. BEZPEČNOST	6
2. Začíname	8
2.1. Dotykové obrazovky a tlačidlá	8
2.2. Úprava nastavení	9
2.3. Aktualizácie softvéru	10
2.4. Aplikácia Suunto	10
2.5. Optické meranie srdcovej frekvencie	10
3. Nastavenia	12
3.1. Zamknutie tlačidiel a obrazovky	12
3.2. Automatické podsvietenie	12
3.3. Tóny a vibrovanie	13
3.4. Pripojenie Bluetooth	13
3.5. Letový režim	13
3.6. Režim Nerušiť	14
3.7. Pripomenutie postavenia sa	14
3.8. Vyhľadanie telefónu	14
3.9. Dátum a čas	14
3.9.1. Budík	15
3.10. Jazyk a systém jednotiek	15
3.11. Ciferníky	16
3.11.1. Komplikácie	16
3.12. Šetrenie energie	17
3.13. Spárovanie zariadení POD a snímačov	17
3.13.1. Kalibrácia zariadenia Bike POD	18
3.13.2. Kalibrácia zariadenia POD na nohu	18
3.13.3. Kalibrácia zariadenia Power POD	18
3.14. Baterka	19
3.15. Budíky	19
3.15.1. Upozornenie na východ a západ Slnka	19
3.15.2. Výstraha pred búrkou	20
3.16. FusedSpeed™	20
3.17. FusedAlti™	21
3.18. Výškomer	21
3.19. Formáty polohy	21
3.20. Informácie o zariadení	22
3.21. Resetovanie hodín	22
4. Zaznamenanie cvičenia	24
4.1. Športové režimy	25
4.2. Navigovanie počas cvičenia	25
4.2.1. Vyhľadanie cesty späť	26

4.2.2. Prichytenie k trase.....	26
4.3. Používanie cieľov pri cvičení.....	26
4.4. Riadenie nabitia batérie.....	27
4.5. Multišportové cvičenie.....	28
4.6. Potápanie a mermaiding.....	29
4.7. Plávanie.....	30
4.8. Intervalový tréning.....	30
4.9. Automatické pozastavenie.....	31
4.10. Motív displeja.....	32
4.11. Hlasové informácie.....	32
4.12. Pocit.....	33
4.13. Zóny intenzity.....	33
4.13.1. Zóny srdcovej frekvencie.....	34
4.13.2. Zóny tempa.....	35
4.13.3. Zóny výkonu.....	36
4.13.4. Používanie zón srdcovej frekvencie, tempa alebo výkonu pri cvičení.....	37
5. Navigácia.....	38
5.1. Offline mapy.....	38
5.2. Navigovanie podľa nadmorskej výšky.....	39
5.3. Navigácia kurzu.....	40
5.4. Trasy.....	40
5.5. Miesta záujmu.....	42
5.5.1. Pridanie a vymazanie bodov POI.....	42
5.5.2. Navigácia k POI.....	43
5.5.3. Typy POI.....	44
5.6. Sprievodca výstupom.....	47
5.7. Pravítko.....	48
6. Widgety.....	49
6.1. Počasie.....	49
6.2. Solárne nabíjanie (platí iba pre solárnu verziu).....	49
6.3. Oznámenie a stav.....	50
6.4. Ovládacie prvky médií.....	50
6.5. Srdcová frekvencia.....	51
6.6. Záznamník.....	52
6.7. Slnko a mesiac.....	52
6.8. Kroky a kalórie.....	52
6.9. Zotavenie, tréning.....	53
6.10. Zotavenie, HRV (Heart Rate Variability – premenlivosť srdcovej frekvencie).....	54
6.11. Pokrok.....	54
6.12. Tréning.....	55
6.13. Spánok.....	55

6.14. Zdroje.....	57
6.15. Alti & Baro.....	58
6.16. Kompas.....	59
6.16.1. Kalibrácia kompasu.....	59
6.16.2. Nastavenie deklinácie.....	59
6.17. Časovač.....	60
6.18. Kyslík v krvi.....	60
7. Sprievodcovia SuuntoPlus™	62
8. Športové aplikácie SuuntoPlus™	63
9. Starostlivosť a podpora.....	64
9.1. Pokyny na zaobchádzanie.....	64
9.2. Batéria.....	64
9.3. Likvidácia.....	64
10. Údaje.....	65
10.1. Zhoda.....	65
10.2. CE.....	65

1. BEZPEČNOST

Typy bezpečnostných opatrení

 **VAROVANIE:** - používa sa v spojení s postupom alebo situáciou, ktoré môžu spôsobiť zranenie alebo smrť.

 **POZOR:** - používa sa v spojení s postupom alebo situáciou, ktoré spôsobia poškodenie výrobku.

 **POZNÁMKA:** - používa sa na zdôraznenie dôležitých informácií.

 **TIP:** - používa sa na označenie extra tipov na používanie funkcií zariadenia.

Bezpečnostné opatrenia

 **VAROVANIE:** USB kábel uchovávajte mimo zdravotníckych pomôcok, ako sú napríklad kardiostimulátory, ako aj kľúčeník, platobných kariet a podobných produktov. Konektor USB kábla pre zariadenie obsahuje silný magnet, ktorý môže rušiť prevádzku zdravotníckych alebo iných elektronických zariadení a produktov s magneticky uloženými údajmi.

 **VAROVANIE:** Aj keď naše výrobky spĺňajú priemyselné normy, pri kontakte výrobku s pokožkou môže dôjsť k alergickým reakciám alebo podráždeniam pokožky. V takýchto prípadoch okamžite prestaňte výrobok používať a obráťte sa na lekára.

 **VAROVANIE:** Pred začatím cvičebného programu sa vždy informujte u lekára. Prepínanie môže spôsobiť vážne poranenia.

 **VAROVANIE:** Iba na rekreačné použitie.

 **VAROVANIE:** Nespoliehajte sa len na GPS alebo výdrž batérie výrobku. Vždy používajte mapy a iné záložné materiály na zaistenie svojej bezpečnosti.

 **POZOR:** Pri nabíjaní hodín Suunto Vertical používajte iba dodaný nabíjací kábel.

 **POZOR:** Na výrobok nepoužívajte rozpúšťadlá, mohol by sa poškodiť jeho povrch.

 **POZOR:** Na výrobok nepoužívajte repelenty proti hmyzu, mohol by sa poškodiť jeho povrch.

 **POZOR:** Nevyhadzujte výrobok do komunálneho odpadu, ale po skončení životnosti ho zlikvidujte ako elektronický odpad, aby ste chránili životné prostredie.

 **POZOR:** Predchádzajte nárazu alebo pádu výrobku, mohol by sa poškodiť.

 **POZOR:** Farebné látkové remienky môžu púšťať farby do iných látok alebo na pokožku, keď sú nové alebo mokré.



POZNÁMKA: V spoločnosti Suunto používame pokročilé snímače a algoritmy na generovanie metrík, ktoré vám môžu pomôcť pri vašich aktivitách a dobrodružstvách. Snažíme sa dosahovať čo najvyššiu presnosť. Žiadne údaje, ktoré naše produkty a služby zhromažďujú, však nie sú dokonale spoľahlivé a ani metriky, ktoré vytvárajú, nie sú absolútne presné. Kalórie, srdcová frekvencia, poloha, detekcia pohybu, rozpoznávanie záberu, indikátory fyzického stresu a ďalšie merania nemusia zodpovedať realite. Produkty a služby spoločnosti Suunto sú určené len na rekreačné používanie a nie sú určené na zdravotnícke účely akéhokoľvek druhu.

2. Začíname

Prvé spustenie zariadenia Suunto Vertical je rýchle a jednoduché.

1. Podržte horné tlačidlo stlačené, kým sa nezapnú hodiny.
2. Klepnutím na obrazovku sa spustí sprievodca nastavením.



3. Potiahnutím nahor alebo nadol vyhľadajte jazyk a vyberte ho klepnutím naň.



4. Postupujte podľa sprievodcu a dokončite úvodné nastavenia. Potiahnutím nahor alebo nadol vyberte hodnoty. Klepnutím na obrazovku alebo stlačením stredného tlačidla potvrdíte hodnotu a prejdite na ďalší krok.

! POZOR: Pri nabíjaní hodínok Suunto Vertical používajte iba dodaný nabíjací kábel.

2.1. Dotykové obrazovky a tlačidlá

Hodinky Suunto Vertical majú dotykovú obrazovku a tri tlačidlá, ktorými sa možno pohybovať po displejoch a funkciách.

Potiahnutie a poklepanie

- potiahnutím nahor alebo nadol sa možno pohybovať po displejoch a ponukách
- potiahnutím doprava a doľava sa možno pohybovať dopredu a dozadu po displejoch
- poklepaním sa vyberie položka

Horné tlačidlo

- stlačením sa presuniete nahor v zobrazeniach a ponukách
- dlhým stlačením na ciferníku sa definujú skratky a otvoria sa

Stredné tlačidlo

- stlačením sa vyberie položka
- podržaním stlačeného tlačidla sa vrátite do ponuky nastavení
- stlačením na ciferníku sa otvorí pripnutý widget
- dlhým stlačením na ciferníku sa otvorí ponuka nastavení

Dolné tlačidlo

- stlačením sa presuniete nadol v zobrazeniach a ponukách
- dlhým stlačením na ciferníku sa definujú skratky a otvoria sa

Počas zaznamenávania cvičenia:

Horné tlačidlo

- stlačením pozastavíte a obnovíte aktivitu
- podržaním stlačeného tlačidla sa zmení aktivita

Stredné tlačidlo

- stlačením sa zmení displej
- dlhým stlačením prejdete späť na predchádzajúci displej

Dolné tlačidlo

- stlačením sa označí medzičas
- dlhým stlačením otvoríte ovládací panel, kde nájdete možnosti cvičenia
- keď je aktivita pozastavená, stlačením ukončíte alebo zahodíte aktivitu

2.2. Úprava nastavení

Nastavenia hodín môžete upraviť priamo v hodinkách.

Úprava nastavenia:

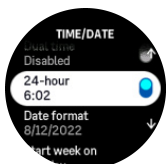
1. Na ciferníku dlho stlačte stredné tlačidlo.
2. Potiahnutím nahor/nadol alebo stláčaním horného alebo dolného tlačidla prechádzajte po ponuke nastavení.



3. Vyberte nastavenie klepnutím na názov nastavenia alebo stlačením stredného tlačidla, keď je nastavenie zvýraznené. Vráťte sa do ponuky potiahnutím doprava alebo výberom možnosti **Back**.
4. Pri nastaveniach s rozsahom hodnôt zmeníte hodnotu potiahnutím nahor/nadol alebo stlačením horného alebo dolného tlačidla.



5. Pri nastaveniach, ktoré majú len dve hodnoty, napríklad zapnuté a vypnuté, zmeníte hodnotu klepnutím na nastavenie alebo stlačením stredného tlačidla.



2.3. Aktualizácie softvéru

Aktualizácie softvéru pridávajú dôležité vylepšenia a nové funkcie hodínok. Hodinky Suunto Vertical sa aktualizujú automaticky, ak sú pripojené k aplikácii Suunto.

Keď je aktualizácia k dispozícii a hodinky sú pripojené k aplikácii Suunto, aktualizácia softvéru sa bude do hodínok sťahovať automaticky. Stav tohto sťahovania si môžete zobrazíť v aplikácii Suunto.

Po stiahnutí softvéru do hodínok sa hodinky aktualizujú počas noci, ak je úroveň nabitia batérie vyššia ako 20 % a nezaznamenáva sa žiadne cvičenie.

Ak chcete aktualizáciu nainštalovať manuálne ešte predtým, než sa to automaticky udeje v noci, prejdite na položky **Settings** > **General** a vyberte položku **Software update**.



POZNÁMKA: Po dokončení aktualizácie sa v aplikácii Suunto zobrazia poznámky k vydaniu.

2.4. Aplikácia Suunto

Prostredníctvom aplikácie Suunto sa obohatia vaše zážitky s hodinkami Suunto Vertical. Spárujte hodinky s mobilnou aplikáciou a synchronizujte ich so svojimi aktivitami, vytvárajte cvičenia, dostávajúte oznámenia z mobilného telefónu, podrobné informácie a ďalšie údaje.



POZNÁMKA: Ak je aktivovaný letový režim, párovanie sa nedá vykonať. Pred párovaním vypnite letový režim.

Spárovanie hodínok s aplikáciou Suunto:

1. Rozhranie Bluetooth musí byť zapnuté. V ponuke nastavení prejdite na položku **Connectivity** » **Discovery** a ak nie je aktivovaná, aktivujte ju.
2. Stiahnite a nainštalujte si aplikáciu Suunto do kompatibilného mobilného zariadenia z obchodu iTunes App Store, Google Play alebo ďalších obľúbených obchodov s aplikáciami v Číne.
3. Spustíte aplikáciu Suunto a zapnete rozhranie Bluetooth, ak ešte nie je zapnuté.
4. Klepnite na ikonu hodínok v ľavom hornom rohu obrazovky aplikácie a potom klepnutím na tlačidlo „SPÁROVAŤ“ spárujte hodinky.
5. Overte spárovanie zadáním kódu zobrazeného na hodinkách v aplikácii.



POZNÁMKA: Niektoré funkcie vyžadujú internetové pripojenie cez Wi-Fi alebo mobilnú sieť. Operátor môže účtovať poplatok za dátové prenosy.

2.5. Optické meranie srdcovej frekvencie

Optické meranie srdcovej frekvencie na zápästí je jednoduchý a pohodlný spôsob sledovania srdcovej frekvencie. Najlepšie výsledky merania srdcovej frekvencie môžu ovplyvniť nasledovné faktory:

- Hodinky musíte mať priamo na koži. Medzi snímačom a kožou nesmie byť žiadne oblečenie, ani tenké.
- Je možné, že hodinky bude treba umiestniť mierne vyššie smerom k lakťu, než ako sa nosia bežné hodinky. Snímač sníma prietok krvi cez tkanivo. Čím viac tkaniva dokáže nasnímať, tým je výsledok presnejší.

- Pohyby ruky a sťahovanie svalov, napríklad uchopenie tenisovej rakety, môžu ovplyvniť presnosť nameraných hodnôt snímača.
- V prípade nízkej srdcovej frekvencie nemusí snímač dokázať poskytovať stabilné hodnoty. Krátke zahriatie pár minút pred spustením zaznamenávania môže pomôcť.
- Pigmentácia pokožky a tetovanie blokujú svetlo a v takom prípade hodnoty z optického snímača nemusia byť spoľahlivé.
- Optický snímač nemusí poskytovať presné hodnoty srdcovej frekvencie pri plaveckých činnostiach.
- Ak požadujete vyššiu presnosť a rýchlejšiu odozvu na zmeny srdcovej frekvencie, odporúčame používať kompatibilný hrudný snímač srdcovej frekvencie, ako je napríklad Suunto Smart Sensor.

 **VAROVANIE:** Funkcia optického merania srdcovej frekvencie nemusí byť presná u každého používateľa a počas každej aktivity. Optické meranie srdcovej frekvencie môže byť ovplyvnené aj jedinečnou anatómiou a pigmentáciou pokožky osoby. Skutočná srdcová frekvencia môže byť vyššia alebo nižšia ako hodnota z optického snímača.

 **VAROVANIE:** Optické meranie srdcovej frekvencie je určené len na rekreačné použitie, nie je určené na lekárske použitie.

 **VAROVANIE:** Pred začatím cvičebného programu sa vždy poraďte s lekárom. Prepínanie môže spôsobiť vážne poranenia.

 **VAROVANIE:** Aj keď naše výrobky spĺňajú priemyselné normy, pri kontakte výrobku s pokožkou môže dôjsť k alergickým reakciám alebo podráždeniam pokožky. V takýchto prípadoch okamžite prestaňte výrobok používať a obráťte sa na lekára.

3. Nastavenia

Na ciferníku dlhým stlačením stredného tlačidla otvorte **Settings**.

 **TIP:** Keď ste na ciferníku, môžete stlačiť spodné tlačidlo a vybrať **Control panel z Widgets**, aby ste získali prístup ku všetkým nastaveniam hodín.

Ak chcete rýchly prístup k určitému nastaveniu a/alebo funkcii, môžete si prispôbiť logiku horného a spodného tlačidla (zo zobrazenia ciferníka) a vytvoriť skratku k svojmu najužitočnejšiemu nastaveniu/funkcii.

Vyberte položku **Customize** v Settings alebo v Control panel, potom **Top shortcut** a **Bottom shortcut** a vyberte, aké nastavenie/funkciu budú mať horné a dolné tlačidlá pri dlhom stlačení.

3.1. Zamknutie tlačidiel a obrazovky

Počas nahrávania cvičenia môžete tlačidlá uzamknúť tak, že podržíte stlačené spodné tlačidlo a zapnete **Button lock**. Po uzamknutí nemôžete vykonávať žiadnu akciu, ktorá vyžaduje interakciu s tlačidlami (vytváranie kôl, pauza/ukončenie cvičenia atď.), ale je možné zmeniť zobrazenia displeja a môžete zapnúť podsvietenie stlačením ľubovoľného tlačidla, ak je podsvietenie v automatickom režime.

Ak chcete všetko odomknúť, znovu podržte stlačené dolné tlačidlo a vypnite prepínač Button lock.

 **TIP:** Môžete si prispôbiť skratku dolného tlačidla na uzamknutie tlačidiel a obrazovky jediným stlačením tlačidla, keď nezaznamenávate cvičenie. Vyberte možnosť **Button lock** v ponuke **Customize > Bottom shortcut**. Potom môžete zamknúť a odomknúť tlačidlá a obrazovku z ciferníka dlhým stlačením dolného tlačidla.

Ak nezaznamenávate tréning, obrazovka sa deaktivuje a stmavne po minúte nečinnosti. Na aktivovanie obrazovky stlačte ľubovoľné tlačidlo.

Po období nečinnosti obrazovka prejde do režimu nečinnosti (bude prázdna). Pri akomkoľvek pohybe sa obrazovka znovu zapne. Ďalšie informácie o správaní obrazovky nájdete v časti **3.2. Automatické podsvietenie**.

3.2. Automatické podsvietenie

Podsvietenie má tri funkcie, ktoré môžete upraviť: úroveň jas (Brightness), spôsob aktivovania podsvietenia v pohotovostnom režime (Standby) a či sa podsvietenie aktivuje pri zdvihnutí a otočení zápästia (Raise to wake).

Funkcie podsvietenia je možné upraviť v nastaveniach v položke **General » Display**.

- Nastavenie Brightness určuje celkovú intenzitu podsvietenia; Low, Medium alebo High.
- Nastavenie Standby ovláda jas obrazovky, keď nie je zapnuté žiadne aktívne podsvietenie (napr. aktivované stlačením tlačidla). Standbymožno zapnúť alebo vypnúť:
 - **On:** Podsvietenie v pohotovostnom režime je neustále zapnuté.
 - **Off:** Podsvietenie v pohotovostnom režime je vypnuté.

Funkcia Raise to wake aktivuje podsvietenie, keď zdvihnete zápästie, aby ste sa pozreli na hodinky. Tri možnosti pre Raise to wake sú:

- **High:** Po zdvihnutí zápästia sa aktivuje podsvietenie s výškou intenzitou
- **Low:** Po zdvihnutí zápästia sa aktivuje podsvietenie s nízkou intenzitou. Upozorňujeme, že táto intenzita je rovnaká ako v pohotovostnom režime, t. j. ak je podsvietenie v pohotovostnom režime zapnuté, po zdvihnutí zápästia sa podsvietenie nezmení.
- **Off:** Po zdvihnutí zápästia sa nič nestane

 **POZNÁMKA:** Pozadie môžete nastaviť aj tak, aby bolo stále zapnuté. Prejdite na **Backlight** v *Settings* alebo v *Control panel* a prepnutím prepínača vynútené zapnete podsvietenie.

3.3. Tóny a vibrovanie

Signály vo forme tónov a vibrácií slúžia ako upozornenia, alarmy a ostatné hlavné udalosti a akcie. Oboje možno upraviť v nastaveniach v položke **General » Tones**.

V položke **Tones** môžete vybrať spomedzi nasledovných možností:

- **All on:** upozornenie spustia všetky udalosti
- **All off:** upozornenie nespustia žiadne udalosti
- **Buttons off:** upozornenie spustia všetky udalosti okrem stlačenia tlačidiel

Prepnutím položky **Vibration** môžete zapnúť a vypnúť vibrovanie.

V položke **Alarm** môžete vybrať spomedzi nasledovných možností:

- **Vibration:** vibračné upozornenie
- **Tones:** zvukové upozornenie
- **Both:** vibračné aj zvukové upozornenie

3.4. Pripojenie Bluetooth

Hodinky Suunto Vertical využívajú technológiu Bluetooth na odosielanie a prijímanie informácií z vášho mobilného zariadenia po spárovaní hodín pomocou aplikácie Suunto. Rovnaká technológia sa používa aj pri párovaní zariadení POD a snímačov.

Ak však nechcete, aby hodinky boli viditeľné pre skenery Bluetooth, môžete aktivovať alebo deaktivovať nastavenie zisťovania v nastaveniach v položke **Connectivity » Discovery**.



Funkciu Bluetooth možno úplne vypnúť aktivovaním letového režimu, pozri 3.5. *Letový režim*.

3.5. Letový režim

Keď je potrebné vypnúť bezdrôtové prenosy, aktivujte letový režim. Letový režim možno aktivovať alebo deaktivovať v nastaveniach v položke **Connectivity**.





POZNÁMKA: Ak chcete ľubovoľné zariadenie spárovať s vaším zariadením, najprv treba vypnúť letový režim, ak je zapnutý.

3.6. Režim Nerušiť

Režim Do Not Disturb je nastavenie, ktoré stlmí všetky zvuky a vibrácie a zhasne obrazovku, takže je veľmi užitočnou voľbou pri nosení hodín napríklad v divadle alebo v akomkoľvek prostredí, kde chcete, aby hodinky fungovali ako zvyčajne, ale v tichosti.

Zapnutie/vypnutie režimu Nerušiť:

1. Na ciferníku stlačte dolné tlačidlo a otvorte **Control panel** zo zoznamu widgetov.
2. Prejdite nadol na položku **Do Not Disturb**.
3. Klepnutím na položku alebo stlačením stredného tlačidla aktivujte režim Do Not Disturb.

Ak máte nastavený budík, zaznie ako bežne a deaktivuje režim Do Not Disturb, ak neodložíte budenie budíka.

3.7. Pripomenutie postavenia sa

Pravidelný pohyb je veľmi prospešný. Pomocou Suunto Vertical môžete aktivovať pripomenutie postavenia sa, ktoré vás upozorní na rozhýbanie tela po dlhom sedení.

V nastaveniach vyberte **Activity** a zapnite možnosť **Stand up reminder**.

Ak ste boli neaktívni 2 po sebe nasledujúce hodiny, hodinky vás na to upozornia a pripomenú vám, že sa máte postaviť a trochu sa rozhýbať.

3.8. Vyhľadanie telefónu

Funkciu Find my phone môžete použiť na vyhľadanie svojho telefónu, keď si nepamätáte, kde ste ho nechali. Ak sú vaše hodinky Suunto Vertical prepojené s telefónom, môžu ho prezvoniť. Keďže hodinky Suunto Vertical sa k telefónu pripájajú prostredníctvom bluetooth, telefón musí byť v dosahu bluetooth, aby ho mohli hodinky prezvoniť.

Aktivácia funkcie vyhľadania telefónu:

1. Na ciferníku stlačte dolné tlačidlo a otvorte **Control panel** zo zoznamu widgetov.
2. Prejdite nadol na položku **Find my phone**.
3. Ťuknutím na názov funkcie alebo stlačením stredného tlačidla spustíte prezváňanie telefónu.
4. Stlačením dolného tlačidla prezváňanie zastavíte.

3.9. Dátum a čas

Dátum a čas sa nastavuje pri úvodnom spustení hodín. Hodinky potom pomocou času GPS upravia akúkoľvek odchýlku.

Po spárovaní s aplikáciou hodinky získajú aktualizovaný čas, dátum, časové pásmo a letný čas z mobilného zariadenia.

V položke **Settings** pod časťou **General** » **Time/date** poklepte na možnosť **Auto time update**, ak chcete túto funkciu zapnúť alebo vypnúť.

Čas a dátum môžete manuálne upraviť v nastaveniach v položke **General** » **Time/date**, kde môžete zmeniť aj formát času a dátumu.

Okrem hlavného času môžete používať aj duálny čas na sledovanie času na inom mieste, napríklad pri cestovaní. V položke **General » Time/date** poklepte na možnosť **Dual time** a výberom miesta nastavte časové pásmo.

3.9.1. Budík

Hodinky sú vybavené budíkom, ktorý môže v konkrétnych dňoch zaznieť raz alebo opakovane. Aktivujte budík pomocou nastavení v položke **Alarm clock**.

Okrem štandardných pevných budíkov je k dispozícii aj prispôsobiteľný typ budíka na základe údajov o východe a západe Slnka. Pozri 3.15.1. *Upozornenie na východ a západ Slnka*.

Nastavenie pevného času budíka:

1. Na ciferníku stlačte dolné tlačidlo a otvorte **Control panel** zo zoznamu widgetov.
2. Vyberte možnosť **Alarm clock**.
3. Vyberte možnosť **New alarm**.
4. Najprv vyberte, ako často má znieť budík. Možnosti sú:

Once: budík zaznie raz za nasledujúcich 24 hodín v nastavenom čase

Weekdays: budík zaznie od pondelka do piatka v rovnakom čase

Daily: budík zaznie každý deň v týždni v rovnakom čase



5. Nastavte hodinu a minúty a potom zatvorte nastavenia.



Keď zaznie budík, môžete ho zrušiť alebo môžete vybrať možnosť odloženia budenia. Čas odloženia budenia je 10 minút a možno ho zopakovať až 10-krát.



Ak necháte budík nepretržite zvonieť, o 30 sekúnd sa automaticky odloží.

3.10. Jazyk a systém jednotiek

Jazyk a systém jednotiek môžete v hodinkách zmeniť v nastaveniach v položke **General** (Všeobecné) » **Language** (Jazyk).

3.11. Ciferníky

Suunto Vertical sa predvolene dodáva s jedným ciferníkom. Z obchodu SuuntoPlus™ Store v aplikácii Suunto si môžete nainštalovať niekoľko ďalších ciferníkov, či už digitálnych, alebo analógových.

Zmena ciferníka:

1. Otvorte obchod SuuntoPlus™ Store a nainštalujte si do hodínok obľúbené ciferníky.
2. Zosynchronizujte hodinky s aplikáciou.
3. Otvorte **Customize** v nastaveniach hodínok alebo v ponuke Control panel.
4. Prejdite na položku **Watch face** a ťuknutím na položku alebo stlačením stredného tlačidla ju otvorte.



5. Ťahaním nahor a nadol prechádzajte po zobrazeniach ciferníka a ťuknutím vyberte požadovaný typ.



6. Prejdite nadol a otvorte ponuku **Accent color**, aby ste vybrali požadovanú farbu ciferníka.
7. Prejdite nadol a otvorte ponuku **Complications**, aby ste si prispôbili, ktoré informácie chcete vidieť na ciferníku. Pozri 3.11.1. Komplikácie.

3.11.1. Komplikácie

Každý ciferník má doplnkové informácie, napríklad dátum, duálny čas, outdoor alebo údaje o aktivite. Môžete si prispôbiť, ktoré informácie chcete vidieť na ciferníku.

1. Vyberte možnosť **Customize** v položke **Settings** alebo na **Control panel**.
2. Prejdite nadol a otvorte ponuku **Complications**.
3. Ťuknutím vyberte komplikáciu, ktorú chcete zmeniť.



4. Potiahnutím prstom nahor a nadol alebo stlačením dolného tlačidla prechádzajte zoznamom komplikácií a vyberte jednu ťuknutím na ňu alebo stlačením stredného tlačidla.
5. Po aktualizácii všetkých komplikácií potiahnite prstom nahor alebo stlačte dolné tlačidlo a vyberte možnosť **Done**.

3.12. Šetrenie energie

Vaše hodinky disponujú možnosťou šetrenia batérie, ktorá vypína všetky vibrácie, dennú srdcovú frekvenciu a notifikácie Bluetooth, aby sa predĺžila výdrž batérie počas bežného každodenného používania. Informácie o možnostiach šetrenia batérie sú uvedené v časti 4.4. *Riadenie nabitia batérie.*

Šetrenie energie môžete zapnúť/vypnúť v nastaveniach v položke **General » Power saving**.



 **POZNÁMKA:** Šetrenie batérie sa zapne automaticky, keď úroveň nabitia batérie dosiahne 10 %.

3.13. Spárovanie zariadení POD a snímačov

Spárujte si hodinky so zariadeniami Bluetooth Smart POD a so snímačmi, aby ste pri zaznamenávaní tréningu mohli zhromažďovať ďalšie informácie, napríklad výkon pri cyklistike.

Suunto Vertical podporujú tieto typy zariadení POD a snímačov:

- Srdcová frekvencia
- Bicykel
- Výkon
- Chôdza

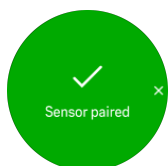
 **POZNÁMKA:** Ak je aktivovaný letový režim, párovanie sa nedá vykonať. Pred párovaním vypnite letový režim. Pozri 3.5. Letový režim.

Spárovanie zariadenia POD alebo snímača:

1. Prejdite do nastavení hodín a vyberte položku **Connectivity**.
2. Po výbere možnosti **Pair sensor** sa zobrazí zoznam typov snímačov.
3. Potiahnutím nadol zobrazíte celý zoznam, potom klepnite na typ snímača, ktorý chcete spárovať.



4. Podľa pokynov v hodinkách dokončíte párovanie (v prípade potreby si pozrite návod pre snímač alebo zariadenie POD), pričom na ďalší krok vždy prejdete stlačením stredného tlačidla.



Ak zariadenie POD vyžaduje nastavenia, napríklad dĺžku kľučky pre zariadenie Power POD, počas procesu párovania sa zobrazí výzva na zadanie hodnoty.

Po spárovaní zariadenia POD alebo snímača ho pri výbere športového režimu hodinky vyhľadajú, ak športový režim používa príslušný typ snímača.

Úplný zoznam spárovaných zariadení môžete vidieť v nastaveniach hodín v položke **Connectivity » Paired devices**.

V prípade potreby možno z tohto zoznamu odstrániť zariadenie (zrušiť jeho spárovanie). Vyberte zariadenie, ktoré chcete odstrániť, a klepnite na možnosť **Forget**.

3.13.1. Kalibrácia zariadenia Bike POD

Pre zariadenia Bike POD je potrebné nastaviť v hodinkách obvod kolies. Obvod musí byť v milimetroch a nastavuje sa v rámci kalibrácie. Ak vymeníte kolesá (s novým obvodom) bicykla, je nutné zmeniť aj na nastavenie obvodu kolies v hodinkách.

Zmena obvodu kolesa:

1. V nastaveniach prejdite na položku **Connectivity » Paired devices**.
2. Vyberte možnosť **Bike POD**.
3. Vyberte nový obvod kolies.

3.13.2. Kalibrácia zariadenia POD na nohu

Keď párujete zariadenie POD na nohu, hodinky automaticky nakalibrujú zariadenie POD pomocou GPS. Odporúčame použiť automatickú kalibráciu, v prípade potreby ju však môžete vypnúť v nastaveniach zariadenia POD v položke **Connectivity » Paired devices**.

Pri prvej kalibrácii pomocou GPS by ste mali vybrať športový režim, v ktorom sa používa zariadenie POD na nohu, a presnosť GPS je nastavená na možnosť **Best**. Spustíte zaznamenávanie a aspoň 15 minút bežte rovnomerným tempom po rovnom povrchu, ak je to možné.

Pri úvodnej kalibrácii bežte svojím normálnym priemerným tempom, potom zastavte zaznamenávanie tréningu. Keď nabudúce použijete zariadenie POD, kalibrácia bude pripravená.

Hodinky automaticky prekalibrujú zariadenie POD na nohu podľa potreby vždy, keď je dostupná rýchlosť z GPS.

3.13.3. Kalibrácia zariadenia Power POD

V prípade zariadení Power POD (merače výkonu) budete musieť spustiť kalibráciu v možnostiach športového režimu v hodinkách.

Kalibrácia zariadenia Power POD:

1. Ak ste to ešte neurobili, spárujte zariadenie Power POD s hodinkami.
2. Vyberte športový režim, ktorý používa zariadenie Power POD, a potom otvorte možnosti režimu.
3. Vyberte položku **Calibrate power POD** a postupujte podľa pokynov v hodinkách.

Kalibráciu zariadenia Power POD by ste mali občas zopakovať.

3.14. Baterka

Okrem bežného podsvietenia je zariadenie Suunto Vertical vybavené extra jasným podsvietením, ktoré možno používať ako baterku.

Baterku aktivujete dlhým stlačením dolného tlačidla na ciferníku a výberom položky **Flashlight**.

Stlačením stredného tlačidla vypnete baterku.

3.15. Budíky

V ponuke **Alarms** ciferníka v časti **Settings** môžete nastaviť rôzne prispôsobiteľné typy budíkov.

Upozornenie môžete nastaviť samostatne pre východ a západ Slnka a tiež pre výstrahu pred búrkou.

3.15.1. Upozornenie na východ a západ Slnka

Upozornenia na východ/západ Slnka v hodinkách Suunto Vertical sú prispôsobiteľné a závisia od vašej polohy. Namiesto nastavenia pevného času nastavíte, ako dlho vopred chcete dostať upozornenie pred samotným východom alebo západom Slnka.

Časy východu a západu Slnka sa stanovujú pomocou GPS, takže hodinky sa spoliehajú na údaje GPS pri poslednom jeho použití.

Nastavenie upozornení na východ/západ Slnka:

1. Na ciferníku dlho stlačte stredné tlačidlo a prejdite nadol na položku **Alarms** a vyberte ju.
2. Prejdite na upozornenie, ktoré chcete nastaviť, a vyberte ho stlačením stredného tlačidla.



3. Nastavte požadované hodiny a minúty pred východom/západom Slnka tak, že pomocou horného a dolného tlačidla prejdete nahor/nadol a výber potvrdíte stredným tlačidlom.



4. Stlačením stredného tlačidla výber potvrdíte a položku zatvorte.



TIP: K dispozícii je aj ciferník, ktorý zobrazuje čas východu a západu slnka.



POZNÁMKA: Čas východu a západu Slnka a upozornenia vyžadujú zisťovanie GPS. Kým nie sú k dispozícii údaje GPS, tieto časy sú prázdne.

3.15.2. Výstraha pred búrkou

Veľmi prudký pokles barometrického tlaku zvyčajne znamená, že sa blíži búrka a mali by ste hľadať úkryt. Keď je aktívna výstraha pred búrkou, v hodinkách Suunto Vertical zaznie alarm a zobrazí sa ikona búrky, keď tlak počas 3 hodín poklesne o 4 hPa alebo viac.

Postup aktivácie funkcie výstrahy pred búrkou:

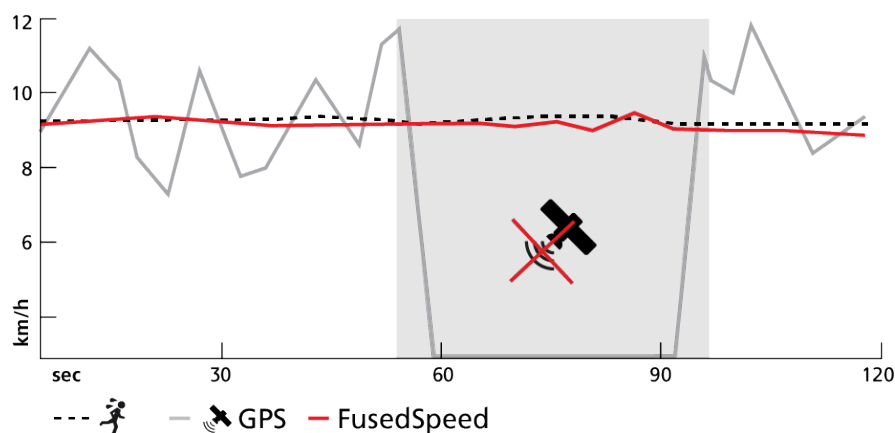
1. Na ciferníku dlho stlačte stredné tlačidlo a prejdite na položku **Alarms** a otvorte ju stlačením stredného tlačidla.
2. Prejdite na položku **Storm alarm** a zapnite/vypnite ju stlačením stredného tlačidla.

Keď sa ozve výstraha pred búrkou, zrušíte ju stlačením ľubovoľného tlačidla. Ak nestlačíte žiadne tlačidlo, výstraha bude trvať jednu minútu. Ikona búrky zostane na displeji, kým sa poveternostné podmienky nestabilizujú (pokles tlaku sa spomalí).

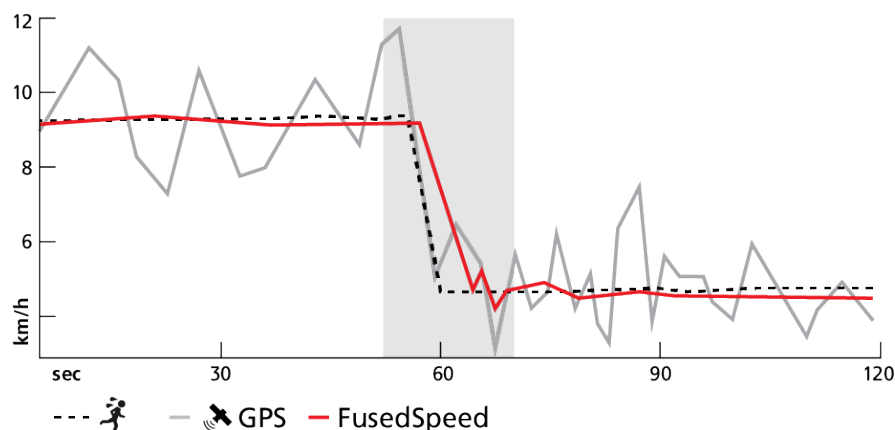


3.16. FusedSpeed™

Funkcia FusedSpeed™ je jedinečná kombinácia údajov z GPS a snímača zrýchlenia zápästia, ktorá zabezpečuje presnejšie zistenie rýchlosti behu. Signál GPS sa adaptabilne filtruje podľa zrýchlenia zápästia, čo zabezpečuje presnejšie údaje pri ustálenej rýchlosti behu a rýchlejšie odozvy na zmeny rýchlosti.



Funkciu FusedSpeed najviac využijete, ak pri tréningu potrebujete veľmi rýchle reakcie na zmeny rýchlosti, napríklad pri behu v nerovnom teréne alebo pri intervalovom tréningu. Ak sa na chvíľu signál GPS stratí, napríklad ak vám signál blokuje vysoká budova, športové hodinky Suunto Vertical môžu pokračovať v meraní presnej rýchlosti pomocou akcelerometra kalibrovaného systémom GPS.



TIP: Ak chcete získať najpresnejšie hodnoty s funkciou *FusedSpeed*, pozerajte sa na hodinky iba krátku chvíľu. Držanie hodínok pred sebou bez pohybu znižuje presnosť.

Funkcia *FusedSpeed* sa automaticky zapína pri behu a ďalších podobných aktivitách, ako je orientačný beh, pozemný hokej a futbal.

3.17. FusedAlti™

Funkcia *FusedAlti™* poskytuje hodnoty nadmorskej výšky, ktoré sú kombináciou merania nadmorskej výšky pomocou GPS a barometrického tlaku. Vo výslednej zobrazenej nadmorskej výške sa minimalizuje efekt dočasných a skokových chýb.

POZNÁMKA: Predvolene sa nadmorská výška pri cvičeniach využívajúcich GPS alebo pri navigácii meria pomocou funkcie *FusedAlti*. Keď je jednotka GPS vypnutá, nadmorská výška sa meria snímačom barometrického tlaku.

3.18. Výškomer

Hodinky Suunto Vertical používajú barometrický tlak na meranie nadmorskej výšky. Na získanie presných výsledkov je potrebné definovať referenčný bod nadmorskej výšky. Môže to byť aktuálna nadmorská výška, ak viete jej presnú hodnotu. Alebo môžete referenčný bod nastaviť automaticky pomocou funkcie *FusedAlti* (pozri 3.17. *FusedAlti™*).

Referenčný bod nastavíte v nastaveniach v položke **Alti & baro**.



3.19. Formáty polohy

Formát polohy je spôsob, akým je poloha GPS zobrazená v hodinkách. Všetky formáty sa vzťahujú k rovnakému miestu, sú iba vyjadrené inými spôsobmi.

Formát polohy môžete zmeniť v nastaveniach hodínok v časti **Navigation** (Navigácia) » **Position format** (Formát polohy).

Zemepisná šírka/dĺžka je najbežnejšie používaná sieť a má tri rôzne formáty:

- WGS84 Hd,d°

- WGS84 Hd°m,m'
- WGS84 Hd°m's,s

Ďalšie bežné dostupné formáty polohy zahŕňajú:

- UTM (Universal Transverse Mercator) poskytuje dvojrozmernú prezentáciu horizontálnej pozície.
- MGRS (Military Grid Reference System) je rozšírenie UTM a obsahuje označovač zóny siete, identifikátor pre 100 000 metrov štvorcových a číselné označenie polohy.

Suunto Vertical podporuje aj tieto miestne formáty polohy:

- BNG (Veľká Británia)
- ETRS-TM35FIN (Fínsko)
- KKJ (Fínsko)
- IG (Írsko)
- RT90 (Švédsko)
- SWEREF 99 TM (Švédsko)
- CH1903 (Švajčiarsko)
- UTM NAD27 (Aljaška)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Nový Zéland)



POZNÁMKA: Niektoré formáty polohy nie je možné používať v oblastiach na sever od 84° severnej šírky a na juh od 80° južnej šírky alebo mimo krajiny, pre ktorú sú určené. Ak sa nachádzate mimo povolenej oblasti, súradnice vašej polohy sa na hodinkách nezobrazia.

3.20. Informácie o zariadení

Podrobnosti o softvéri a hardvéri vašich hodínok si môžete pozrieť v nastaveniach v položke **General** (Všeobecné) » **About** (O zariadení).

3.21. Resetovanie hodínok

Všetky hodinky Suunto majú k dispozícii dva spôsoby resetovania na riešenie rôznych problémov:

- prvý, mäkký reset, známy aj ako reštart.
- druhý, tvrdý reset, známy aj ako obnova výrobných nastavení.

Mäkký reset (reštart):

Vykonanie reštartu na hodinkách môže pomôcť v nasledujúcich situáciách:

- keď zariadenie nereaguje na stláčanie tlačidiel, klepnutia ani potiahnutia (dotyková obrazovka nefunguje).
- keď displej zamrzol alebo je prázdny.
- keď nedochádza k vibrovaniu, napr. pri stláčaní tlačidiel.
- keď funkcie hodínok nefungujú podľa očakávaní, napr. hodinky nezaznamenávajú vašu srdcovú frekvenciu (LED diódy na optické meranie srdcovej frekvencie neblinkajú), kompas nedokončuje proces kalibrácie atď.

- keď počítadlo krokov vôbec nepočíta denný počet krokov (upozorňujeme, že zaznamenané kroky sa môžu v aplikácii zobrazovať oneskorene).

 **POZNÁMKA:** Pri reštarte sa ukončí a uloží aktívne cvičenie. Za normálnych podmienok nedôjde k strate údajov o cvičení. Za vzácných okolností môže mäkký reset spôsobiť problémy s poškodením pamäte.

Na 12 sekúnd stlačte a podržte horné tlačidlo a jeho uvoľnením vykonajte mäkký reset.

Za určitých podmienok nemusí mäkký reset tento problém vyriešiť a možno bude potrebné vykonať druhý spôsob resetovania. Ak vyššie uvedený postup nepomohol vyriešiť váš problém, možno pomôže tvrdý reset.

Tvrdý reset (obnova výrobných nastavení):

Obnova výrobných nastavení vráti predvolené hodnoty hodín. Z hodín sa vymažú všetky údaje vrátane údajov o cvičení, osobných údajov a nastavení, ktoré neboli synchronizované s aplikáciou Suunto. Po tvrdom resete musíte vykonať počiatočné nastavenie hodín Suunto.

Obnovu výrobných nastavení hodín môžete vykonať v nasledujúcich situáciách:

- keď vás zástupca podpory zákazníkov Suunto požiada, aby ste tak urobili v rámci postupu riešenia problémov.
- keď problém nevyriešil mäkký reset.
- keď sa výrazne znížila výdrž batérie vášho zariadenia.
- keď sa zariadenie nepripája k GPS a nepomohli ďalšie riešenia problémov.
- keď má zariadenie problémy s pripojením k zariadeniam Bluetooth (napr. snímač Smart alebo mobilná aplikácia) a nepomohli ďalšie riešenia problémov.

Obnova výrobných nastavení hodín sa vykonáva cez položku **Settings** na hodinkách. Vyberte položku **General** a prejdite nadol na položku **Reset settings**. Všetky údaje sa počas resetovania z hodín odstránia. Resetovanie spustíte výberom položky **Reset**.

 **POZNÁMKA:** Pri obnove výrobných nastavení sa odstránia predchádzajúce informácie o párovaní, ktoré sa v hodinkách nachádzali. Ak chcete znova spustiť proces párovania pomocou aplikácie Suunto, odporúčame vám odstrániť predchádzajúce párovanie z aplikácie Suunto a funkcie Bluetooth telefónu – v časti Spárované zariadenia.

 **POZNÁMKA:** Obe predstavené situácie sa majú uskutočniť iba v prípade núdze. Nemali by sa uskutočňovať pravidelne. Ak problém pretrváva, odporúčame vám buď kontaktovať našu podporu zákazníkov, alebo poslať hodinky do niektorého z našich autorizovaných servisných stredísk.

4. Zaznamenanie cvičenia

Okrem nepretržitého monitorovania aktivít môžete hodinky používať aj na zaznamenávanie tréningov alebo iných aktivít a získať tak podrobnú spätnú väzbu a sledovať svoj pokrok.

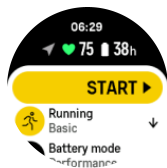
Zaznamenávanie cvičenia:

1. Nasadíte si snímač srdcovej frekvencie (voliteľný).
2. Potiahnite nadol z ciferníka alebo stlačte horné tlačidlo.
3. Vyberte športový režim potiahnutím nahor a vyberte ho stlačením stredného tlačidla.
4. Rôzne športové režimy majú rôzne možnosti; potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla ich môžete prechádzať a stlačením stredného tlačidla ich upraviť.
5. Nad indikátorom spustenia sa zobrazí skupina ikon podľa toho, čo používate so športovým režimom (napr. srdcová frekvencia a pripojené GPS):
 - Ikona šípky (pripojené GPS) počas hľadania bliká sivou farbou a po nájdení signálu svieti nazeleno.
 - Ikona srdca (srdcová frekvencia) počas hľadania bliká sivou farbou a po nájdení signálu sa zmení na zelené srdce upevnené k pásu, ak používate snímač srdcovej frekvencie, alebo na zelené srdce, ak používate optický snímač srdcovej frekvencie.
 - Ikona vľavo je viditeľná iba v prípade, ak máte spárovaný POD a keď sa nájde POD, rozsvieti sa nazeleno.

Zobrazuje sa aj odhad výdrže batérie, ktorý predstavuje počet hodín cvičenia predtým ako sa batéria vybije.

Ak používate snímač srdcovej frekvencie, ale ikona sa zmení len na zelené srdce (čo znamená, že je aktívny optický snímač srdcovej frekvencie), skontrolujte, či je snímač srdcovej frekvencie spárovaný, pozri 3.13. *Spárovanie zariadení POD a snímačov* a skúste to znova.

Môžete počkať, kým jednotlivé ikony zmenia farbu na zelenú (odporúča sa na získanie presnejších údajov), alebo výberom položky **Start**.



Po spustení zaznamenávania sa vybratá srdcová frekvencia uzamkne a počas prebiehajúceho tréningu ju nie je možné zmeniť.

6. Počas nahrávania môžete medzi displejmi prepínať stredným tlačidlom.
7. Stlačením horného tlačidla zaznamenávanie pozastavíte. Časovač začne blikáť v spodnej časti obrazovky a ukazovať, ako dlho bol záznam pozastavený.



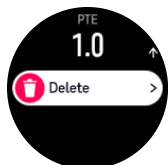
8. Stlačením dolného tlačidla otvorte zoznam možností.
9. Na zastavenie a uloženie vyberte položku **End**.



POZNÁMKA: Taktiež je možné odstrániť záznam o cvičení výberom položky **Discard**.

Po zastavení zaznamenávania sa zobrazí otázka, ako sa cítite. Na otázku môžete odpovedať alebo ju preskočiť (pozri 4.12. *Pocit*). Na ďalšej obrazovke sa zobrazí súhrn aktivity, po ktorom môžete prechádzať pomocou dotykového displeja alebo tlačidiel.

Ak ste vytvorili záznam, ktorý nechcete uchovať, záznam v denníku môžete vymazať tak, že prejdete na spodnú časť súhrnu a klepnete na tlačidlo vymazania. Denníky môžete rovnako vymazať aj zo záznamníka.



4.1. Športové režimy

Hodinky obsahujú širokú škálu vopred definovaných športových režimov. Tieto režimy sú určené pre konkrétne aktivity a účely, od prechádzky vonku až po triatlonové preteky.

Pred zaznamenaním cvičenia (pozri 4. *Zaznamenanie cvičenia*) môžete zobraziť a vybrať si z celého zoznamu športových režimov.

Každý športový režim má jedinečnú skupinu displejov, na ktorých sa zobrazujú rôzne údaje v závislosti od zvoleného športového režimu. Údaje zobrazené na displeji hodín počas cvičenia môžete upraviť a prispôbiť v aplikácii Suunto.

Zistite, ako prispôbiť športové režimy v *aplikácii Suunto (Android)* alebo *aplikácii Suunto (iOS)*.

4.2. Navigovanie počas cvičenia

Počas zaznamenávania cvičenia sa môžete nechať navigovať po trase alebo k miestu záujmu (POI).

V športovom režime, ktorý používate, musí byť zapnuté GPS, aby bol možný prístup k možnostiam navigovania. Ak je presnosť GPS v športovom režime OK alebo dobrá, keď vyberiete trasu alebo POI, presnosť GPS sa zmení na možnosť Najlepšia.

Navigovanie počas cvičenia:

1. Vytvorte si trasu alebo POI v aplikácii Suunto a synchronizujte hodinky, ak ste tak ešte neurobili.
2. Vyberte športový režim, ktorý používa GPS.
3. Prejdite nadol a vyberte položku **Navigation**.
4. Potiahnutím nahor a nadol alebo stlačením horného a dolného tlačidla vyberte možnosť navigovania a stlačte stredné tlačidlo.
5. Vyberte trasu alebo bod POI, ku ktorému sa chcete nechať navigovať, a stlačte stredné tlačidlo. Potom stlačením horného tlačidla spustíte navigovanie.
6. Prejdite nahor do zobrazenia Štart a spustíte zaznamenávanie ako normálne.

Počas cvičenia stlačením stredného tlačidla prejdite na displej navigácie, kde uvidíte trasu alebo body POI, ktoré ste vybrali. Ďalšie informácie o displeji navigovania sa nachádzajú v časti 5.5.2. *Navigácia k POI* a 5.4. *Trasy*.

V tomto zobrazení stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti navigácie. V možnostiach navigácie môžete napríklad vybrať inú trasu alebo bod POI, skontrolovať súradnice aktuálnej polohy, ako aj ukončiť navigáciu výberom položky **Breadcrumb**.

4.2.1. Vyhľadanie cesty späť

Ak pri nahrávaní aktivity používate systém GPS, hodinky Suunto Vertical automaticky uložia začiatkový bod vášho cvičenia. Pomocou funkcie Find back vás hodinky Suunto Vertical môžu viesť naspäť priamo do miesta štartu.

Spustenie funkcie Find back:

1. Začnite cvičenie s GPS.
2. Stláčajte stredné tlačidlo, kým sa nedostanete na displej navigácie.
3. Stlačením dolného tlačidla otvorte ponuku skratiek.
4. Prejdite na položku **Find back** a klepnutím na obrazovku alebo stlačením stredného tlačidla ju vyberte.

Pokyny pre navigáciu sú zobrazené na displeji navigácie.



4.2.2. Prichytenie k trase

V mestských prostrediach môže mať systém GPS problémy so správnym sledovaním vášho pohybu. Ak si vyberiete niektorú z vopred definovaných trás a idete po tejto trase, GPS systém hodínok sa používa výlučne na určovanie vašej polohy na vopred definovanej trase, nie vytváranie trasy na základe behu. Zaznamenaná trasa bude rovnaká ako trasa, ktorú ste použili na beh.



Používanie funkcie Snap to route počas cvičenia:

1. Vytvorte si trasu alebo bod POI v aplikácii Suunto a synchronizujte hodinky, ak ste tak ešte neurobili.
2. Vyberte športový režim, ktorý používa GPS.
3. Prejdite nadol a vyberte položku **Navigation**.
4. Vyberte možnosť **Snap to route** a stlačte stredné tlačidlo.
5. Vyberte trasu alebo bod POI, ku ktorému sa chcete nechať navigovať, a stlačte stredné tlačidlo.

Začnite cvičenie ako normálne a chodte po zvolenej trase.

4.3. Používanie cieľov pri cvičení

Na hodinkách Suunto Vertical možno pri cvičení nastaviť viac rôznych cieľov.

Ak má zvolený športový režim ako možnosť cieľa, napríklad nastavenie cieľového trvania, môžete ich upraviť pred spustením zaznamenávania potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla.



Cvičenie so všeobecným cieľom:

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo **Target**.
2. Vyberte možnosť **Duration** alebo **Distance**.
3. Vyberte svoj cieľ.
4. Prejdite nahor a začnite cvičiť.

Ak máte aktivované všeobecné ciele, na každom displeji s údajmi sa nachádza merač cieľa zobrazujúci váš pokrok.



Upozornenie sa zobrazí, aj keď dosiahnete 50 % cieľa a po splnení cieľa.

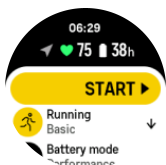
Cvičenie s cieľom intenzity:

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo **Intensity zones**.
2. Vyberte možnosť **HR zones**, **Pace zones** alebo **Power zones**.
(Možnosti závisia od zvoleného športového režimu a od toho, či máte s hodinkami spárované zariadenie Power POD).
3. Vyberte cieľovú zónu.
4. Prejdite nahor a začnite cvičiť.

4.4. Riadenie nabitia batérie

Hodinky Suunto Vertical sú vybavené systémom riadenia nabitia batérie, ktorý používa inteligentnú technológiu batérií na zabezpečenie toho, že v hodinkách sa nevybije batéria práve vtedy, keď ich potrebujete najviac.

Skôr než začnete zaznamenávať cvičenie (pozri 4. *Zaznamenanie cvičenia*), môžete vidieť odhadovanú zostávajúcu výdrž batérie v aktuálnom režime batérie.

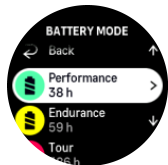


Existujú štyri vopred definované režimy batérie; **Performance** (predvolený), **Endurance**, **Ultra** a **Tour**. Pri zmene týchto režimov sa zmení výdrž batérie, no aj výkon hodínok.



POZNÁMKA: Štandardne sa v režime Tour vypne všetko sledovanie HR (zápästné aj hrudné).

Na úvodnom displeji môžete prejsť nadol a výberom položky **Battery mode** zmeniť režimy batérií a vidieť, ako jednotlivé režimy ovplyvňujú výkon hodínok.



Okrem týchto štyroch vopred definovaných režimov batérie si môžete vytvoriť vlastný režim batérie s vlastnými nastaveniami. Vlastný režim je špecifický pre príslušný športový režim a umožňuje vytvoriť si vlastný režim batérie pre každý športový režim.

Upozornenia týkajúce sa batérie

Okrem režimov batérie hodinky používajú inteligentné pripomenutia zabezpečujúce to, aby ste mali dostatočnú výdrž batérie pre svoje ďalšie dobrodružstvo. Niektoré pripomenutia vychádzajú napríklad z histórie vašej aktivity. Upozornenie sa zobrazí napríklad aj vtedy, keď hodinky zistia, že pri zaznamenávaní aktivity sa rýchlo miera batéria. Automaticky odporúča prechod na iný režim batérie.

Hodinky vás upozornia, keď výdrž batérie klesne na 20 %, a potom znovu, keď klesne na 10 %.



POZOR: Pri nabíjaní hodínok Suunto Vertical používajte iba dodaný nabíjací kábel.

4.5. Multišportové cvičenie

Vaše hodinky Suunto Vertical majú vopred definované športové režimy Triathlon, ktoré môžete použiť na sledovanie cvičení a pretekov Triathlon, ale ak potrebujete sledovať iný druh multišportovej aktivity, môžete tak ľahko urobiť priamo cez hodinky.

Používanie multišportových cvičení:

1. Vyberte športový režim, ktorý chcete použiť v prvej časti vášho multišportového cvičenia.
2. Spustíte zaznamenávanie cvičenia ako zvyčajne.
3. Stlačením a podržaním horného tlačidla prejdete do multišportovej ponuky.
4. Vyberte ďalší športový režim alebo POI, ku ktorému sa chcete nechať navigovať, a stlačte stredné tlačidlo.
5. Okamžite sa spustí zaznamenávanie pomocou nového športového režimu.



TIP: Športový režim môžete počas zaznamenávania zmeniť toľkokrát, koľko potrebujete, a to vrátane športového režimu, ktorý ste už predtým použili.

4.6. Potápanie a mermaiding

Hodinky Suunto Vertical možno používať aj pri potápaní a mermaidingu. Tieto dve aktivity patria medzi bežné športové režimy a vyberajú sa rovnako ako ostatné športové režimy; pozri 4. Zaznamenanie cvičenia.

Hodinky Suunto Vertical dokážu merať hĺbku až do 10 m. Sú však vodovzdorné až do hĺbky 100 m v súlade s normou ISO 22810.

Tieto športové režimy majú štyri displeje cvičenia, ktoré sa zameriavajú na údaje súvisiace s potápaním. Tieto štyri displeje cvičenia sú:

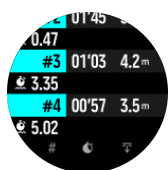
Povrch



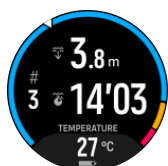
Navigácia



Potápanie



Pod vodou



POZNÁMKA: Dotyková obrazovka sa neaktivuje, keď sú hodinky pod vodou.

Predvoleným zobrazením pre Snorkeling a Mermaiding je zobrazenie Povrch. Pri zaznamenávaní cvičenia môžete prechádzať medzi rôznymi zobrazeniami stlačením stredného tlačidla.

Hodinky Suunto Vertical automaticky prepínajú medzi stavom Povrch a Potápanie. Ak sa nachádzate hlbšie ako 1 m pod vodným povrchom, aktivuje sa zobrazenie Pod vodou.

Pri používaní režimu Snorkeling hodinky používajú na výpočet vzdialenosti GPS. Voda neprepúšťa signály GPS, preto sa hodinky musia pravidelne vynárať z vody, aby sa stanovila poloha GPS.

Meranie GPS je v tomto prostredí náročné, preto je dôležité, aby ste predtým, ako skočíte do vody, mali silný signál GPS. Na zabezpečenie dobrého zisťovania GPS by ste mali postupovať takto:

- Pred potápaním synchronizujte hodinky s aplikáciou Suunto, aby sa GPS optimalizovalo s najnovšími údajmi z obiehajúcich satelitov.
- Keď vyberiete režim Snorkeling, pred začiatkom aktivity počkajte aspoň tri minúty na súši. GPS tak získa čas potrebný na spoľahlivé stanovenie polohy.

 **TIP:** Pri potápaní vám odporúčame, aby ste nechali ruky spočívať na dolnej časti chrbta, čím dosiahnete účinný pohyb vo vode a optimálne meranie vzdialenosti.

 **VAROVANIE:** Hodinky Suunto Vertical nie sú určené pre certifikovaných potápačov. Rekreačné potápanie môže vystaviť potápača hĺbke a podmienkam, ktoré majú tendenciu zvyšovať riziko dekompresnej choroby (DCS) a chýb, ktoré môžu viesť k vážnemu zraneniu alebo smrti. Trénovaní potápači by mali vždy používať potápačský počítač vyvinutý na potápačské účely.

4.7. Plávanie

Hodinky Suunto Vertical možno používať aj v bazénoch a otvorenej vode.

Pri používaní športového režimu bazénu hodinky používajú na stanovenie vzdialenosti dĺžku bazéna. Predtým, ako začnete plávať, môžete v možnostiach športového režimu podľa potreby zmeniť dĺžku bazéna.

Pri plávaní v otvorenej vode hodinky používajú na výpočet vzdialenosti GPS. Voda neprepúšťa signály GPS, preto sa hodinky musia pravidelne vynárať z vody, napríklad pri plávaní voľným štýlom, aby sa stanovila poloha GPS.

Meranie GPS je v tomto prostredí náročné, preto je dôležité, aby ste predtým, ako skočíte do vody, mali silný signál GPS. Na zabezpečenie dobrého zisťovania GPS by ste mali postupovať takto:

- Pred plávaním synchronizujte hodinky so svojím online účtom, aby sa GPS optimalizovalo s najnovšími údajmi z obiehajúcich satelitov.
- Keď vyberiete športový režim plávania v otvorenej vode a získa sa signál GPS, počkajte aspoň tri minúty a až potom začnite plávať. GPS tak získa čas potrebný na spoľahlivé stanovenie polohy.

4.8. Intervalový tréning

Intervalové cvičenia sú bežnou formou tréningov, ktoré pozostávajú z opakujúcich sa zostáv cvikov s vysokou a nízkou intenzitou. S hodinkami Suunto Vertical môžete definovať vlastný intervalový tréning pre každý športový režim priamo v hodinkách.

Pri definovaní intervalov môžete nastaviť štyri položky:

- Prepínač, ktorým sa aktivuje intervalový tréning. Keď zapnete tento prepínač, do športového režimu sa pridá displej intervalového tréningu.
- Opakovania: počet zostáv interval + zotavenie, ktorý chcete urobiť.
- Interval: dĺžka intervalu s vysokou intenzitou, založená na vzdialenosti alebo trvaní.
- Zotavenie: dĺžka obdobia odpočinku medzi intervalmi, založená na vzdialenosti alebo trvaní.

Majte na pamäti, že ak na definovanie intervalov použijete vzdialenosť, musíte byť v športovom režime, ktorý meria vzdialenosť. Meranie môže byť založené na GPS alebo zariadení POD na nohu či bicykel.



POZNÁMKA: Ak používate intervaly, nemôžete aktivovať navigáciu.

Tréning s intervalmi:

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla prejdite nadol na položku **Intervals** a klepnite na nastavenie a stlačte stredné tlačidlo.



2. Zapnite **Intervals** a upravte nastavenia popísané vyššie.
3. Prejdite späť nahor do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako normálne.
4. Stlačte stredné tlačidlo, kým sa nedostanete na zobrazenie intervalov, a stlačte horné tlačidlo, keď ste pripravení začať s intervalovým tréningom.



5. Ak chcete zastaviť intervalový tréning ešte pred dokončením všetkých opakovaní, podržaním stlačeného stredného tlačidla otvorte možnosti športového režimu a vypnite položku **Intervals**.



POZNÁMKA: Keď ste v zobrazení intervalov, tlačidlá fungujú ako normálne, napríklad stlačením horného tlačidla sa pozastaví zaznamenávanie cvičenia, nie iba intervalový tréning.

Po zastavení zaznamenávania cvičenia sa intervalový tréning automaticky vypne pre daný športový režim. Ostatné nastavenia sa však zachovajú, takže môžete ľahko začať rovnaké cvičenie pri ďalšom použití športového režimu.

4.9. Automatické pozastavenie

Automatické pozastavenie pozastaví zaznamenávanie cvičenia, keď je vaša rýchlosť nižšia ako 2 km/h. Keď sa rýchlosť zvýši nad 3 km/h, zaznamenávanie automaticky pokračuje.

Automatické pozastavenie môžete zapnúť alebo vypnúť z nastavení športového režimu v začiatočnom zobrazení cvičenia v hodinkách pred spustením zaznamenávania cvičenia.

Ak zapnete túto funkciu a zaznamenávanie sa automaticky pozastaví, časovač začne blikať v spodnej časti obrazovky a ukazovať, ako dlho bol záznam pozastavený.



Zaznamenávanie môže pokračovať automaticky, keď sa znovu začnete pohybovať, alebo ho môžete obnoviť manuálne stlačením horného tlačidla.

4.10. Motív displeja

Ak chcete zvýšiť čitateľnosť displeja hodínok počas tréningu alebo navigovania, môžete si vybrať medzi svetlým a tmavým motívom.

Pri svetlom motíve je pozadie displeja svetlé a čísla sú tmavé.

Pri tmavom motíve je kontrast opačný, teda pozadie je tmavé a čísla sú svetlé.

Motív je globálne nastavenie, ktoré možno v hodinkách zmeniť v ľubovoľnej možnosti športového režimu.

Zmena motívu displeja:

1. Vyberte ľubovoľný športový režim a potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo prejdite nadol na položku **Theme** a stlačte stredné tlačidlo.
2. Potiahnutím nahor alebo nadol alebo stlačením horného a dolného tlačidla prepnete medzi možnosťami Light a Dark a výber potvrdíte stredným tlačidlom.



3. Prejdite naspäť a spustíte cvičenie.

4.11. Hlasové informácie

Počas cvičenia môžete získavať cenné hlasové informácie. Tieto informácie vám pomôžu sledovať pokrok a poskytnú vám užitočné indikátory podľa toho, ktoré informačné možnosti ste si zvolili. Hlasové informácie vychádzajú z telefónu, preto si musíte spárovať hodinky s aplikáciou Suunto.

Ak chcete aktivovať hlasové informácie pred cvičením:

1. Pred začiatkom cvičenia prejdite nadol a vyberte položku **Voice feedback**.
2. Zapnite položku **Voice feedback from app**.
3. Prejdite nadol a vyberte, ktoré hlasové informácie chcete aktivovať zapnutím/vypnutím prepínačov.
4. Prejdite späť a začnite cvičiť ako zvyčajne.

Váš telefón vám teraz bude počas cvičenia prinášať hlasové informácie podľa toho, ktoré hlasové informácie ste si aktivovali.

Ak chcete aktivovať hlasové informácie počas cvičenia:

1. Stlačením horného tlačidla pozastavte cvičenie.
2. Stlačením dolného tlačidla otvorte zoznam možností.
3. Vyberte možnosť **Control panel**.
4. Prejdite nadol a vyberte položku **Voice feedback**.
5. Zapnite položku **Voice feedback from app**.
6. Prejdite nadol a vyberte, ktoré hlasové informácie chcete aktivovať zapnutím/vypnutím prepínačov.
7. Prejdite späť a pokračujte v cvičení stlačením horného tlačidla.

4.12. Pocit

Ak trénujete pravidelne, pocit po jednotlivých tréningoch je dôležitým indikátorom vašej celkovej fyzickej kondície. Trend vašich pocitov môže sledovať aj váš osobný tréner a sledovať tak váš pokrok v priebehu času.

Možno si vybrať z piatich úrovní pocitov:

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

Rozhodnutie o tom, čo tieto možnosti znamenajú vo vašom prípade, závisí od vás (a vášho trénera). Dôležité je, aby ste ich používali stále.

Pri každom tréningu môžete do hodínok zaznamenať, ako ste sa cítili, hneď po zastavení zaznamenávania odpovedaním na otázku „**How was it?**“.



Stlačením stredného tlačidla preskočíte odpovede na otázku.

4.13. Zóny intenzity

Používanie zón intenzity pri tréningoch pomáha viesť rozvoj vašej kondície. Každá zóna intenzity namáha vaše telo odlišnými spôsobmi, čo vedie k rôznym vplyvom na vašu fyzickú kondíciu. K dispozícii je päť rôznych zón očíslovaných od 1 (najnižšia) do 5 (najvyššia), ktoré sú definované ako percentuálne rozsahy na základe vašej maximálnej srdcovej frekvencie (max. srdcová frekvencia), tempa alebo výkonu.

Je dôležité myslieť pri tréningu na intenzitu a chápať, aký pocit by ste z nej mali mať. A nezabúdajte, že bez ohľadu na naplánovaný tréning by ste si vždy pred cvičením mali nájsť čas na rozohratie.

V zariadení Suunto Vertical sa používa päť zón intenzity:

Zóna 1: Ľahká

Cvičenie v zóne 1 je pre vaše telo relatívne ľahké. Čo sa týka trénovania kondície, takáto nízka intenzita má význam najmä pri tréningu na upevnenie zdravia a zlepšenie vašej základnej kondície, keď len začínate trénovať, alebo po dlhšej prestávke. V rámci tejto zóny intenzity zvyčajne prebieha každodenné cvičenie – chôdza, chôdza po schodoch, bicyklovanie do práce atď.

Zóna 2: Stredná

Cvičenie v zóne 2 efektívne zvyšuje základnú úroveň vašej kondície. Z cvičenia tejto intenzity má človek pocit, že je ľahké, no takýto tréning s dlhým trvaním môže mať veľmi vysoký tréningový účinok. Väčšina kardiovaskulárneho kondičného tréningu by mala prebiehať v tejto zóne. Zlepšovanie základnej kondície vytvára základ pre ďalšie cvičenie a pripravuje váš systém pre viac energetické činnosti. Pri tréningoch s dlhším trvaním v tejto zóne sa spotrebúva veľké množstvo energie, najmä z tukového uloženého na tele.

Zóna 3: Ťažká

Cvičenie v zóne 3 začína byť dosť energetické a človek má pri ňom pocit, že je dosť náročné. Zlepší vašu schopnosť rýchlo a hospodárne sa pohybovať. V tejto zóne sa vo vašom systéme začína vytvárať kyselina mliečna, vaše telo ju však stále dokáže vyplaviť. S touto intenzitou by ste mali trénovať najviac niekoľkokrát týždenne, pretože vaše telo sa pritom výrazne namáha.

Zóna 4: Veľmi ťažká

Cvičenie v zóne 4 pripraví váš systém na súťaže a vysoké rýchlosti. Tréninky v tejto zóne možno vykonávať pri konštantnej rýchlosti alebo ako intervalový tréning (kombinácie kratších tréningových fáz s prestávkami). Tréning s vysokou intenzitou rýchlo a efektívne rozvíja vašu kondíciu, no je ho vykonávanie príliš často alebo s príliš vysokou intenzitou môže viesť k pretrénovaniu, ktoré si vynúti dlhú prestávku z tréningového programu.

Zóna 5: Maximálna

Keď srdcová frekvencia počas tréningu dosiahne zónu 5, človek má pocit, že tréning je extrémne náročný. V systéme sa vytvára kyselina mliečna oveľa rýchlejšie, ako sa dokáže odbúravať, a človek je nútený zastaviť sa maximálne po niekoľkých desiatkach minút. Športovci zahrňajú tieto tréningy s maximálnou intenzitou do svojich tréningových programov veľmi kontrolovane, športoví nadšenci ich nevyžadujú vôbec.

4.13.1. Zóny srdcovej frekvencie

Zóny srdcovej frekvencie sú definované ako percentuálne rozsahy na základe vašej maximálnej srdcovej frekvencie (max. srdcová frekvencia).

Predvolene sa vaša maximálna srdcová frekvencia počíta pomocou štandardnej rovnice: 220 mínus váš vek. Ak viete svoju presnú max. srdcovú frekvenciu, upravte podľa toho predvolenú hodnotu.

Hodinky Suunto Vertical majú zóny srdcovej frekvencie predvolené a špecifické pre športy. Predvolené zóny možno použiť pre všetky aktivity, no pre pokročilý tréning môžete použiť špecifické zóny srdcovej frekvencie pre beh a cyklistické aktivity.

Nastavenie max. srdcovej frekvencie

Nastavte svoju maximálnu srdcovú frekvenciu v nastaveniach v položke **Training » Intensity zones » Default HR zones for all sports**.

1. Klepnite na max. srdcovú frekvenciu (najvyššia hodnota, údery za minútu) alebo stlačte stredné tlačidlo.
2. Vyberte novú max. srdcovú frekvenciu ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla.



3. Klepnite na zvolenú položku alebo stlačte stredné tlačidlo.
4. Ak chcete zatvoriť zóny srdcovej frekvencie, potiahnite doprava alebo podržte stlačené stredné tlačidlo.

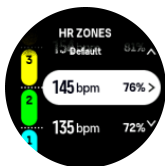
 **POZNÁMKA:** Svoju maximálnu srdcovú frekvenciu môžete nastaviť aj v nastaveniach v položke **General » Personal**.

Nastavenie predvolených zón srdcovej frekvencie

Nastavte predvolené zóny srdcovej frekvencie v nastaveniach v položke **Training » Intensity zones » Default HR zones for all sports**.



1. Prejdite nahor/nadol a keď sa zvýrazní požadovaná zóna srdcovej frekvencie, klepnite na ňu alebo stlačte stredné tlačidlo.
2. Vyberte novú zónu srdcovej frekvencie ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla.



3. Klepnite na zvolenú položku alebo stlačte stredné tlačidlo.
4. Ak chcete zatvoriť zóny srdcovej frekvencie, potiahnite doprava alebo podržte stlačené stredné tlačidlo.



POZNÁMKA: Ak v zobrazení zón srdcovej frekvencie vyberiete položku **Reset**, zóny srdcovej frekvencie sa resetujú na predvolenú hodnotu.

Nastavenie zón srdcovej frekvencie špecifických pre šport

Nastavte zóny srdcovej frekvencie špecifické pre aktivitu v nastaveniach v položke **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Klepnite na aktivitu (Running alebo Cycling), ktorú chcete upraviť, alebo po zvýraznení aktivity stlačte stredné tlačidlo.
2. Stlačením stredného tlačidla zapnete zóny srdcovej frekvencie.
3. Prejdite nahor/nadol a keď sa zvýrazní požadovaná zóna srdcovej frekvencie, klepnite na ňu alebo stlačte stredné tlačidlo.
4. Vyberte novú zónu srdcovej frekvencie ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním horného alebo dolného tlačidla.



5. Klepnite na zvolenú položku alebo stlačte stredné tlačidlo.
6. Ak chcete zatvoriť zóny srdcovej frekvencie, potiahnite doprava alebo podržte stlačené stredné tlačidlo.

4.13.2. Zóny tempa

Zóny tempa fungujú rovnako ako zóny srdcovej frekvencie, intenzita tréningu však vychádza z vášho tempa namiesto srdcovej frekvencie. Zóny tempa sa podľa vašich nastavení zobrazujú v metrickom alebo britskom systéme.

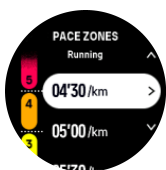
Hodinky Suunto Vertical obsahujú päť predvolených zón tempa, ktoré môžete použiť, prípadne si môžete vytvoriť vlastné.

Zóny výkonu sú k dispozícii pre beh a cyklistiku.

Nastavenie zón tempa

Nastavte zóny tempa špecifické pre šport v nastaveniach v položke **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Ťuknite na položku **Running** alebo **Cycling** alebo stlačte stredné tlačidlo.
2. Potiahnite alebo stlačte dolné tlačidlo a vyberte zóny tempa.
3. Potiahnite nahor/nadol alebo stlačte horné alebo dolné tlačidlo, a keď sa zvýrazní zóna tempa, ktorú chcete zmeniť, stlačte stredné tlačidlo.
4. Ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla vyberte novú zónu tempa.



5. Stlačením stredného tlačidla vyberte novú hodnotu tempa.
6. Potiahnutím doprava alebo stlačením a podržaním stredného tlačidla zatvorte zobrazenie zón výkonu.

4.13.3. Zóny výkonu

Merač výkonu meria množstvo fyzického úsilia potrebného na vykonanie určitej aktivity. Toto úsilie sa meria vo wattoch. Hlavnou výhodou získanou používaním merača výkonu je presnosť. Merač výkonu presne odhaľuje, ako namáhavo pracujete a koľko výkonu produkuje. Pri analyzovaní wattov možno vidieť aj váš pokrok.

Zóny výkonu vám môžu pomôcť trénovať so správnym výkonom.

Hodinky Suunto Vertical obsahujú päť predvolených zón výkonu, ktoré môžete použiť, prípadne si môžete vytvoriť vlastné.

Zóny výkonu sú dostupné vo všetkých predvolených športových režimoch pre cyklistiku a horskú cyklistiku. Pre beh a terénny beh musíte použiť špecifické športové režimy „Výkon“, aby ste získali zóny výkonu. Ak používate vlastné športové režimy, zaistite, aby váš režim používal zariadenie Power POD, aby ste získali zóny výkonu.

Nastavenie zón výkonu špecifických pre šport

Nastavte zóny výkonu špecifické pre aktivitu v nastaveniach v položke **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Klepnite na aktivitu (beh alebo cyklistika), ktorú chcete upraviť, alebo po zvýraznení aktivity stlačte stredné tlačidlo.
2. Potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo a vyberte zóny výkonu.
3. Potiahnite nahor/nadol alebo stlačte horné alebo dolné tlačidlo a vyberte zónu výkonu, ktorú chcete upraviť.
4. Ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla vyberte novú zónu výkonu.



5. Stlačením stredného tlačidla vyberte novú hodnotu výkonu.
6. Potiahnutím doprava alebo stlačením a podržaním stredného tlačidla zatvorte zobrazenie zón výkonu.

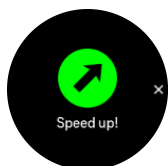
4.13.4. Používanie zón srdcovej frekvencie, tempa alebo výkonu pri cvičení

 **POZNÁMKA:** Aby ste mohli pri cvičení používať zóny výkonu, musíte mať zariadenie Power POD spárované s hodinkami, pozri 3.13. Spárovanie zariadení POD a snímačov.

Keď zaznamenávate cvičenie (pozri 4. Zaznamenanie cvičenia) a ako cieľ intenzity ste vybrali srdcovú frekvenciu, tempo alebo výkon (pozri 4.3. Používanie cieľov pri cvičení), zobrazí sa merač zóny rozdelený na päť častí. Týchto päť častí sa zobrazuje okolo vonkajšieho okraja displeja športového režimu. Merač rozsvietením príslušnej časti ukazuje, ktorú zónu ste vybrali ako cieľ intenzity. Malá šípka v merači ukazuje, kde ste v rámci rozsahu zóny.



Keď dosiahnete zvolenú cieľovú zónu, hodinky vás na to upozornia. Počas cvičenia vás hodinky vyzvú, aby ste zrýchlili alebo spomalili, ak je vaša aktuálna srdcová frekvencia, tempo alebo výkon mimo zvolenej cieľovej zóny.



Okrem toho si môžete pridať špeciálny displej pre zóny intenzity, ak si prispôbíte športový režim, ktorý práve používate. Na tomto displeji v strednom poli zobrazuje aktuálna zóna výkonu, ako dlho sa v nej nachádzate a ako ste ďaleko od predchádzajúcej a nasledujúcej zóny. Rozsvieti sa aj stredný pás signalizujúci, že trénujete v správnej zóne.

V súhrne cvičenia bude podrobne uvedené, koľko času ste strávili v jednotlivých zónach.

5. Navigácia

Hodinky môžete rôzne využívať pri navigácii. Napríklad sa pomocou nich môžete zorientovať a nájsť magnetický severný pól, nechať sa navigovať po trase alebo k miestu záujmu (POI).

Používanie navigačnej funkcie:

1. Potiahnite nahor na ciferníku alebo stlačte dolné tlačidlo.

Prístup k funkciám navigácie získate aj z 6.16. widgetu kompasu.

2. Vyberte možnosť **Map**.



3. V zobrazení mapy sa ukazuje aktuálna poloha a okolie.



 **POZNÁMKA:** Ak kompas nie je nakalibrovaný, pri otvorení mapy sa zobrazí výzva na jeho kalibráciu.

4. Stlačením dolného tlačidla môžete otvoriť zoznam skratiek. Pomocou skratiek získate rýchly prístup k navigačným akciám, ako je kontrola súradníc vašej aktuálnej polohy alebo výber trasy na navigovanie.



5.1. Offline mapy

S hodinkami Suunto Vertical môžete používať stiahnuté offline mapy, nechať telefón doma a orientovať sa iba pomocou hodínok.

Pred použitím offline máp v hodinkách je potrebné nastaviť bezdrôtové sieťové pripojenie v aplikácii Suunto a stiahnuť vybranú oblasť mapy do hodínok. Po dokončení sťahovania mapy sa v hodinkách zobrazí oznámenie.

Podrobnejšie pokyny na nastavenie bezdrôtovej siete a stiahnutie offline máp v aplikácii Suunto sú k dispozícii *tu*.



Vyberte offline mapy pred cvičením:

1. Vyberte športový režim, ktorý používa GPS.
2. Prejdite nadol a vyberte položku **Map**.
3. Vyberte si, ktorý štýl mapy chcete použiť, a na potvrdenie stlačte stredné tlačidlo.
4. Prejdite nahor a začnite cvičiť ako zvyčajne.
5. Stlačením stredného tlačidla prejdite na mapu.



POZNÁMKA: Ak je v ponuke mapy vybratá položka **Off**, nezobrazí sa žiadna mapa, iba cesta breadcrumb.

Vyberte offline mapy bez cvičenia:

1. Na ciferníku potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo.
2. Vyberte možnosť **Map**.
3. Stlačením dolného tlačidla mapu ukončíte.
4. Vyberte možnosť **Exit**.

Gestá na mape

Horné tlačidlo

- Stlačením tlačidla zväčšíte zobrazenie
- Dlhým stlačením tlačidla zmenšíte zobrazenie

Dolné tlačidlo

- Stlačením otvoríte možnosti navigácie

Potiahnutie a poklepanie (ak je aktivované)

- Klepnutím a potiahnutím mapy sa môžete posúvať (ak sa obrazovky nedotknete 5 sekúnd, mapa sa vráti do aktuálnej polohy)
- Klepnutím vycentrujete mapu okolo miesta vašej aktuálnej polohy
- Rýchlým pohybom sa môžete posúvať po mape



POZNÁMKA: Ak je zámok tlačidiel zapnutý, nemôžete použiť tlačidlá a funkcie potiahnutia a ťuknutia v zobrazení mapy.

5.2. Navigovanie podľa nadmorskej výšky

Ak sa navigujete po trase, ktorá obsahuje informácie o nadmorskej výške, môžete navigovať aj na základe stúpania a klesania pomocou displeja profilu nadmorskej výšky. Počas cvičenia stlačením stredného tlačidla prepnete na zobrazenie výškového profilu.

Na displeji profilu nadmorskej výšky sa zobrazujú tieto informácie:

- hore: vaša aktuálna nadmorská výška
- v strede: výškový profil zobrazujúci vašu aktuálnu pozíciu
- dolu: zostávajúce stúpanie alebo klesanie (klepnutím na obrazovku zmeníte zobrazenie)



Ak sa počas navigovania podľa nadmorskej výšky príliš vzdialíte od trasy, hodinky na displeji profilu nadmorskej výšky zobrazia hlásenie **Off route**. Ak sa zobrazí toto hlásenie, prejdite na displej navigovania po trase a vráťte sa na trasu, potom sa vráťte na navigovanie podľa nadmorskej výšky.

5.3. Navigácia kurzu

Navigácia kurzu je funkcia, ktorú môžete používať vonku na sledovanie cieľovej cesty k miestu, ktoré vidíte alebo ste našli na mape. Túto funkciu môžete používať samostatne ako kompas alebo spoločne s papierovou mapou.

Ak počas nastavovania smeru nastavíte cieľovú vzdialenosť a nadmorskú výšku, hodinky môžete použiť na navigáciu do danej cieľovej polohy.



Používanie funkcie navigácie kurzu počas cvičenia (k dispozícii len pre vonkajšie aktivity):

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo **Navigation**.
2. Vyberte možnosť **Bearing**.
3. Ak je to potrebné, nakalibrujte kompas podľa pokynov na obrazovke.
4. Namierte modrú šípku na obrazovke smerom na cieľovú polohu a stlačte stredné tlačidlo.
5. Ak nepoznáte vzdialenosť a nadmorskú výšku k polohe, vyberte položku **No**.
6. Stlačením stredného tlačidla potvrdíte nastavený kurz.
7. Ak poznáte vzdialenosť a nadmorskú výšku k polohe, vyberte položku **Yes**.
8. Zadaťte vzdialenosť a nadmorskú výšku k polohe.
9. Stlačením stredného tlačidla potvrdíte nastavený kurz.

Používanie navigácie kurzu bez cvičenia:

1. Prejdite na položku **Map** potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla na ciferníku.
2. Stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti navigácie.
3. Vyberte možnosť **Bearing navigation**.
4. Ak je to potrebné, nakalibrujte kompas podľa pokynov na obrazovke.
5. Namierte modrú šípku na obrazovke smerom na cieľovú polohu a stlačte stredné tlačidlo.
6. Ak nepoznáte vzdialenosť a nadmorskú výšku k polohe, vyberte položku **No** a nasledujte modrú šípku k polohe.
7. Ak poznáte vzdialenosť a nadmorskú výšku k polohe, vyberte položku **Yes**.
8. Zadaťte vzdialenosť a nadmorskú výšku k polohe a nasledujte modrú šípku k polohe. Na displeji sa bude zobrazovať aj zostávajúca vzdialenosť a nadmorská výška k danej polohe.
9. Stlačte dolné tlačidlo a výberom možnosti **New Bearing** nastavte nový azimut.
10. Stlačte dolné tlačidlo a výberom možnosti **End navigation** ukončíte navigáciu.

5.4. Trasy

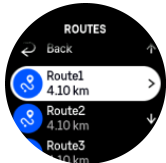
Pomocou hodínok Suunto Vertical sa môžete nechať navigovať po trasách. Naplánujte si trasu v aplikácii Suunto a pri ďalšej synchronizácii ju preneste do hodínok.

Navigovanie po trase:

1. Na ciferníku potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo a vyberte položku **Map**.



2. Stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti navigácie.
3. Prejdite na položku **Routes** a stlačením stredného tlačidla otvorte svoj zoznam trás.
4. Prejdite na trasu, po ktorej sa chcete navigovať, a stlačte stredné tlačidlo.



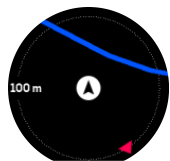
5. Stlačením horného tlačidla vyberte trasu.
6. Vyberte položku **Start exercise**, ak chcete trasu použiť na cvičenie, alebo položku **Navigate only**, ak chcete po nej iba navigovať.



 **POZNÁMKA:** Ak sa po trase iba naviguje, v aplikácii Suunto sa nič neuloží ani nezaznamená.

7. Ak navigujete iba po trase, stlačte dolné tlačidlo a vyberte možnosť Exit, čím navigáciu zastavíte. Ak sa navigujete počas cvičenia, stlačte dolné tlačidlo a vyberte možnosť Breadcrumb, aby ste zastavili navigáciu bez toho, aby ste ukončili cvičenie.

Ak sú offline mapy vypnuté, zobrazuje sa iba trasa. Podržaním stlačeného stredného tlačidla aktivujete/deaktivujete funkciu zväčšenia a zmenšenia zobrazenia. Horným a dolným tlačidlom môžete upraviť úroveň zväčšenia.



Keď ste na displeji navigácie po trase, stlačením dolného tlačidla otvoríte zoznam skratiek. Pomocou skratiek získate rýchly prístup k navigačným akciám, ako sú napríklad uloženie aktuálnej polohy alebo výber trasy na navigovanie.

Všetky športové režimy s GPS majú aj možnosť výberu trasy. Pozri 4.2. Navigovanie počas cvičenia.

Navigačné pokyny

Pri navigácii po trase vám hodinky pomôžu zostať na správnej ceste tak, že počas trasy budú poskytovať ďalšie upozornenia.

Napríklad ak prejdete viac ako 100 m (330 ft) mimo trasy, hodinky vás upozornia, že nie ste na správnej trase, aj na to, keď sa vrátite späť na trasu.

Pole sprievodcu ukazuje vzdialenosť k nasledujúcej zastávke (ak na vašej trase nie sú žiadne zastávky, zobrazí sa vzdialenosť zostávajúca do konca trasy). Keď sa priblížite k zastávke alebo POI na trase, zobrazí sa informačné vyskakovacie okno obsahujúce vzdialenosť k ďalšej zastávke alebo POI.



POZNÁMKA: Ak navigujete po trase, ktorá pretína samu seba, napríklad v tvare osmičky, a na križovatke zabočíte nesprávne, hodinky usúdia, že úmyselne idete po trase iným smerom. Hodinky ukážu ďalšiu zastávku na základe aktuálneho, nového smeru pohybu. Takže sledujte svoju cestu breadcrumb, aby bolo zaistené, že pri navigovaní po komplikovanej trase idete správnym smerom.

Podrobná navigácia

Pri vytváraní trasy v aplikácii Suunto sa môžete rozhodnúť aktivovať podrobné navigačné pokyny. Keď sa trasa preniesie do hodínok a používa sa na navigovanie, hodinky budú poskytovať podrobné pokyny so zvukovým upozornením a informáciami, kam odbočiť.

5.5. Miesta záujmu

Bod záujmu, teda POI, je špeciálne miesto, napríklad kemping alebo výhľad pozdĺž trasy, ktoré si môžete uložiť a neskôr k nemu navigovať. Body POI môžete vytvárať v aplikácii Suunto z mapy, pričom sa nemusíte nachádzať na danom mieste POI. Vytvorenie bodu POI v hodinkách sa vykonáva uložením aktuálnej polohy.

Každý POI definujú:

- Názov POI
- Typ POI
- Dátum a čas vytvorenia
- Zemepisná šírka
- Zemepisná dĺžka
- Nadmorská výška

V hodinkách možno uložiť maximálne 250 bodov POI.

5.5.1. Pridanie a vymazanie bodov POI

Do hodínok možno pridať POI pomocou aplikácie Suunto alebo uložením aktuálnej polohy do hodínok.

Ak ste s hodinkami vonku a narazíte na miesto, ktoré chcete uložiť ako POI, môžete ho pridať priamo do hodínok.

Pridanie POI pomocou hodínok:

1. Potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo a vyberte **Map**.
2. Stlačením spodného tlačidla otvorte **Navigation options**.

3. Vyberte možnosť **Your location** a stlačte stredné tlačidlo.
4. Počkajte, kým sa v hodinkách aktivuje GPS a vyhľadá sa vaša poloha.
5. Keď hodinky zobrazia vašu zemepisnú výšku a šírku, stlačením horného tlačidla uložte svoju polohu ako bod POI a vyberte typ bodu POI.
6. Názov bodu POI je predvolene rovnaký ako typ bodu POI (s príslušným poradovým číslom). Názov môžete upraviť neskôr v aplikácii Suunto.

Vymazanie bodov POI

Bod POI môžete odstrániť vymazaním bodu POI zo zoznamu bodov POI v hodinkách alebo v aplikácii Suunto.

Vymazanie bodu POI v hodinkách:

1. Potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo a vyberte **Map**.
2. Stlačením spodného tlačidla otvorte **Navigation options**.
3. Vyberte možnosť **POIs** a stlačte stredné tlačidlo.
4. Prejdite na bod POI, ktorý chcete odstrániť z hodínok, a stlačte stredné tlačidlo.
5. Prejdite na koniec podrobností a vyberte položku **Delete**.

Keď z hodínok vymažete POI, neodstráni sa natrvalo.

Ak chcete POI natrvalo vymazať, je potrebné ho vymazať v aplikácii Suunto.

5.5.2. Navigácia k POI

Navigovať môžete k ľubovoľnému bodu POI, ktorý je v zozname POI v hodinkách.



POZNÁMKA: Pri navigácii k bodu POI hodinky používajú plný výkon GPS.

Navigácia k POI:

1. Potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo a vyberte **Map**.
2. Stlačením spodného tlačidla otvorte **Navigation options**.
3. Vyberte možnosť **POIs** a stlačte stredné tlačidlo.
4. Prejdite na bod POI, ku ktorému chcete navigovať, a stlačte stredné tlačidlo.
5. Stlačte horné tlačidlo alebo klepnite na položku **Select**.
6. Vyberte položku **Start exercise**, ak chcete POI použiť na cvičenie, alebo položku **Navigate only**, ak sa chcete iba navigovať k bodu POI.



POZNÁMKA: Ak sa iba navigujete k bodu POI, v aplikácii Suunto sa nič neuloží ani nezaznamená.

7. Ak sa navigujete iba po trase, stlačte spodné tlačidlo a vyberte možnosť **End navigation**, aby ste zastavili navigáciu. Ak sa navigujete počas cvičenia, stlačte spodné tlačidlo a vyberte možnosť **Breadcrumb**, aby ste zastavili navigáciu bez toho, aby ste ukončili cvičenie.

Navigácia k POI má dve zobrazenia:

- Zobrazenie POI s indikátorom smeru a vzdialenosťou k POI



- mapové zobrazenie zobrazujúce aktuálnu polohu vo vzťahu k POI a vašej ceste breadcrumb (trase, ktorú ste precestovali)



- Stlačením stredného tlačidla možno prepínať medzi zobrazeniami.



POZNÁMKA: Ak sú aktivované offline mapy, v zobrazení mapy sa vám ukáže podrobná mapa vášho okolia.

V mapovom zobrazení sú ostatné body POI v blízkosti vyobrazené sivou farbou. V zobrazení mapy môžete upraviť úroveň zväčšenia stlačením stredného tlačidla a následným zväčšením alebo zmenšením pomocou horného a dolného tlačidla.



TIP: Keď ste v zobrazení POI, klepnutím na displej zobrazte v dolnom riadku ďalšie informácie, napríklad rozdiel nadmorskej výšky medzi aktuálnou polohou a POI a odhadovaný čas príchodu (ETA) alebo trasy (ETE).

Stlačením dolného tlačidla počas navigácie môžete otvoriť zoznam skratiek. Pomocou skratiek získate rýchly prístup k detailom o POI a akciám, ako sú napríklad uloženie aktuálnej polohy alebo výber POI, ku ktorému chcete navigovať, ako aj ukončenie navigácie.

5.5.3. Typy POI

V hodinkách Suunto Vertical sú k dispozícii tieto typy POI:

	Začiatok
	Koniec
	Auto
	Parkovanie
	Domov
	Budova
	Hotel
	Hostel
	Ubytovanie

	Lôžko
	Kemp
	Tábor
	Táborák
	Stanica prvej pomoci
	Pohotovosť
	Vodné teleso
	Informácie
	Reštaurácia
	Jedlo
	Kaviareň
	Jaskyňa
	Hora
	Vrch
	Skala
	Útes
	Lavína
	Údolie
	Kopec
	Cesta
	Chodník
	Rieka
	Voda
	Vodopád

	Pobrežie
	Jazero
	Chaluhový les
	Morská rezervácia
	Koralový útes
	Veľké ryby
	Morské cicavce
	Vrak
	Miesto rybolovu
	Pláž
	Les
	Lúka
	Pobrežie
	Posed
	Strela
	Oškreté miesto
	Miesto s pachovou stopou jeleňov
	Vysoká zver
	Nízka zver
	Vták
	Odtlačky
	Križovatka
	Nebezpečenstvo
	Geocache

	Výhľad
	Fotopasca

5.6. Sprievodca výstupom

Keď sa navigujete na trase, **Climb guidance** vám poskytuje údaje o nadmorskej výške.

Keď si naplánujete trasu v aplikácii Suunto, aplikácia ukazuje trasu v sekciách, z ktorých každá je označená farbou podľa údajov o nadmorskej výške. Tu je päť kategórií pre tieto sekcie:

- Flat (Rovina)
- Uphill (Hore kopcom)
- Downhill (Dole kopcom)
- Climb (Výstup)
- Descent (Zostup)



Počas navigácie hodinkami môžete stlačením stredného tlačidla prepínať medzi displejmi. Zobrazenie sprievodcu výstupom ukazuje prehľad nadmorskej výšky na trase, po ktorej sa navigujete. Zobrazia sa nasledujúce informácie:

- hore: vaša aktuálna nadmorská výška
- pod horným oknom: celková dĺžka cvičenia
- v strede: graf nadmorskej výšky na trase
- pod grafom: zostávajúca vzdialenosť na plánovanej trase
- vľavo dole: dokončený výstup/zostup
- vpravo dole: zostávajúce stúpanie/klesanie



Stlačením horného tlačidla priblížite úsek, v ktorom sa práve nachádzate. Na displeji sekcie uvidíte nasledujúce informácie:

- top: priemerná úroveň stúpania/klesania aktuálneho úseku
- pod horným oknom: celková dĺžka cvičenia
- v strede: graf nadmorskej výšky na trase v aktuálnej sekcii
- pod grafom: zostávajúca vzdialenosť v aktuálnej sekcii
- vľavo dole: dokončený výstup/zostup v aktuálnej sekcii
- vpravo dole: zostávajúce stúpanie/klesanie aktuálneho úseku



Môžete upraviť nastavenia sprievodcu výstupom pred cvičením a po ňom. Ak chcete zmeniť nastavenia pred začiatkom cvičenia, prejdite nadol z počiatočného zobrazenia a otvorte ponuku **Climb guidance**. Ak chcete zmeniť nastavenia počas cvičenia, pozastavte cvičenie a stlačte dolné tlačidlo. Otvorte ponuku Control panel, kde nájdete položku **Climb guidance**. Podľa svojich preferencií zapnite alebo vypnite prepínač **Upozornenia**. Otvorte ponuku **Grade value** a vyberte, či chcete vidieť údaje o nadmorskej výške v stupňoch alebo percentách.

Ak upozornenia zapnete, hodinky vás upozornia na blížiac sa výstupy a zostupy a poskytnú vám súhrn nasledujúceho výstupu alebo zostupu skôr, než k nemu prídete.



5.7. Pravítko

Ruler je nástroj, ktorý ukazuje vzdialenosť rovnou čiarou medzi vašou polohou a akýmkoľvek miestom, ktoré vyberiete na mape.

Ak chcete použiť pravítko, stlačte dolné tlačidlo v zobrazení mapy (počas cvičenia alebo bez cvičenia). Keď sa otvorí **Navigation options**, prejdite nadol a zapnite prepínač **Ruler**. Vráťte sa na zobrazenie mapy a vyberte ľubovoľné miesto na mape, aby ste odmerali jeho vzdialenosť rovnou čiarou od vašej aktuálnej polohy. Keď už pravítko nepotrebujete, môžete ho vypnúť v časti Navigation options.

6. Widgety

Widgety vám prinášajú užitočné informácie o aktivite a tréningu. Widgety nájdete potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla na ciferníku.

Prístup k widgetu si môžete urýchliť a zjednodušiť jeho pripnutím. Vyberte **Customize** z **Control panel** alebo v **Settings** a pripnite miniaplikáciu.

Widgety možno zapnúť/vypnúť na **Control panel** v položkách **Customize » Widgets**. Vyberte si, ktoré widgety chcete používať, a to zapnutím prepínača.



Môžete si nastaviť, ktoré widgety chcete používať v hodinkách, a to ich zapnutím alebo vypnutím v aplikácii Suunto. Zároveň môžete vybrať, v akom poradí sa majú widgety v hodinkách zobrazovať, ak ich zoradíte v aplikácii.

6.1. Počasie

Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla v zobrazení ciferníka hodín prejdete na widget počasia.



Widget počasia vám poskytuje informácie o aktuálnom počasí. Ukazuje aktuálnu teplotu, rýchlosť a smer vetra a aktuálny typ počasia v podobe textu a ikony. Počasie môže byť napríklad slnečné, zamračené, daždivé a pod.

Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla zobrazíte podrobnejšie údaje o počasí, ako je vlhkosť, kvalita vzduchu a údaje z predpovedí.

 **TIP:** *Nezabudnite si pravidelne synchronizovať hodinky s aplikáciou Suunto, aby ste získali najaktuálnejšie údaje o počasí.*

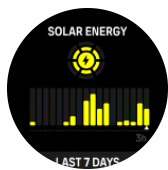
6.2. Solárne nabíjanie (platí iba pre solárnu verziu)

Solárna verzia hodín Suunto Vertical má funkciu solárneho nabíjania, ktorá bude hodinky nabíjať po vystavení slnečnému svetlu. Niektoré ciferníky majú ikonu komplikácií, ktorá ukazuje, koľko solárnej energie sa momentálne získava.

V slnečný deň môže slnko vašim hodinkám poskytnúť až o 30 % dlhšiu životnosť batérie počas cvičenia a ešte viac v režime času (výpočty pracujú s hodnotou 50 000 luxov).

 **POZOR:** *Hodinky nenechávajte príliš dlho na priamom slnečnom svetle počas extrémne teplých dní, pretože by sa mohli poškodiť.*

Okrem ikon komplikácií na ciferníkoch máte k dispozícii aj solárny widget, na ktorom sú zobrazené ďalšie údaje. Na ciferníku potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo a prejdite na solárny widget.



 **POZNÁMKA:** *Nepoužívajte ochranné sklo ani podobnú pomôcku na ochranu displeja hodín, pretože by to mohlo narušiť solárne nabíjanie.*

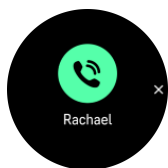
6.3. Oznámenie a stav

Ak ste hodinky spárovali s aplikáciou Suunto, môžete do hodín dostávať upozornenia, napríklad na prichádzajúce hovory a textové správy.

Keď spárujete hodinky s aplikáciou, upozornenia sú predvolené zapnuté. Môžete ich vypnúť v nastaveniach v položke **Notifications**.

 **POZNÁMKA:** *Správy prijaté z niektorých aplikácií používaných na komunikáciu nemusia byť kompatibilné s hodinkami Suunto Vertical.*

Po prijatí upozornenia sa na ciferníku hodín zobrazí vyskakovacie okno.



Stlačením stredného tlačidla odstránite vyskakovacie okno. Ak sa celá správa nezmestí na obrazovku, stlačením dolného tlačidla alebo potiahnutím nahor môžete postupne zobrazíť celý text.

Pod položkou **Actions** môžete reagovať na upozornenie (dostupné možnosti sa líšia v závislosti od vášho telefónu a od toho, z ktorej mobilnej aplikácie upozornenie pochádza).

V prípade komunikačných aplikácií sa dá pomocou hodín poslať **Quick reply**. Preddefinované správy môžete vybrať a upraviť v aplikácii Suunto.

História upozornení

Ak máte v mobilnom zariadení neprečítané upozornenia alebo zmeškané hovory, môžete ich zobrazíť na hodinkách.

Keď je zobrazený ciferník, stlačte stredné tlačidlo, kým sa nedostanete do widgetu upozornení, a potom stlačením dolného tlačidla prechádzajte po histórii upozornení.

Keď si pozriete správy na mobilnom zariadení, história upozornení sa vymaže.

6.4. Ovládacie prvky médií

Pomocou hodín Suunto Vertical možno ovládať prehrávanie hudby, podcastov a ďalších médií prehrávaných v telefóne alebo streamovaných z telefónu do iného zariadenia. Widget

ovládacích prvkov médií je predvolene zapnutý, ale dá sa vypnúť potiahnutím nahor na ciferníku a výberom položky **Media controls**.

 **POZNÁMKA:** Skôr než budete môcť používať Media controls, musíte spárovať hodinky s telefónom.

Ak chcete prejsť na widget ovládacích prvkov médií, stlačte dolné tlačidlo na ciferníku alebo počas cvičenia stláčajte stredné tlačidlo, kým sa nezobrazí widget ovládacích prvkov médií.



Vo widgete ovládacích prvkov médií majú jednotlivé tlačidlá tieto funkcie:

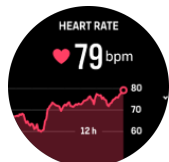
- **Prehrať/pozastaviť:** Horné tlačidlo
- **Ďalšia skladba/časť:** Horné tlačidlo (dlhé stlačenie)
- **Predchádzajúca skladba/časť a hlasitosť:** Dolné tlačidlo (otvorí možnosti ovládacích prvkov médií)

Stlačením stredného tlačidla ukončíte widget ovládacích prvkov médií.

 **POZNÁMKA:** Ak hodinky majú dotykovú obrazovku, ovládacie prvky médií je možné používať aj klepnutím na ikony na obrazovke.

6.5. Srdcová frekvencia

Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla v zobrazení ciferníka hodín prejdete na widget srdcovej frekvencie (HR).



Widget srdcovej frekvencie poskytuje rýchle zobrazenie vašej srdcovej frekvencie a 12-hodinový graf vašej srdcovej frekvencie. Graf je vykreslený pomocou priemernej srdcovej frekvencie počas 24-minútových časových úsekov.

Minimálna srdcová frekvencia za posledných 12 hodín je dobrým ukazovateľom stavu zotavenia. Ak je vyššia než normálna, pravdepodobne ste sa ešte úplne nezotavili po poslednom tréningu.

Ak zaznamenávate cvičenie, hodnoty dennej srdcovej frekvencie odrážajú zvýšenú srdcovú frekvenciu a spotrebu kalórií z tréningu. Majte však na pamäti, že graf a údaje o spotrebe sú priemery. Ak sú špičkové hodnoty vašej srdcovej frekvencie počas cvičenia na úrovni 200 úderov za minútu, graf nezobrazuje túto maximálnu hodnotu, ale priemer za 24 minút, počas ktorých ste dosiahli najvyššiu hodnotu.

Widget hodnôt dennej srdcovej frekvencie je možné zobrazovať až po aktivovaní funkcie dennej srdcovej frekvencie. Túto funkciu môžete zapnúť alebo vypnúť v nastaveniach v položke **Activity**.

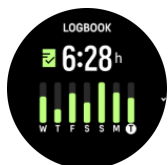
Keď je táto funkcia zapnutá, hodinky pravidelne aktivujú optický snímač srdcovej frekvencie na kontrolu vašej srdcovej frekvencie. Mierne sa tým zvyšuje spotreba batérie.



Po aktivovaní sa informácie o srdcovej frekvencii začnú zobrazovať až po 24 minútach. Potiahnutím doprava alebo stlačením stredného tlačidla sa vrátite na zobrazenie ciferníka.

6.6. Záznamník

Vaše hodinky obsahujú prehľad vašej tréningovej aktivity prostredníctvom záznamníka.



V záznamníku uvidíte zhrnutie vášho cvičenia za aktuálny týždeň. Toto zhrnutie obsahuje celkový čas a prehľad dní, ktoré ste venovali cvičeniu.

Potiahnutím nahor si zobrazíte informácie o tom, aké aktivity ste vykonávali a kedy. Výberom jednej z aktivít stlačením stredného tlačidla získate ešte viac podrobností, ako aj možnosť odstrániť aktivitu zo záznamníka.

6.7. Slnko a mesiac

Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla na ciferníku prejdite na widget Slnko a mesiac. Hodinky vám udajú čas do ďalšieho západu alebo východu slnka, podľa toho, ktorý z týchto javov nasleduje.

Výberom widgetu získate ďalšie podrobnosti, napr. čas východu a západu slnka a aj aktuálnu fázu mesiaca.



6.8. Kroky a kalórie

Na ciferníku potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo, kým sa nezobrazí celkový počet krokov a odhadovaný počet kalórií pre daný deň.

Hodinky sledujú vašu celkovú úroveň aktivity po celý deň. Je to dôležitý faktor bez ohľadu na to, či len chcete byť fit a cítiť sa zdravo, alebo trénujete na blížiaci sa pretek.

Je dobré byť aktívnym, no pri tvrdom tréningu potrebujete mať aj správne odpočinkové dni s nízkou aktivitou.

Počítadlo aktivít sa automaticky vynuluje každý deň o polnoci. Na konci týždňa (v nedeľu) hodinky poskytnú súhrn vašej aktivity so zobrazením priemeru za týždeň a denných súčtov.

Hodinky počítajú kroky pomocou akcelerometra. Celkový počet krokov sa zhromažďuje nepretržite, aj pri zaznamenávaní tréningov a ostatných aktivít. V prípade niektorých špecifických športov, ako je napríklad plávanie alebo bicyklovanie, sa kroky nepočítajú.

Horná hodnota vo widgete predstavuje celkový počet krokov pre daný deň a spodná hodnota predstavuje odhadovaný počet aktívnych kalórií, ktoré ste doteraz spálili počas dňa. Pod ním je zobrazený celkový počet spálených kalórií. Celkový počet zahŕňa aktívne kalórie a váš bazálny metabolizmus, BMR (pozri nižšie).

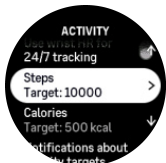


Polkruhy vo widgete ukazujú, ako blízko ste k splneniu denných cieľov aktivít. Tieto ciele možno prispôsobiť osobným preferenciám (pozri nižšie).

Potiahnutím nahor z widgetu si môžete skontrolovať počet krokov a spálených kalórií za uplynulých sedem dní.

Ciele aktivít

Potiahnutím nahor vo widgete môžete prispôsobiť svoje denné ciele počtu krokov aj kalórií. Svoje denné ciele môžete prispôsobiť aj v položke **Settings » Activity**.



Pri nastavovaní cieľa krokov určujete celkový počet krokov počas dňa.

Celkové kalórie spálené za deň vychádzajú z dvoch faktorov: vášho bazálneho metabolizmu (BMR) a vašej fyzickej aktivity.



BMR je množstvo kalórií, ktoré vaše telo spáli pri nečinnosti. Sú to kalórie, ktoré telo potrebuje na to, aby nevychladlo a vykonávalo základné funkcie ako žmurkanie alebo tlkot srdca. Toto číslo závisí od osobného profilu vrátane faktorov ako vek a pohlavie.

Keď si nastavíte cieľ kalórií, určujete, koľko kalórií chcete spáliť okrem BMR. Ide o tzv. aktívne kalórie. Krúžok okolo displeja aktivity sa posúva podľa toho, koľko aktívnych kalórií spálite počas dňa v porovnaní s cieľom.

6.9. Zotavenie, tréning

Widget zotavovacieho tréningu zobrazuje vašu súčasnú formu a vaše pocity z cvičenia za posledný týždeň, ako aj za posledných 6 týždňov. Upozorňujeme, že na získanie týchto údajov musíte po každom tréningu zaznamenať svoje pocity, pozri 4.12. *Pocit*.

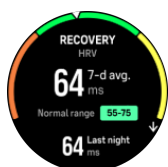


Tento widget vám povie aj to, ako vaše zotavenie zodpovedá vášmu súčasnemu tréningovému zaťaženiu.

 **TIP:** Ďalšie informácie o koncepte analýzy tréningovej záťaže, ktorý vyvinula spoločnosť Suunto, nájdete na webovej lokalite www.suunto.com alebo v aplikácii Suunto.

6.10. Zotavenie, HRV (Heart Rate Variability – premenlivosť srdcovej frekvencie)

Premenlivosť srdcovej frekvencie (HRV) je miera zmeny času medzi údermi srdca a jej hodnota je dobrým odhadcom celkového zdravia a pohody.



HRV vám pomôže pochopiť váš stav zotavenia a meria vaše fyzické a duševné napätie a naznačuje, ako je vaše telo pripravené na tréning.

Na získanie efektívnej priemernej HRV musíte počas dlhšieho obdobia aspoň trikrát týždenne sledovať svoj spánok, aby ste si stanovili rozsah HRV.

Rôzne situácie a stavy, ako sú pohodová dovolenka, fyzická a duševná námaha alebo rozvíjajúca sa chrípka, môžu viesť k zmenám HRV.

 **TIP:** Ďalšie informácie o zotavení HRV nájdete na webovej lokalite www.suunto.com alebo v aplikácii Suunto.

6.11. Pokrok

Widget pokroku vám poskytne údaje, ktoré vám pomôžu zvýšiť tréningové zaťaženie počas dlhšieho obdobia, či už ide o frekvenciu, trvanie alebo intenzitu tréningu.



Po každom tréningu sa získa skóre tréningovej záťaže (Training Stress Score, TSS) (založené na trvaní a intenzite) a táto hodnota je základom výpočtu tréningového zaťaženia na získanie krátkodobého aj dlhodobého priemeru. Vaše hodinky môžu z tejto hodnoty TSS vypočítať úroveň vašej fyzickej kondície (definovanej ako $VO_2\text{max}$) a CTL (Chronic Training Load – dlhotrvajúce tréningové zaťaženie).

Skoková rýchlosť (ramp rate) je metrika, ktorá monitoruje rýchlosť nárastu alebo poklesu vašej kondície za určitý čas.

Úroveň aeróbnej výkonnosti sa definuje ako $VO_2\text{max}$ (maximálna spotreba kyslíka), čo je široko uznávané meranie kapacity aeróbnej vytrvalosti. Inými slovami, $VO_2\text{max}$ ukazuje, ako dobre dokáže vaše telo využívať kyslík. Čím vyšší je údaj $VO_2\text{max}$, tým lepšie dokážete využívať kyslík.

Odhad úrovne vašej fyzickej kondície vychádza zo zistenej reakcie srdcovej frekvencie počas každého zaznamenaného behu alebo chôdze. Ak chcete získať odhad úrovne svojej fyzickej kondície, zaznamenajte beh alebo chôdzu v trvaní minimálne 15 minút, pričom majte na sebe hodinky Suunto Vertical.

Widget ukazuje aj váš odhadovaný kondičný vek. Kondičný vek predstavuje metrickú hodnotu, ktorá vypovedá o vašej hodnote $VO_2\text{max}$ z hľadiska veku.

 **POZNÁMKA:** Zlepšenie $VO_2\text{max}$ je veľmi individuálne a závisí od faktorov ako vek, pohlavie, genetické predpoklady a minulosť tréningov. Ak už máte vysokú výkonnosť, úroveň vašej kondície sa bude zvyšovať pomalšie. Ak len začínate pravidelne cvičiť, môžete vidieť rýchly nárast kondície.

 **TIP:** Ďalšie informácie o koncepte analýzy tréningovej záťaže, ktorý vyvinula spoločnosť Suunto, nájdete na webovej lokalite www.suunto.com alebo v aplikácii Suunto.

6.12. Tréning

Widget tréningu vám poskytuje informácie o tréningovom zaťažení za aktuálny týždeň a aj o celkovom trvaní všetkých vašich tréningov.



Tento widget vám poskytuje rady o tom, aká je vaša forma, či začínate strácať fyzickú kondíciu, či si ju udržiavate alebo či momentálne trénujete produktívne.

Hodnota CTL (Chronic Training Load – chronické tréningové zaťaženie) je váženým priemerom vášho dlhodobého TSS (Training Stress Score – skóre tréningovej záťaže), čím viac trénujete, tým vyššia je vaša fyzická kondícia.

Hodnota ATL (Acute Training Load – akútne tréningové zaťaženie) je 7-dňovým váženým priemerom vášho TSS a v podstate sleduje, akí ste momentálne unavení.

Hodnota TSB (Training Stress Balance – rovnováha tréningovej záťaže) ukazuje vašu formu, čo je v podstate rozdiel medzi dlhodobým, chronickým tréningovým zaťažením (CTL) a krátkodobým, akútnym tréningovým zaťažením (ATL).

 **TIP:** Ďalšie informácie o koncepte analýzy tréningovej záťaže, ktorý vyvinula spoločnosť Suunto, nájdete na webovej lokalite www.suunto.com alebo v aplikácii Suunto.

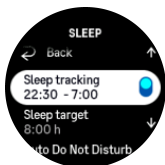
6.13. Spánok

Kvalitný nočný spánok je dôležitý pre zdravú myseľ a telo. Pomocou hodínok môžete monitorovať svoj spánok a sledovať, koľko hodín v priemere spíte.

Ak si nasadíte hodinky Suunto Vertical do postele, budú monitorovať váš spánok na základe údajov akcelerometra.

Monitorovanie spánku:

1. Prejdite na nastavenia hodín, na položku **Sleep** a stlačte stredné tlačidlo (alebo aktivujte monitorovanie spánku vo widgete spánku).
2. Zapnite položku **Sleep tracking**.



3. Nastavte čas uloženia sa k spánku a vstávania podľa svojho bežného plánu spánku.

Po určení času na spanie môžete hodinky nastaviť tak, aby sa počas hodín spánku prepli do režimu Do Not Disturb a prípadne aby vám počas spánku merali Blood oxygen.

Čas na spanie sa určuje v kroku 3 vyššie. Hodinky používajú toto obdobie na stanovenie, kedy spíte (počas času na spanie) a celý spánok vykazujú ako jeden záznam. Ak počas noci vstanete, napríklad aby ste sa išli napiť, hodinky zarátajú ďalší spánok do toho istého záznamu.



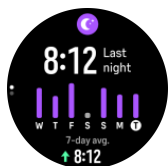
POZNÁMKA: Ak pôjdete späť pred svojím časom na spanie a súčasne vstanete po svojom čase na spanie, hodinky tento čas nezapočítajú do záznamu spánku. Svoj čas na spanie si nastavte na základe najskoršieho času, kedy môžete ísť spať, a najneskoršieho času, kedy môžete vstať.

Po aktivovaní monitorovania spánku môžete nastaviť aj svoj cieľ v rámci spánku. Typický dospelý človek potrebuje 7 až 9 hodín spánku denne, aj keď ideálne množstvo spánku pre vás sa môže líšiť od noriem.

Trendy spánku

Keď vstanete, privíta vás súhrn spánku. Súhrn obsahuje napríklad celkové trvanie spánku, ako aj odhadovaný čas, koľko ste boli hore (a pohybovali sa) a čas, koľko ste hlboko spali (bez pohybu).

Okrem súhrnu spánku môžete pomocou widgetu spánku sledovať svoj celkový trend spánku. Na ciferníku potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo a vyberte widget **Sleep**. Prvé zobrazenie obsahuje váš posledný spánok a graf za posledných sedem dní.



Vo widgete spánku môžete potiahnutím nahor zobraziť podrobnosti o vašom poslednom spánku.



POZNÁMKA: Všetky merania v spánku sú založené len na pohybe, preto sú to len odhady, ktoré nemusia odrážať vaše skutočné zvyky v oblasti spánku.

Kvalita spánku

Okrem trvania dokážu hodinky odhadnúť kvalitu spánku na základe sledovania premenlivosti srdcovej frekvencie počas spánku. Premennivosť signalizuje, ako dobre spíte, a pomáha vám

odpočívať a zotaviť sa. Kvalita spánku je v súhrne spánku zobrazená na stupnici od 0 do 100, pričom 100 znamená najvyššiu kvalitu.

Meranie srdcovej frekvencie, kyslíka v krvi a premenlivosti srdcovej frekvencie (HRV) počas spánku

Ak nosíte hodinky počas noci, môžete získať ďalšie informácie o svojej srdcovej frekvencii, HRV a hladine kyslíka v krvi (vyžaduje sa aktivácia v nastaveniach sledovania spánku) počas spánku. Ak chcete počas noci ponechať optickú srdcovú frekvenciu, zabezpečte, aby bola aktivovaná možnosť Daily HR (Denná srdcová frekvencia) (pozri 6.5. *Srdcová frekvencia*).

Automatický režim Nerušiť

Môžete použiť nastavenie Do Not Disturb (Nerušiť), aby sa počas vášho spánku automaticky aktivoval režim Nerušiť.

6.14. Zdroje

Vaše zdroje sú dobrou indikáciou úrovni energie vášho tela a prenášajú sa do vašej schopnosti zvládať námahu a každodenné výzvy.

Námaha a fyzická aktivita vyčerpávajú vaše zdroje, kým odpočinok a zotavenie ich obnovujú. Dobrý spánok je základnou súčasťou zabezpečovania toho, že vaše telo má dostatok potrebných zdrojov.

Ak sú úrovne vašich zdrojov vysoké, pravdepodobne sa budete cítiť sviežo a plní energie. Keď idete behať, keď sú vaše zdroje vysoké, zažijete skvelý beh, pretože vďaka tomu má vaše telo energiu, ktorú potrebuje na adaptáciu a zlepšovanie.

Sledovanie zdrojov vám môže pomôcť riadiť ich a rozumne ich využívať. Úrovne zdrojov vám môžu pomáhať identifikovať stresové faktory, osobne účinné stratégie na zvýšenie zotavenia a vplyv dobrého stravovania.

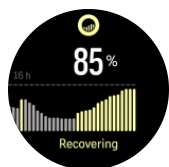
Funkcia Námaha a zotavenie používa údaje z optického snímača srdcovej frekvencie a ak ich chcete získavať počas dňa, musí byť zapnutá funkcia dennej srdcovej frekvencie, pozri 6.5. *Srdcová frekvencia*.

Je dôležité, aby hodnoty Max HR a Rest HR boli nastavené tak, aby boli v súlade s vašou srdcovou frekvenciou, aby sa zobrazovali najpresnejšie výsledky. Predvolene je hodnota Rest HR nastavená na 60 úderov za minútu a hodnota Max HR je určená na základe veku.

Tieto hodnoty srdcovej frekvencie je možné zmeniť v nastaveniach v ponuke **General** » **Personal**.

 **TIP:** Ako hodnotu Rest HR používajte najnižšiu srdcovú frekvenciu nameranú počas spánku.

Stlačením dolného tlačidla na ciferníku prejdite na widget zdrojov.



Farba okolo ikony widgetu ukazuje vašu celkovú úroveň zdrojov. Ak je zelená, znamená to, že sa zotavujete. Stav vám prezrádza, aký je váš aktuálny stav (aktívny, neaktívny, zotavujúci sa, v strese). Stĺpcový graf vám ukazuje zdroje za posledných 16 hodín a percentuálna hodnota predstavuje odhad vašej aktuálnej úrovne zdrojov.

6.15. Alti & Baro

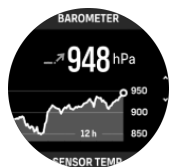
Hodinky Suunto Vertical neustále merajú absolútny tlak vzduchu pomocou zabudovaného snímača tlaku. Na základe tejto nameranej hodnoty a referenčných hodnôt nadmorskej výšky počítajú nadmorskú výšku alebo tlak vzduchu.

⚠ POZOR: Udržujte miesto okolo dvoch otvorov snímača tlaku vzduchu nachádzajúcich sa na spodnej strane ciferníka hodín čistú a bez piesku. Do otvorov nikdy nekladajte žiadne predmety, pretože snímač by sa mohol poškodiť.

Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla na ciferníku prejdite na widget alti & baro. Widget má tri zobrazenia, ktoré možno sprístupniť potiahnutím nahor a nadol. Prvé zobrazenie znázorňuje aktuálnu nadmorskú výšku.



Potiahnutím nahor zobrazíte barometrický tlak a graf trendov barometra.



Opätovným potiahnutím nahor zobrazíte teplotu.

Potiahnutím doprava alebo stlačením stredného tlačidla sa vrátite späť.

Je dôležité správne nastaviť referenčnú hodnotu nadmorskej výšky (pozri 3.18. *Výškomer*). Nadmorskú výšku svojej aktuálnej polohy nájdete na väčšine topografických máp alebo pomocou veľkých online mapových služieb, ako napr. Google Maps.

Zmeny miestneho počasia ovplyvnia nameranú nadmorskú výšku. Ak sa miestne počasie často mení, mali by ste pravidelne znova nastaviť referenčnú hodnotu nadmorskej výšky, pokiaľ možno pred začiatkom ďalšej cesty.

Automatický profil alti-baro

Zmeny počasia a nadmorskej výšky spôsobujú zmenu tlaku vzduchu. Hodinky Suunto Vertical to riešia tak, že na základe vášho pohybu automaticky prepínajú medzi interpretovaním zmien tlaku vzduchu ako zmien nadmorskej výšky alebo počasia.

Ak hodinky rozpoznajú zvislý pohyb, prepnú na meranie nadmorskej výšky. Keď je zobrazený graf nadmorskej výšky, aktualizuje sa s oneskorením max. 10 sekúnd.

Ak sa nachádzate v konštantnej nadmorskej výške (zmena v zvislom smere menej ako 5 metrov za 12 minút), hodinky interpretujú všetky zmeny tlaku vzduchu ako zmeny počasia a podľa toho upravujú graf barometra.

6.16. Kompas

Hodinky Suunto Vertical sú vybavené gyroskopickým kompasom, ktorý umožňuje orientáciu voči magnetickému pólu. Kompas s kompenzáciou naklápania poskytuje presné údaje, aj keď nie je zarovnaný do presnej vodorovnej polohy.

Prístup ku kompasu získate potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla na ciferníku.

Vo widgete kompasu sa zobrazujú tieto informácie:

- Šípka smerujúca na magnetický sever
- Smer podľa svetových strán
- Smer v stupňoch
- Nadmorská výška
- Barometrický tlak



Z widgetu kompasu odídete potiahnutím doprava alebo použitím stredného tlačidla.

Keď ste vo widgete kompasu, potiahnutím nahor z dolnej strany displeja alebo stlačením dolného tlačidla môžete otvoriť zoznam skratiek. Pomocou skratiek získate rýchly prístup k navigačným akciám, ako je kontrola súradníc vašej aktuálnej polohy alebo výber trasy na navigovanie.

Potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla zatvorte zoznam skratiek.

6.16.1. Kalibrácia kompasu

Ak kompas nie je nakalibrovaný, pri otvorení widgetu kompasu sa zobrazí výzva na jeho kalibráciu.



POZNÁMKA: Kompas sa pri používaní kalibruje sám, ale ak na hodinky pôsobia silné magnetické polia alebo silné nárazy, kompas môže ukazovať nesprávny smer. Ak chcete tento problém vyriešiť, vykonajte novú kalibráciu.

6.16.2. Nastavenie deklinácie

Na zaistenie presných údajov kompasu nastavte presnú hodnotu deklinácie.

Papierové mapy sú orientované na zemský severný pól. Kompasy však ukazujú na magnetický pól – oblasť nad Zemou, v ktorej sa zbiehajú magnetické siločiar. Pretože magnetický a geografický severný pól neležia na jednom mieste, musíte v kompase nastaviť deklináciu. Uhol medzi magnetickým a geografickým severným pólom je vaša deklinácia.

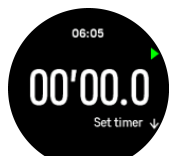
Hodnotu deklinácie môžete nájsť na väčšine máp. Poloha magnetického severného pólu sa každý rok mení, takže najpresnejšie a najaktuálnejšie hodnoty deklinácie nájdete na internetových stránkach, napr. www.magnetic-declination.com.

Mapy na orientačný beh sú však kreslené vo vzťahu k magnetickému severnému pólu. Pri používaní máp pre orientačný beh musíte vypnúť opravu deklinácie nastavením hodnoty deklinácie na 0 stupňov.

Hodnotu deklinácie možno nastaviť v položke **Settings** pod časťou **Navigation » Declination**.

6.17. Časovač

Hodinky sú vybavené stopkami a odpočítavacím časovačom na základné meranie času. Na ciferníku potiahnete nahor alebo stlačte dolné tlačidlo, kým sa nezobrazí widget časovača.

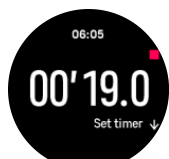


Pri prvom otvorení widgetu sa zobrazia stopky. Potom si zariadenie zapamätá, čo ste použili naposledy – stopky alebo odpočítavací časovač.

Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte ponuku skratiek **SET TIMER**, kde môžete zmeniť nastavenia časovača.

Stopky

Stopky spustíte a zastavíte stlačením horného tlačidla. Stopky obnovíte ďalším stlačením horného tlačidla. Stopky vynulujete stlačením dolného tlačidla.



Z časovača odídete potiahnutím doprava alebo použitím stredného tlačidla.

Odpočítavací časovač

Keď sa zobrazuje widget časovača, ťahaním hore alebo stlačením dolného tlačidla otvorte ponuku skratiek. Odtiaľ môžete zvoliť vopred definovaný čas odpočítavania alebo vytvoriť vlastný čas odpočítavania.



Horným a dolným tlačidlom ho môžete zastaviť a obnoviť podľa potreby.

Z časovača odídete potiahnutím doprava alebo stlačením stredného tlačidla.

6.18. Kyslík v krvi

VAROVANIE: Hodinky Suunto Vertical nie sú zdravotnícka pomôcka a hladina kyslíka v krvi uvádzaná hodinkami Suunto Vertical nie je určená na diagnostiku ani sledovanie zdravotného stavu.

Hodinky Suunto Vertical umožňujú merať hladinu kyslíka v krvi. Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla v zobrazení ciferníka hodiniek prejdete na widget Blood oxygen.

Úroveň kyslíka v krvi môže poskytovať indikáciu nadmerného cvičenia alebo únavy a táto hodnota môže byť tiež užitočný indikátor priebehu aklimatizácie na vysokú nadmorskú výšku.

Normálne hladiny kyslíka v krvi sú 96 % až 99 % na úrovni morskej hladiny. Vo vysokých nadmorských výškach môžu byť zdravé hodnoty mierne nižšie. Po úspešnej aklimatizácii na vysoké nadmorské výšky sa táto hodnota znova zvýši.

Meranie hladiny kyslíka v krvi:

1. Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla na ciferníku prejdite na widget Blood oxygen.
2. Vyberte možnosť **Measure now**.
3. Počas merania držte hodinky bez pohybu.
4. Ak meranie zlyhá, postupujte podľa pokynov v hodinkách.
5. Po dokončení merania sa zobrazí hladina kyslíka v krvi.

Hladinu kyslíka v krvi môžete merať aj počas 6.13. *Spánok*.

7. Sprievodcovia SuuntoPlus™

SuuntoPlus™ prinášajú do hodínok Suunto vedenie v reálnom čase od vašich obľúbených športových a outdoorových služieb. V obchode SuuntoPlus™ nájdete aj nových sprievodcov alebo si môžete vytvoriť nových pomocou nástrojov, ako je aplikácia plánovača cvičení Suunto.

Ďalšie informácie o všetkých dostupných sprievodcoch a synchronizácii sprievodcov tretích strán so svojím zariadením nájdete na adrese www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Výber sprievodcov SuuntoPlus™ v hodinkách:

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo **SuuntoPlus™**.
2. Prejdite na požadovaného sprievodcu a stlačte stredné tlačidlo.
3. Prejdite späť do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako zvyčajne.
4. Stláčajte stredné tlačidlo, kým neprejdete na sprievodcu SuuntoPlus™, ktorý sa zobrazuje ako samostatný displej.



POZNÁMKA: Uistite sa, že v hodinkách Suunto Vertical máte nainštalovanú najnovšiu verziu softvéru a že hodinky sa synchronizujú s aplikáciou Suunto.

8. Športové aplikácie SuuntoPlus™

Športové aplikácie SuuntoPlus™ prinášajú vašim hodinkám Suunto Vertical nové nástroje a nové podrobné prehľady, s ktorými získate inšpirácie a nové spôsoby na užívanie si aktívneho života. Nové športové aplikácie nájdete v obchode SuuntoPlus™ Store, kde sa zverejňujú nové aplikácie pre hodinky Suunto Vertical. Vyberte si tie, ktoré vás zaujmú, a zosynchronizujte ich s hodinkami, aby ste z cvičenia získali viac!

Používanie športových aplikácií SuuntoPlus™:

1. Pred spustením zaznamenávania prejdite nadol a vyberte položku **SuuntoPlus™**.
2. Vyberte požadovanú športovú aplikáciu.
3. Ak športová aplikácia používa externé zariadenie alebo snímač, nadviaže spojenie automaticky.
4. Prejdite nahor do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako zvyčajne.
5. Stláčajte stredné tlačidlo, kým neprejdete na športovú aplikáciu SuuntoPlus™, ktorá sa zobrazuje ako samostatný displej.
6. Po zastavení zaznamenávania cvičenia môžete nájsť výsledok športovej aplikácie SuuntoPlus™ v súhrne, ak sa zaznamenal relevantný výsledok.

V aplikácii Suunto si môžete nastaviť, ktoré športové aplikácie SuuntoPlus™ chcete používať v hodinkách. Na stránke Suunto.com/Suuntoplus zistíte, ktoré športové aplikácie sú k dispozícii pre vaše hodinky.



POZNÁMKA: Uistite sa, že v hodinkách Suunto Vertical máte nainštalovanú najnovšiu verziu softvéru a že hodinky sa synchronizujú s aplikáciou Suunto.

9. Starostlivosť a podpora

9.1. Pokyny na zaobchádzanie

S výrobkom zachádzajte opatrne – zabráňte nárazom alebo spadnutiu.

Za normálnych podmienok hodinky nebudú potrebovať servisný zásah. Hodinky pravidelne umývajte čistou vodou, mydlovým roztokom a povrch starostlivo osušte vlhkou, mäkkou handričkou alebo jelenicou.

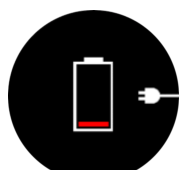
Používajte iba originálne príslušenstvo značky Suunto – na poškodenie spôsobené neoriginálnym príslušenstvom sa nevzťahuje záruka.

9.2. Batéria

Trvanie jedného nabitia závisí od toho, ako používate hodinky a v akých podmienkach. Výdrž na jedno nabitie je nižšia napríklad pri nízkych teplotách. Vo všeobecnosti platí, že po určitom čase sa kapacita nabíjajúcich batérií znižuje.

 **POZNÁMKA:** V prípade abnormálneho zníženia kapacity z dôvodu chybných batérie spoločnosť Suunto poskytuje záruku na výmenu batérie počas jedného roku alebo max. 300 nabíjajúcich cyklov, podľa toho, čo nastane skôr.

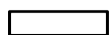
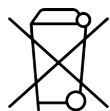
Ak je úroveň nabitia batérie menšia ako 20 % a neskôr 5 %, na hodinkách sa zobrazí ikona nízkej úrovne nabitia batérie. Keď sa úroveň nabitia batérie veľmi zníži, hodinky prejdú do režimu nízkeho výkonu a zobrazia ikonu nabíjania.



Hodinky nabíte dodaným USB káblom. Keď sa úroveň nabitia batérie dostatočne zvýši, hodinky sa prebudia z režimu nízkeho výkonu.

9.3. Likvidácia

Prístroj likvidujte odpovedajúcim spôsobom. Zachádzajte s ním, ako s elektronickým odpadom. Neodhadzujte ho do odpadkov. Hodinky môžete vrátiť najbližšiemu predajcovi Suunto.



10. Údaje

10.1. Zhoda

Informácie týkajúce sa zhody a podrobné technické údaje sa nachádzajú v dokumente „Informácie o bezpečnosti produktu a regulačné informácie“, ktorý sa dodáva s hodinkami Suunto Vertical alebo je k dispozícii na adrese www.suunto.com/userguides.

10.2. CE

Spoločnosť Suunto Oy týmto vyhlasuje, že toto rádiové zariadenie typu OW222 je v súlade so smernicou 2014/53/EÚ. Kompletné znenie vyhlásenia o zhode EÚ je k dispozícii na internetovej adrese: 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.