


SUUNTO SPARTAN TRAINER WRIST HR 1.12
POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA


1. BEZPEČNOSŤ.....	4
2. Začíname.....	5
2.1. SuuntoLink.....	6
2.2. Aktualizácie softvéru.....	6
2.3. Aplikácia Suunto Movescount.....	6
2.4. Movescount.....	7
2.5. Tlačidlá.....	7
2.6. Optické meranie srdcovej frekvencie.....	9
2.7. Displeje.....	9
2.8. Ikony.....	10
2.9. Úprava nastavení.....	12
3. Funkcie.....	14
3.1. Monitorovanie aktivity.....	14
3.1.1. Okamžitá srdcová frekvencia.....	15
3.1.2. Denná srdcová frekvencia.....	15
3.2. Letový režim.....	16
3.3. Výškomer.....	17
3.4. Automatické pozastavenie.....	17
3.5. Podsvietenie.....	18
3.6. Zámok tlačidiel a zhasnutie obrazovky.....	18
3.7. hrudný snímač srdcovej frekvencie.....	18
3.8. Informácie o zariadení.....	18
3.9. Motív displeja.....	18
3.10. Režim Nerušiť.....	19
3.11. Pocit.....	19
3.12. Vyhľadanie cesty späť.....	20
3.13. FusedSpeed.....	20
3.14. Presnosť GPS a úspora energie.....	21
3.15. Zóny intenzity.....	22
3.15.1. Zóny srdcovej frekvencie.....	23
3.16. Intervalový tréning.....	25
3.17. Jazyk a systém jednotiek.....	26
3.18. Záznamník.....	26
3.19. Fázy Mesiaca.....	26
3.20. Upozornenia.....	27
3.21. Spárovanie zariadení POD a snímačov.....	27
3.21.1. Kalibrácia zariadenia POD na nohu.....	28
3.21.2. Kalibrácia zariadenia Power POD.....	28
3.22. Miesta záujmu.....	28
3.22.1. Pridanie a vymazanie bodov POI.....	29

3.22.2. Navigácia k POI.....	30
3.22.3. Typy POI.....	31
3.23. Formáty polohy.....	32
3.24. Zaznamenávanie tréningu.....	33
3.24.1. Navigovanie počas cvičenia.....	34
3.24.2. Možnosti úspory energie v športovom režime.....	35
3.25. Zotavenie.....	35
3.26. Trasy.....	36
3.26.1. Navigovanie podľa nadmorskej výšky.....	37
3.27. Monitorovanie spánku.....	37
3.28. Športové režimy.....	39
3.28.1. Plávanie.....	39
3.29. Upozornenie na východ a západ Slnka.....	39
3.30. Dátum a čas.....	40
3.30.1. Budík.....	40
3.31. Merače.....	41
3.32. Tóny a vibrovanie.....	42
3.33. Informácie o tréningu.....	42
3.33.1. Tréningové plány.....	43
3.34. Ciferníky.....	43
4. Starostlivosť a podpora.....	45
4.1. Pokyny na zaobchádzanie.....	45
4.2. Batéria.....	45
4.3. Likvidácia.....	45
5. Údaje.....	46
5.1. Technické informácie.....	46
5.2. Zhoda.....	46
5.2.1. CE.....	46
5.2.2. Zhoda s FCC.....	46
5.2.3. IC.....	47
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	47
5.3. Ochranná známka.....	47
5.4. Oznámenie o patentoch.....	47
5.5. Medzinárodná obmedzená záruka.....	48
5.6. Copyright.....	49

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:** 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:** 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.

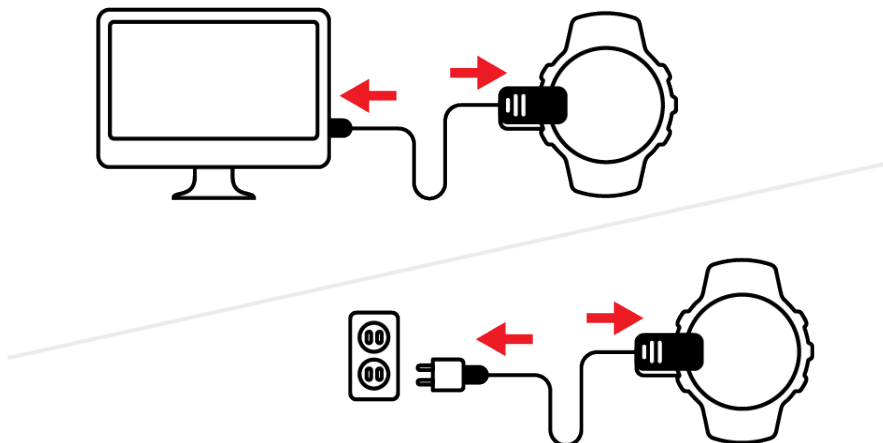
 **POZOR:** Predchádzajte nárazu alebo pádu výrobku, mohol by sa poškodiť.

 **POZNÁMKA:** V spoločnosti Suunto používame pokročilé snímače a algoritmy na generovanie metrik, 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, rovnako 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.

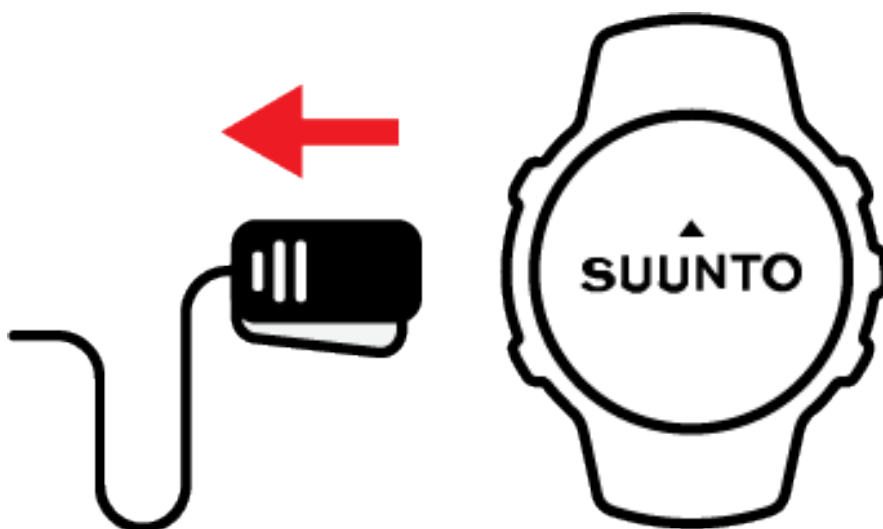
2. Začíname

Prvé spustenie zariadenia Suunto Spartan Trainer Wrist HR je rýchle a jednoduché.

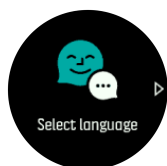
1. Pripojte hodinky pomocou dodaného kábla USB k napájaciemu zdroju, aby sa zapli.



2. Odpojte kábel od hodinek.



3. Stlačením stredného tlačidla spustíte sprievodcu nastavením.



4. Stlačením pravého horného alebo pravého dolného tlačidla vyberte jazyk a stredným tlačidlom potvrďte výber.




5. Postupujte podľa sprievodcu a dokončite úvodné nastavenia. Stlačením pravého horného alebo pravého dolného tlačidla zmeňte hodnoty, stredným tlačidlom potvrdte výber a prejdite na ďalší krok.

Po vykonaní sprievodcu úplne nabite batériu hodínok pomocou dodaného kábla USB.

Je potrebné si stiahnuť a nainštalovať SuuntoLink do vášho počítača alebo Macu, aby ste mohli dostávať aktualizácie softvéru pre vaše hodinky. Dôrazne odporúčame aktualizovať hodinky vždy, keď je k dispozícii nová verzia softvéru.

Viac informácií nájdete na adrese www.movescount.com/connect.

 **POZNÁMKA:** Aplikácia SuuntoLink súčasne optimalizuje výkon GPS hodínok. Je potrebné pravidelne spájať hodinky s aplikáciou SuuntoLink, aby bolo zaistené dobré zisťovanie GPS.

2.1. SuuntoLink

Nainštalujte si aplikáciu SuuntoLink do počítača typu PC alebo Mac a vaše hodinky sa budú synchronizovať s aplikáciou Movescount, vaše GPS bude optimalizované a softvér v hodinkách sa bude aktualizovať.

Dôrazne odporúčame aktualizovať hodinky vždy, keď je k dispozícii nová verzia softvéru.

Viac informácií nájdete na adrese www.movescount.com/connect.

2.2. Aktualizácie softvéru

Softvérové aplikácie pre vaše hodinky prinášajú nové funkcie a dôležité zlepšenia. Dôrazne odporúčame, aby ste si aktualizovali hodinky vždy, keď je k dispozícii nová aktualizácia.


Ak je aktualizácia k dispozícii, budete upozornení prostredníctvom aplikácie SuuntoLink aj aplikácie Suunto Movescount.


Aktualizácia softvéru hodínok:

1. Dodaným káblom USB pripojte hodinky k počítaču.
2. Spustíte aplikáciu SuuntoLink, ak ešte nie je spustená.
3. V aplikácii SuuntoLink kliknite na tlačidlo Update (Aktualizovať).

2.3. Aplikácia Suunto Movescount

Prostredníctvom aplikácie Suunto Movescount sa obohatia vaše zážitky s hodinkami Suunto Spartan Trainer Wrist HR. Spárujte hodinky s mobilnou aplikáciou a budete do hodínok dostávať upozornenia, môžete meniť nastavia na cestách, fotografovať s údajmi z vašich dát o cvičení a oveľa viac.

 **TIP:** Ak máte v aplikácii Movescount uložené údaje o cvičení, môžete pomocou aplikácie Suunto Movescount pridať obrázky a vytvoriť si film Suunto Movie.

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

Spárovanie hodínok s aplikáciou Suunto Movescount:

1. Skontrolujte, či je rozhranie Bluetooth na hodinkách zapnuté. V ponuke nastavení prejdite na položku **Connectivity** (Konektivita) » **Discovery** (Zisťovanie) a ak nie je aktivovaná, aktivujte ju.
2. Stiahnite a nainštalujte si aplikáciu Suunto Movescount do kompatibilného mobilného zariadenia z obchodu iTunes App Store, Google Play alebo ďalších obľúbených obchodov v Číne.
3. Spustíte aplikáciu Suunto Movescount a zapnete rozhranie Bluetooth, ak ešte nie je zapnuté.
4. Klepnite na ikonu nastavení v pravom hornom rohu obrazovky aplikácie a potom klepnutím na ikonu „+“ spárujte hodinky.



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

2.4. Movescount

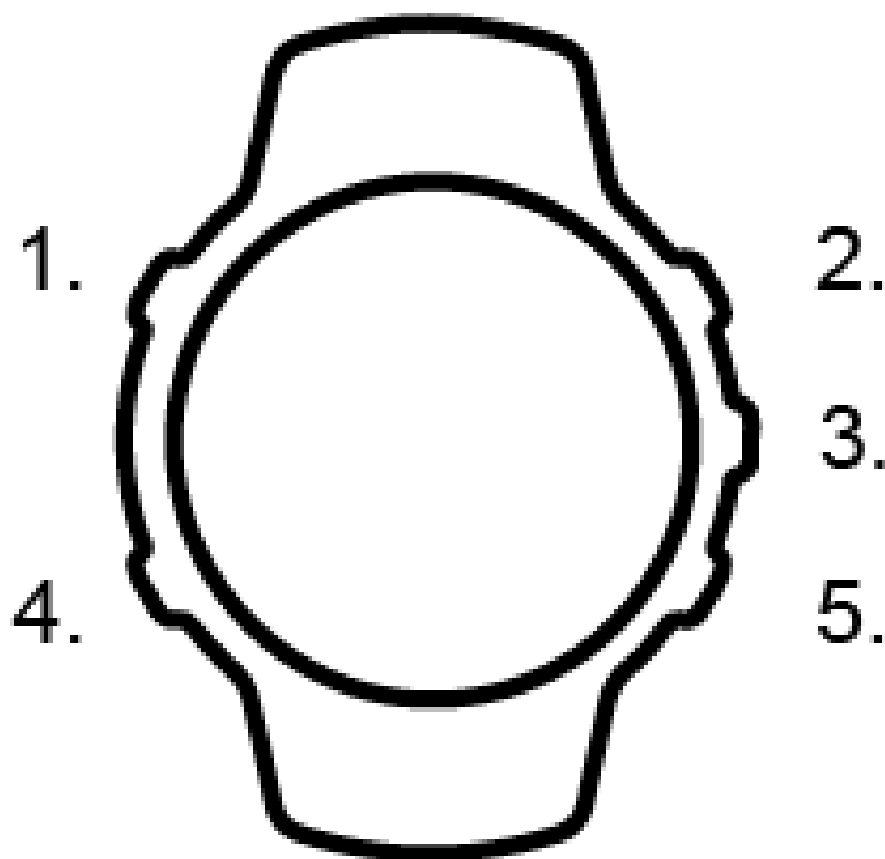
Suunto Movescount je rozširujúca sa športová komunita, kde si môžete vytvoriť vlastný športový denník, v ktorom budete zhromažďovať a zdieľať svoje aktivity a prispôbovať si hodinky.

Ak ste to ešte neurobili, prejdite na stránku www.movescount.com a zaregistrujte sa. Keď budete mať používateľský účet, môžete ho prepojiť s hodinkami dvomi spôsobmi:

- Počítač: prostredníctvom kábla USB pomocou aplikácie SuuntoLink
- Mobilné zariadenie: prostredníctvom rozhrania Bluetooth pomocou aplikácie Suunto Movescount

2.5. Tlačidlá

Zariadenie Suunto Spartan Trainer Wrist HR má päť tlačidiel, ktoré môžete použiť na navigáciu po displejoch a funkciách.



1. Ľavé horné tlačidlo

- stlačením aktivujete podsvietenie
- stlačením zobrazíte alternatívne informácie

2. Pravé horné tlačidlo

- stlačením sa presuniete nahor v zobrazeniach a ponukách

3. Stredné tlačidlo

- stlačením sa vyberie položka alebo sa zobrazia alternatívne informácie
- podržaním stlačeného tlačidla sa otvorí kontextová ponuka skratiek

4. Ľavé dolné tlačidlo

- stlačením sa vrátite späť

5. Pravé dolné tlačidlo

- stlačením sa presuniete nadol v zobrazeniach a ponukách

Pri zaznamenávaní tréningu majú tlačidlá odlišné funkcie:

1. Ľavé horné tlačidlo

- stlačením zobrazíte alternatívne informácie

2. Pravé horné tlačidlo

- stlačením sa pozastaví alebo obnoví zaznamenávanie
- podržaním stlačeného tlačidla sa zmení aktivita

3. Stredné tlačidlo

- stlačením sa zmení displej
- podržaním stlačeného tlačidla sa otvorí kontextová ponuka možností

4. Ľavé dolné tlačidlo

- stlačením sa zmení displej

5. Pravé dolné tlačidlo

- stlačením sa označí medzičas
- podržaním stlačeného tlačidla sa uzamknú alebo odomknú tlačidlá

2.6. Optické meranie srdcovej frekvencie

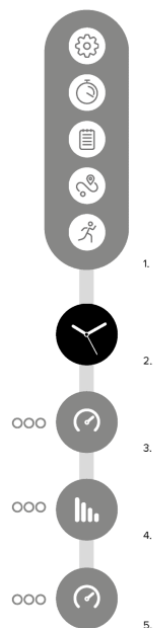
Optické meranie srdcovej frekvencie na zápästí je jednoduchý a pohodlný spôsob sledovania srdcovej frekvencie. Ak chcete získať najlepšie výsledky, majte na pamäti faktory, ktoré môžu ovplyvniť meranie srdcovej frekvencie:

- 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.
- Tmavá pokožka 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: *Technológia optického snímača srdcovej frekvencie nie je v súčasnosti taká presná a spoľahlivá ako meranie srdcovej frekvencie z hrude. Skutočná srdcová frekvencia môže byť vyššia alebo nižšia ako hodnota z optického snímača.*

2.7. Displeje

Displeje sú prispôsobené a podliehajú zmenám pri aktualizácii softvéru. Základné usporiadanie však zostáva rovnaké ako na nasledujúcom obrázku.













































1. Spúšťáč
2. Ciferník
3. Aktivita
4. Tréning
5. Zotavenie

2.8. Ikony

Zariadenie Suunto Spartan Trainer Wrist HR používa tieto ikony:

	Letový režim
	Nadmorská výška
	Rozdiel nadmorskej výšky
	Stúpanie
	Čas stúpania
	Späť; návrat do ponuky
	Rýchlosť dýchania
	Zámok tlačidiel
	Kadencia
	Kalibrácia (kompasu)

	Kalórie
	Aktuálna poloha (navigácia)
	Nabíjanie
	Klesanie
	Čas klesania
	Vzdialenosť
	Trvanie
	EPOC
	Odhadované VO2
	Cvičenie
	Chyba
	Čas po rovine
	Získané informácie GPS
	Kurz (navigácia)
	Srdcová frekvencia
	Získaný signál snímača srdcovej frekvencie
	Najvyšší bod
	Prichádzajúci hovor
	Záznamník
	Slabá batéria
	Najnižší bod
	Správa/oznámenie
	Neprijatý hovor
	Navigácia

	Žiadne stúpania
	Žiadne klesania
	Mimo trasy
	Tempo
	Naplánovaný pohyb
	Získaný signál zo zariadenia POD
	Získaný signál zo zariadenia Power POD
	Maximálny tréningový účinok
	Čas zotavenia
	Aktualizácia softvéru k dispozícii
	Kroky
	Stopky
	Rýchlosť záberov (plávanie)
	Úspech
	SWOLF
	Synchronizácia
	Nastavenia
	Tréning

2.9. Úprava nastavení

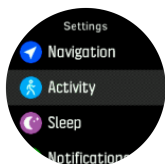
Nastavenia hodinek môžete upraviť priamo v hodinkách alebo prostredníctvom aplikácie Suunto Movescount.

Úprava nastavenia:

1. Stlačte pravé horné tlačidlo, kým neuvidíte ikonu nastavení, potom stlačením stredného tlačidla otvorte ponuku nastavení.



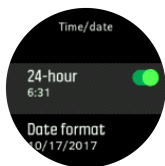
2. Stláčaním pravého horného alebo dolného tlačidla prechádzajte po ponuke nastavení.




3. Vyberte nastavenie stlačením stredného tlačidla, keď je nastavenie zvýraznené. Stlačením ľavého dolného tlačidla sa vráťte do ponuky.
4. Pri nastaveniach s rozsahom hodnôt zmeníte hodnotu stlačením pravého horného alebo dolného tlačidla.



5. Pri nastaveniach, ktoré majú len možnosť zapnutia a vypnutia, zmeníte hodnotu stlačením stredného tlačidla.



 **TIP:** Prístup do všeobecných nastavení môžete získať aj z ciferníka hodín tak, že podržaním stlačeného stredného tlačidla otvoríte kontextovú ponuku.



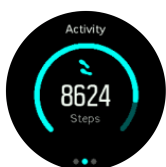
3. Funkcie

3.1. Monitorovanie aktivity

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 hodinky poskytnú súhrn vašej aktivity.

Na displeji ciferníka hodín stlačte pravé dolné tlačidlo a zobrazí sa celkový počet krokov za príslušný deň.



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.

Okrem krokov môžete stlačením ľavého horného tlačidla zobraziť približný počet kalórií za príslušný deň.



Veľké číslo v strede displeja je odhadovaný počet aktívnych kalórií, ktoré ste doteraz spálili. Pod ním je zobrazený celkový počet spálených kalórií. Celkový počet zahŕňa aktívne kalórie a váš bazálny metabolizmus (pozri nižšie).

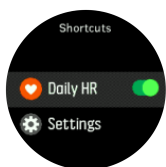
Krúžok na obidvoch displejoch ukazuje, ako blízko ste k svojim denným cieľom aktivít. Tieto ciele možno prispôbiť osobným preferenciám (pozri nižšie).

Stlačením ľavého dolného tlačidla si môžete skontrolovať svoje aktivity aj za uplynulých sedem dní. Stlačením stredného tlačidla možno prepínať medzi krokmi a kalóriami.



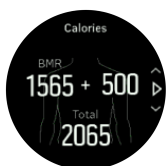
Ciele aktivít

Môžete prispôbiť svoje denné ciele počtu krokov aj kalórií. Kým je na hodinkách displej aktivít, podržte stlačené stredné tlačidlo a otvoria sa nastavenia cieľa aktivít.



Pri nastavovaní cieľa krokov určujete celkový počet krokov počas dňa.

Celkový počet kalórií spálených za deň závisí od dvoch faktorov: vášho bazálneho metabolizmu (BMR) a vašej fyzickej aktivity.

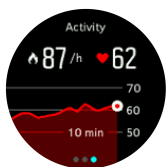


BMR je množstvo kalórií, ktoré vaše telo spáli pri nečinnosti. Sú to kalórie, ktoré telo potrebuje na to, aby nevychladlo a vykonávalo základné funkcie ako žmurkanie alebo tlkot srdca. Toto číslo závisí od osobného profilu vrátane faktorov ako vek a pohlavie.

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.

3.1.1. Okamžitá srdcová frekvencia

Displej okamžitej srdcovej frekvencie poskytuje rýchle zobrazenie srdcovej frekvencie. Na displeji sa zobrazuje vaša srdcová frekvencia počas desiatich minút ako graf, spolu s odhadom hodinovej spotreby kalórií a informáciou o aktuálnej srdcovej frekvencii.



Zobrazenie okamžitej srdcovej frekvencie:

1. V zobrazení ciferníka hodinek stlačením pravého dolného tlačidla prejdite na displej monitorovania aktivity.
2. Stlačením stredného tlačidla prejdite na zobrazenie okamžitej srdcovej frekvencie.
3. Stlačením horného tlačidla opustíte displej a vrátite sa na zobrazenie ciferníka hodinek.

3.1.2. Denná srdcová frekvencia

Displej dennej srdcovej frekvencie poskytuje 12-hodinové zobrazenie srdcovej frekvencie. Je to užitočný zdroj informácií napríklad o zotavovaní po náročnom tréningu.

Na displeji sa zobrazuje vaša srdcová frekvencia za posledných 12 hodín ako graf. Graf je vykreslený pomocou priemernej srdcovej frekvencie počas 24-minútových časových úsekov. Okrem toho získate odhad vašej priemernej hodinovej spotreby kalórií a informáciu o najnižšej srdcovej frekvencii počas 12 hodín.

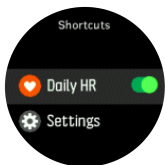
Minimálna srdcová frekvencia za posledných 12 hodín je dobrým ukazovateľom stavu zotavenia. Ak je vyššia než normálna, pravdepodobne ste sa ešte úplne nezostavili po poslednom tréningu.



Ak zaznamenávate cvičenie, denné hodnoty 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.

Displej dennej srdcovej frekvencie je možné zobraziť až po aktivovaní funkcie dennej srdcovej frekvencie. Túto funkciu môžete zapnúť alebo vypnúť v nastaveniach v položke **Activity (Aktivita)**. Ak ste na displej monitorovania aktivity, nastavenia aktivity môžete zobraziť aj podržaním stlačeného stredného tlačidla.


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



Po aktivovaní sa informácie funkcie dennej srdcovej frekvencie začnú zobrazovať až po 24 minútach.

Zobrazenie dennej srdcovej frekvencie:

1. V zobrazení ciferníka hodín stlačením pravého dolného tlačidla prejdite na displej monitorovania aktivity.
2. Stlačením stredného tlačidla otvoríte displej okamžitej srdcovej frekvencie a ďalším stlačením stredného tlačidla prepnete na displej dennej srdcovej frekvencie.
3. Stlačením pravého horného tlačidla opustíte displej a vrátite sa do zobrazenia ciferníka hodín.

 **POZNÁMKA:** Po období neaktivity, napríklad keď nemáte na sebe hodinky alebo pri spánku, hodinky prejdú do režimu spánku a vypnú optický snímač srdcovej frekvencie. Ak chcete sledovať srdcovú frekvenciu počas noci, aktivujte režim *Nevyrušovať* (pozri 3.10. *Režim Nerušit*).

3.2. Letový režim

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





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

3.3. Výškomer

Suunto Spartan Trainer Wrist HR používa GPS na meranie nadmorskej výšky. Za optimálnych podmienok signálu by hodnota nadmorskej výšky GPS vďaka eliminácii potenciálnych chýb typických vo výpočtoch polohy GPS mala pomerne presne odzrkadľovať vašu skutočnú nadmorskú výšku.

Na získanie presnejšej hodnoty nadmorskej výšky GPS porovnateľnej s hodnotou barometricky meranej nadmorskej výšky potrebujete na úpravu nadmorskej výšky GPS ďalšie zdroje údajov, napr. gyroskop alebo Dopplerov radar.

Zariadenie Suunto Spartan Trainer Wrist HR meria nadmorskú výšku výlučne na základe GPS a ak GPS nie je nastavené na maximálnu presnosť, každé filtrovanie spôsobuje chybu a môže mať za následok potenciálne nepresné hodnoty nadmorskej výšky.

Ak potrebujete spoľahlivé hodnoty skutočnej nadmorskej výšky, zaistíte, aby presnosť vášho GPS bola počas zaznamenávania nastavená na možnosť **Best** (Najlepšia).

No aj s najlepšou presnosťou nadmorskú výšku GPS nemožno považovať za absolútnu polohu. Je to odhad vašej skutočnej nadmorskej výšky a presnosť tohto odhadu výrazne závisí od okolitých podmienok.

3.4. 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.

Na webe Movescount môžete nastaviť zapnutie/vypnutie automatického pozastavenia pre každý športový režim. Automatické pozastavenie môžete zapnúť alebo vypnúť z nastavení športového režimu v hodinkách pred spustením zaznamenávania tréningu.

Ak je automatické pozastavenie počas zaznamenávania zapnuté, vyskakovacie okno vás upozorní, keď sa zaznamenávanie automaticky pozastaví.



Stlačte stredné tlačidlo a zobrazí sa aktuálny čas a úroveň nabitia batérie.



Zaznamenávanie môže pokračovať automaticky, keď sa znovu začnete pohybovať, alebo manuálne z vyskakovacej obrazovky stlačením pravého horného tlačidla.

3.5. Podsvietenie

Podsvietenie má dva režimy: automatický a prepínanie. V automatickom režime sa podsvietenie zapne pri každom stlačení tlačidla. V režime prepínania zapnete podsvietenie tak, že podržíte stlačené ľavé horné tlačidlo. Podsvietenie zostane zapnuté, kým znovu nepodržíte stlačené ľavé horné tlačidlo.

Predvolene je podsvietenie v automatickom režime. Režim podsvietenia môžete zmeniť v nastaveniach v položke **General (Všeobecné) » Backlight (Podsvietenie)**.

3.6. Zámok tlačidiel a zhasnutie obrazovky

Počas zaznamenávania cvičenia môžete zamknúť tlačidlá podržaním stlačeného pravého dolného tlačidla. Po zamknutí nemôžete meniť zobrazenia displejov, no ak je podsvietenie v automatickom režime, stlačením ľubovoľného tlačidla ho môžete zapnúť.

Na odomknutie znovu podržte stlačené pravé dolné tlačidlo.

Ak nezaznamenávate cvičenie, obrazovka po minúte nečinnosti zhasne. Na aktivovanie obrazovky stlačte ľubovoľné tlačidlo.

Po dlhšom období nečinnosti hodinky prejdú do režimu spánku a úplne vypnú obrazovku. Obrazovka sa aktivuje ľubovoľným pohybom.

3.7. hrudný snímač srdcovej frekvencie

S hodinkami Suunto Spartan Trainer Wrist HR môžete používať snímač srdcovej frekvencie kompatibilný s rozhraním Bluetooth® Smart, napríklad Suunto Smart Sensor, na získavanie presných informácií o intenzite tréningu.

Ak používate snímač Suunto Smart Sensor, máte aj ďalšiu výhodu pamäte srdcovej frekvencie. Pamäťová funkcia snímača ukladá údaje, ak sa preruší spojenie s hodinkami, napríklad pri plávaní (pod vodou sa neuskutočňuje prenos).

Znamená to aj, že hodinky môžete niekde nechať aj po spustení zaznamenávania. Ďalšie informácie nájdete v používateľskej príručke snímača Suunto Smart.

Ďalšie informácie sú uvedené v používateľskej príručke snímača Suunto Smart Sensor alebo iných snímačov srdcovej frekvencie kompatibilných s rozhraním Bluetooth® Smart.

Pokyny na spárovanie snímača srdcovej frekvencie s hodinkami sú uvedené v časti 3.21. *Spárovanie zariadení POD a snímačov.*

3.8. Informácie o zariadení

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

3.9. 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 v možnostiach športového režimu:

1. Keď je zobrazený ciferník, stlačením pravého horného tlačidla otvorte spúšťač.
2. Prejdite na položku **Excercise** (Cvičenie) a stlačte stredné tlačidlo.
3. Prejdite do ľubovoľného športového režimu a stlačením pravého dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
4. Prejdite na položku **Theme** (Téma) a stlačte stredné tlačidlo.
5. Pravým horným a dolným tlačidlom môžete prepínať medzi možnosťami tém Light (Svetlá) a Dark (Tmavá) a výber potvrdíte stredným tlačidlom.
6. Prechodom späť zatvorte možnosti športového režimu a spustíte (alebo zatvorte) športový režim.

3.10. Režim Nerušiť

Režim Nerušiť je nastavenie, ktoré stlmí všetky zvuky a vibrácie, 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.

Režim Nerušiť zabraňuje aj tomu, aby hodinky po uplynutí obdobia nečinnosti prešli do režimu spánku. Toto nastavenie možno aktivovať spolu s funkciou dennej srdcovej frekvencie (pozri 3.1.2. *Denná srdcová frekvencia*) a docielite tak nepretržité sledovanie srdcovej frekvencie.

Zapnutie režimu Nerušiť:

1. Keď sa zobrazuje ciferník, podržaním stlačeného stredného tlačidla otvorte ponuku skratiek.
2. Stlačením stredného tlačidla aktivujte režim Nerušiť.

V tomto režime aktivujte obrazovku stlačením akéhokoľvek tlačidla. Keď je obrazovka zapnutá, stlačením pravého horného tlačidla vypnete režim Nerušiť.

Ak máte nastavený budík, zaznie ako bežne a deaktivuje režim Nerušiť, ak neodložíte budenie budíka.

3.11. Pocit

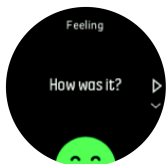
Ak trénujete pravidelne, pocit po jednotlivých tréningoch je dôležitým indikátorom vašej celkovej fyzickej kondície. Trend vašich pocitov môže sledovať aj váš osobný tréner a sledovať tak váš pokrok v priebehu času.

Možno si vybrať z piatich úrovní pocitov:

- **Poor (Zlý)**
- **Average (Priemerný)**
- **Good (Dobrý)**
- **Very good (Veľmi dobrý)**
- **Excellent (Vynikajúci)**

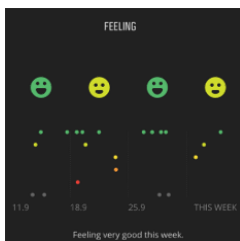
Rozhodnutie o tom, čo tieto možnosti znamenajú vo vašom prípade, závisí od vás (a vášho trénera). Dôležité je, aby ste ich používali stále.

Pri každom tréningu môžete do hodín zaznamenať, ako ste sa cítili, hneď po zastavení zaznamenávania odpovedaním na otázku „**How was it? (Aké to bolo?)**“.

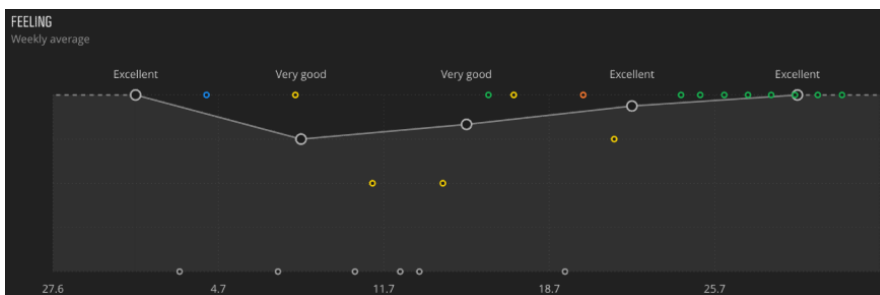


Otázku môžete preskočiť stlačením stredného tlačidla a svoje pocity uložiť neskôr úpravou údajov o cvičení v aplikácii Suunto Movescount.

Keď začnete pravidelne používať meranie pocitov, v prehľade časovej osi si môžete na Movescount rýchlo skontrolovať svoj 7-denný a 30-denný trend.



Dlhodobú analýzu trendov nájdete na svojej stránke s údajmi o cvičení. V kalendári vyberte požadované časové obdobie a prejdite na časť Odpočinok a zotavenie, kde sa nachádza graf trendu pocitov.



3.12. Vyhľadanie cesty späť

Ak pri nahrávaní aktivity používate systém GPS, hodinky Suunto Spartan Trainer Wrist HR automaticky uložia začiatkový bod vášho cvičenia. Pomocou funkcie Vyhľadanie cesty späť vás hodinky Suunto Spartan Trainer Wrist HR môžu viesť naspäť priamo do miesta štartu.

Spustenie funkcie Vyhľadanie cesty späť:

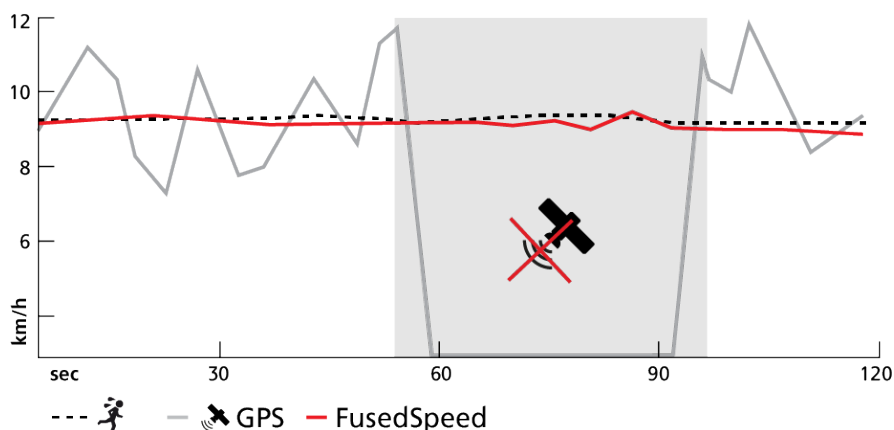
1. Počas zaznamenávania aktivity stlačte stredné tlačidlo, kým sa nedostanete na displej navigácie.
2. Stlačením pravého dolného tlačidla otvorte ponuku skratiek.
3. Prejdite na položku Find back (Vyhľadanie cesty späť) a stlačením stredného tlačidla potvrdte výber.
4. Stlačením ľavého dolného tlačidla opustíte displej a vrátite sa na displej navigácie.

V zvolenom športovom režime sa pokyny pre navigáciu zobrazujú ako posledný displej.

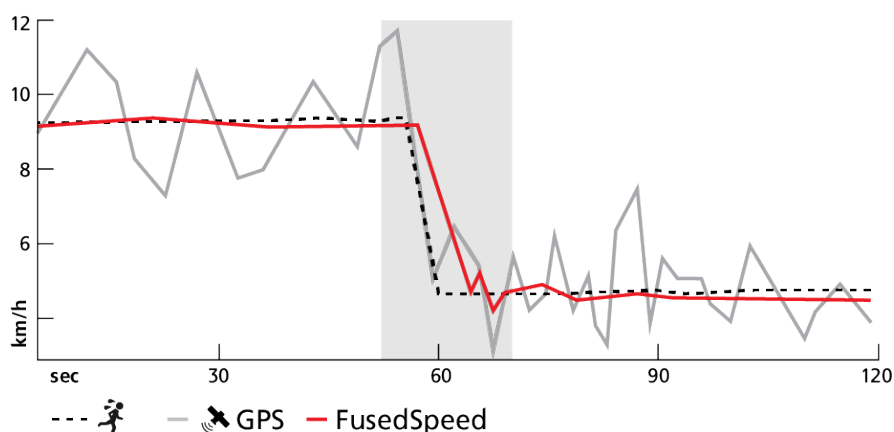
3.13. FusedSpeed

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 Spartan Trainer Wrist HR 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.

3.14. Presnosť GPS a úspora energie

Interval zisťovania polohy GPS stanovuje presnosť vašej trasy. Čím je interval medzi zisťovaniami kratší, tým je lepšia presnosť trasy. Pri zaznamenávaní tréningu sa každé zisťovanie GPS zaznamenáva do vášho záznamníka.

Zisťovanie GPS priamo ovplyvňuje aj výdrž batérie. Znížením presnosti GPS môžete predĺžiť výdrž batérie vašich hodínok.

Možnosti presnosti GPS sú:

- Best (Najlepšia): zisťovanie približne raz za 1 s
- Good (Dobrá): zisťovanie približne raz za 20 s

- OK: zisťovanie približne raz za 60 s

Presnosť GPS možno zmeniť v možnostiach športov v hodinkách alebo v rozšírených možnostiach pre športový režim na internetovej stránke Suunto Movescount.

Vždy, keď navigujete po trase alebo k POI, presnosť GPS sa vždy automaticky nastaví na možnosť (Najlepšia).



POZNÁMKA: Pri prvom tréningu alebo navigácii s GPS pred začiatkom počkajte, kým hodinky zistia polohu GPS. Môže to trvať 30 sekúnd a viac, podľa podmienok.

3.15. 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 rozohriatie.

V zariadení Suunto Spartan Trainer Wrist HR sa používa päť zón intenzity:

Zóna 1: Ľahká

Cvičenie v zóne 1 je pre vaše telo relatívne ľahké. Čo sa týka tréningovania 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 tuku 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. Tréningy 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 zahŕňajú tieto tréningy s maximálnou intenzitou do svojich tréningových programov veľmi kontrolovane, športovní nadšenci ich nevyžadujú vôbec.

3.15.1. 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 – váš vek. Ak viete svoju presnú max. srdcovú frekvenciu, upravte podľa toho predvolenú hodnotu.

Zariadenie Suunto Spartan Trainer Wrist HR má 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 zones**

1. Vyberte max. srdcovú frekvenciu (najvyššia hodnota, úder za minútu) a stlačte stredné tlačidlo.
2. Vyberte svoju novú max. srdcovú frekvenciu stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla.



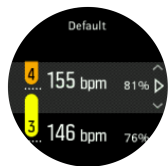
3. Stlačením stredného tlačidla vyberte novú max. srdcovú frekvenciu.
4. Podržaním stredného tlačidla stlačeného zatvorte zobrazenie zón srdcovej frekvencie.

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

Nastavenie predvolených zón srdcovej frekvencie


Nastavte predvolené zóny srdcovej frekvencie v nastaveniach v položke **Training » Intensity zones » Default zones**

1. Stlačením pravého horného alebo pravého dolného tlačidla prejdite nahor/nadol a keď sa zvýrazní požadovaná zóna srdcovej frekvencie, stlačte stredné tlačidlo.
2. Vyberte novú zónu srdcovej frekvencie stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla.



3. Stlačením stredného tlačidla vyberte novú hodnotu srdcovej frekvencie.

4. Podržaním stredného tlačidla stlačeného zatvorte zobrazenie zón srdcovej frekvencie.

 **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 šport v nastaveniach v položke **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**

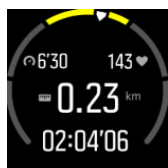
1. Vyberte aktivitu (beh alebo cyklistika), ktorú chcete upraviť (stlačením pravého horného alebo pravého dolného tlačidla), alebo po zvýraznení aktivity stlačte stredné tlačidlo.
2. Stlačením stredného tlačidla zapnite zóny srdcovej frekvencie.
3. Stlačením pravého horného alebo pravého dolného tlačidla prejdite nahor/nadol a keď sa zvýrazní požadovaná zóna srdcovej frekvencie, stlačte stredné tlačidlo.
4. Vyberte novú zónu srdcovej frekvencie stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla.



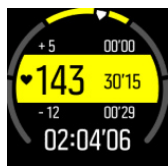
3. Stlačením stredného tlačidla vyberte novú hodnotu srdcovej frekvencie.
4. Podržaním stredného tlačidla stlačeného zatvorte zobrazenie zón srdcovej frekvencie.

Používanie zón srdcovej frekvencie pri tréningu

Pri zaznamenávaní tréningu (pozri *Zaznamenávanie tréningu*) sa okolo vonkajšieho okraja zobrazenia športového režimu zobrazí merač zóny srdcovej frekvencie rozdelený na päť častí (pre všetky športové režimy, ktoré podporujú srdcovú frekvenciu). Merač rozsvietením príslušnej časti ukazuje, v ktorej zóne srdcovej frekvencie sa nachádzate. Malá šípka v merači ukazuje, kde ste v rámci rozsahu zóny.



Okrem toho v predvolenom zobrazení športového režimu je špeciálny displej pre zóny srdcovej frekvencie. Na tomto displeji zón sa v strednom poli zobrazuje aktuálna zóna srdcovej frekvencie, ako dlho sa v nej nachádzate a ako ste ďaleko od predchádzajúcej a nasledujúcej zóny (v úderoch za minútu). Farba pozadia lišty signalizuje aj zónu srdcovej frekvencie, v ktorej trénujete.



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

3.16. Intervalový tréning

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

Pri definovaní intervalov môžete nastaviť štyri položky:

- Intervaly: 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. V spúšťači vyberte príslušný šport.
2. Pred spustením zaznamenávania stlačením pravého dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
3. Prejdite na položku **Intervals (Intervaly)** a stlačte stredné tlačidlo.
4. Zapnite intervalový tréning a upravte nastavenia popísané vyššie.



5. Prejdite nahor na položku **Back** (Späť) a výber potvrdte stredným tlačidlom.
6. Stlačte pravé horné tlačidlo, kým neprejdete späť na začiatok zobrazenia, a začnite s tréningom ako zvyčajne.
7. Stlačením ľavého dolného tlačidla zmeníte zobrazenie na displej intervalov. Keď ste pripravení začať intervalový tréning, stlačte pravé horné tlačidlo.



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



POZNÁMKA: Keď ste v zobrazení intervalov, tlačidlá fungujú ako normálne, napríklad stlačením pravého 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.

3.17. Jazyk a systém jednotiek

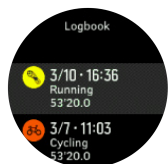
Jazyk a systém jednotiek môžete v hodinkách zmeniť v nastaveniach v položke **General** (Všeobecné) » **Language** (Jazyk).


3.18. Záznamník

Do záznamníka možno získať prístup zo spúšťača.

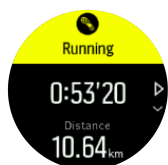


Stláčaním pravého horného alebo dolného tlačidla prechádzajte po záznamníku. Stlačením stredného tlačidla otvorte zvolený záznam a prezrite si ho.



 **POZNÁMKA:** Ikona záznamu zostane sivá, kým sa pohyb nezosynchronizuje s aplikáciou Suunto Movescount.

Na zatvorenie záznamu stlačte ľavé dolné tlačidlo.



3.19. Fázy Mesiaca

Okrem času východu a západu Slnka hodinky sledujú aj fázy Mesiaca. Fáza Mesiaca závisí od dátumu, ktorý ste nastavili v hodinkách.

Fáza Mesiaca je k dispozícii ako zobrazenie na ciferníku v exteriérovom štýle. Klepnutím na obrazovku zmeňte dolný riadok, kým sa nezobrazí fáza Mesiaca.



Fázy sú zobrazené ako ikona s percentom nasledovne:

○ 0% ○ 25% ◐ 50% ● 75% ● 100% ● 75% ◐ 50% ○ 25%

3.20. Upozornenia

Ak ste hodinky spárovali s aplikáciou Suunto Movescount, môžete do hodínok 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 (Upozornenia)**.

Po prijatí upozornenia sa na ciferníku hodínok zobrazí vyskakovacie okno.




Ak sa celá správa nezmesť na obrazovku, stláčaním pravého dolného tlačidla môžete postupne zobraziť celý text.

3.21. 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.

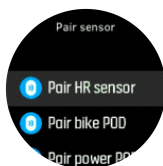
Hodinky Suunto Spartan Trainer Wrist HR podporujú tieto typy zariadení POD a snímačov:

- Srdcová frekvencia
- Bicykel
- Výkon
- Chôdza

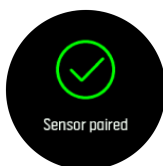
 **POZNÁMKA:** Ak je aktivovaný letový režim, párovanie sa nedá vykonať. Pred párovaním vypnite letový režim. Pozri 3.2. Letový režim.

Spárovanie zariadenia POD alebo snímača:

1. Prejdite do nastavení hodínok a vyberte položku **Connectivity (Konektivita)**.
2. Po výbere možnosti **Pair sensor (Spárovať snímač)** sa zobrazí zoznam typov snímačov.
3. Stlačením pravého dolného tlačidla môžete prechádzať zoznamom a stlačením stredného tlačidla vyberte typ snímača.



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 hodinek v položke **Connectivity (Konektivita) » Paired devices (Spárované snímače)**.

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

3.21.1. 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 (Konektivita) » Paired devices (Spárované snímače)**.

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(Najlepšia)**. Spustíte zaznamenávanie a aspoň 15 minút bežte rovnomerným tempom po rovnom povrchu, ak je to možné.

Pri úvodnej kalibrácii bežte svojim 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.

3.21.2. 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(Kalibrovať power POD)** a postupujte podľa pokynov v hodinkách.

Kalibráciu zariadenia Power POD by ste mali občas zopakovať.

3.22. 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 možno vytvoriť v aplikácii Suunto Movescount alebo v hodinkách 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.

3.22.1. Pridanie a vymazanie bodov POI

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

Pridanie POI pomocou aplikácie Suunto Movescount:

1. Prejdite na nastavenia hodínok na webovej stránke Suunto Movescount.
2. Rozbaľte časť **NAVIGATION** (Navigácia) a potom **POIS** (Body záujmu).
3. Kliknite na položku **Create new point of interest** (Vytvoriť nový bod záujmu) a vyplňte podrobnosti o POI. Pomocou mapy zadajte zemepisnú dĺžku a šírku.
4. Uložte POI a potom ho výberom možnosti **Use in watch** (Použiť v hodinkách) pridajte do hodínok.
5. Synchronizujte hodinky s webovou lokalitou Movescount pomocou SuuntoLink (kábel USB) alebo aplikácie Suunto Movescount (Bluetooth).

Ak ste s hodinkami vonku a narazíte na miesto, ktoré chcete uložiť ako POI, môžete ho pridať priamo do hodínok. POI sa pridá do vášho zoznamu bodov POI v hodinkách a pri ďalšej synchronizácii sa pridá do vášho zoznamu bodov POI na webovej lokalite Movescount.

Pridanie POI pomocou hodínok:

1. Stlačením pravého horného tlačidla otvorte spúšťač.
2. Prejdite na položku **Navigation (Navigácia)** a klepnite na ikonu alebo stlačte stredné tlačidlo.
3. Stlačením pravého dolného tlačidla prejdite nadol na položku **Your location (Vaša poloha)** 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 pravého horného tlačidla uložte svoju polohu ako POI a vyberte typ POI.
6. Názov POI je predvolene rovnaký ako typ POI (s príslušným poradovým číslom). Názov môžete upraviť neskôr na Movescount.

Vymazanie bodov POI

POI môžete odstrániť z hodínok deaktivovaním nastavenia Use in watch (Použiť v hodinkách) pre POI na webovej lokalite Movescount alebo vymazaním POI zo zoznamu POI v hodinkách.

Vymazanie POI v hodinkách:

1. Stlačením pravého horného tlačidla otvorte spúšťač.
2. Prejdite na položku **Navigation (Navigácia)** a stlačte stredné tlačidlo.
3. Stlačením pravého dolného tlačidla prejdite nadol na položku **POIs (Vaša poloha)** a stlačte stredné tlačidlo.
4. Prejdite na POI, ktorý chcete odstrániť z hodínok, a stlačte stredné tlačidlo.
5. Prejdite na koniec podrobností a vyberte **Delete (Vymazať)**.

Keď z hodínok vymažete POI, neodstráni sa natrvalo. Pri ďalšej synchronizácii hodínok s webovou lokalitou Movescount sa vymazaný POI deaktivuje.

Ak chcete POI natrvalo vymazať, je potrebné vymazať ho na webovej lokalite Movescount.

Trvalé odstránenie POI:

1. Na webovej lokalite Movescount prejdite na nastavenia hodínok.
2. Rozbaľte časť **NAVIGATION** (Navigácia) a potom **POIS** (Body záujmu).
3. Prejdite na POI, ktorý chcete vymazať, a kliknite na ikonu koša.
4. Vykonajte synchronizáciu hodínok s webovou lokalitou Movescount pomocou SuuntoLink (kábel USB) alebo aplikácie Suunto Movescount (Bluetooth), aby sa POI odstránil aj zo zoznamu POI v hodinkách.

3.22.2. Navigácia k POI

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



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

Navigácia k POI:

1. Stlačením pravého horného tlačidla otvorte spúšťač.
2. Prejdite na položku **Navigation (Navigácia)** a stlačte stredné tlačidlo.
3. Prejdite na položku POIs (Body POI) a stlačením stredného tlačidla otvorte svoj zoznam bodov POI.
4. Prejdite na POI, ku ktorému chcete navigovať, a stlačte stredné tlačidlo.
5. Stlačením horného tlačidla spustíte navigáciu.

Na zastavenie navigácie kedykoľvek znovu stlačte horné tlačidlo.

Počas vášho pohybu má navigácia k bodu POI 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, ktoré ste precestovali)



Stlačením stredného tlačidla možno prepínať medzi zobrazeniami. Ak sa prestanete pohybovať, hodinky na základe GPS nedokážu stanoviť, ktorým smerom idete.



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




















V mapovom zobrazení sú ostatné body POI v blízkosti vyobrazené sivou farbou. Stlačením ľavého horného tlačidla možno prepínať medzi prehľadovou mapou a podrobným

zobrazením. V podrobnom zobrazení upravíte úroveň zväčšenia stlačením stredného tlačidla a následným zväčšením alebo zmenšením pomocou horného a dolného tlačidla.

Stlačením pravého dolného tlačidla počas navigácie otvoríte 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.

3.22.3. Typy POI

V hodinkách Suunto Spartan Trainer Wrist HR sú k dispozícii tieto typy POI:

	všeobecné miesto záujmu
	Podstielka (zvier, na lov)
	Začiatok (začiatok cesty alebo chodníka)
	Vysoká zver (zvier, na lov)
	Vták (zvier, na lov)
	Budova, domov
	Kaviareň, jedlo, reštaurácia
	Kemp, kemping
	Auto, parkovanie
	Jaskyňa
	Útes, kopec, hora, údolie
	Pobrežie, jazero, rieka, voda
	Križovatka
	Pohotovosť
	Koniec (koniec cesty alebo chodníka)
	Ryby, miesto rybolovu
	Les
	Geogaching
	Hostel, hotel, ubytovanie

	Informácie
	Lúka
	Vrch
	Odtlačky (stopy zvierat, na lov)
	Cesta
	Skala
	Oškreté miesto (značky zvierat, na lov)
	Vyhĺbené miesto (značky zvierat, na lov)
	Strela (na lov)
	Výhľad
	Nízka zver (zvíera, na lov)
	Posed (na lov)
	Chodník
	Fotopasca (na lov)
	Vodopád

3.23. 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 hodinek 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 Spartan Trainer Wrist HR 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)

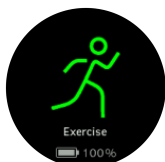
 **POZNÁMKA:** Niektoré formáty polohy nie je možné používať v oblastiach na sever od 84° severnej šírky a na juh od 80° južnej šírky alebo mimo krajiny, pre ktorú sú určené. Ak sa nachádzate mimo povolenej oblasti, súradnice vašej polohy sa na hodinkách nezobrazia.

3.24. Zaznamenávanie tréningu

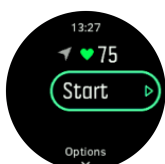
Okrem nepretržitého monitorovania aktivít môžete hodinky používať aj na zaznamenávanie tréningov alebo iných aktivít a získať tak podrobnú spätnú väzbu a sledovať svoj pokrok.

Zaznamenávanie tréningu:

1. Nasadte si snímač srdcovej frekvencie (voliteľné).
2. Stlačením pravého horného tlačidla otvorte spúšťač.
3. Prejdite nahor na ikonu cvičenia a vyberte ju stredným tlačidlom.



4. Stlačením pravého horného alebo pravého dolného tlačidla môžete prechádzať po športových režimoch a stlačením stredného vyberte režim, ktorý chcete použiť.
5. Nad indikátorom štartu sa zobrazí skupina ikon podľa toho, čo používate so športovým režimom (napr. srdcová frekvencia, GPS a zariadenie POD na nohu). Tieto ikony počas hľadania blikajú sivou farbou a po nájdení signálu zmenia farbu na zelenú. Môžete počkať, kým jednotlivé ikony zmenia farbu na zelenú, alebo stlačením stredného tlačidla spustí nahrávanie.



6. Počas zaznamenávania môžete prepínať medzi displejmi stlačením stredného tlačidla.
7. Stlačením pravého horného tlačidla zaznamenávanie pozastavíte. Zastavte a uložte stlačením pravého dolného tlačidla alebo pokračujte stlačením pravého horného tlačidla.



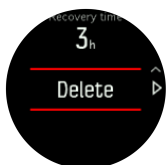
Ak má zvolený športový režim možnosti, napríklad nastavenie cieľového trvania, môžete ich upraviť pred spustením zaznamenávania stlačením dolného pravého tlačidla. Možnosti športového režimu môžete upraviť aj počas zaznamenávania podržaním stlačeného stredného tlačidla.



Ak používate multišportový režim, medzi športmi možno prepínať podržaním stlačeného pravého horného tlačidla.

Po zastavení zaznamenávania sa zobrazí otázka, ako sa cítite. Na otázku môžete odpovedať alebo ju preskočiť (pozri *Feeling*). Potom sa zobrazí súhrn aktivity, ktorým môžete prechádzať pomocou pravého dolného alebo horného tlačidla.

Ak ste vytvorili záznam, ktorý nechcete uchovať, denník môžete vymazať tak, že prejdete dole na položku **Delete (Vymazať)** a potvrdíte stredným tlačidlom. Denníky môžete rovnako vymazať aj zo záznamníka.



3.24.1. 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 Movescount a synchronizujte hodinky, ak ste tak ešte neurobili.
2. Vyberte športový režim, ktorý používa GPS, a stlačením pravého dolného tlačidla otvorte možnosti.
3. Prejdite na položku **Navigation (Navigácia)** a stlačte stredné tlačidlo.
4. Prechádzajte po možnostiach navigácie a príslušnú možnosť vyberte stredným tlačidlom.
5. Vyberte trasu alebo POI, ku ktorému sa chcete nechať navigovať, a stlačte stredné tlačidlo.
6. Stlačte pravé horné tlačidlo. Týmto krokom sa vrátite na možnosti športového režimu. 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. Pre ďalšie informácie o displeji navigovania pozri 3.22.2. *Navigácia k POI* a 3.26. *Trasy*.

Na tomto displeji môžete stlačením dolného tlačidla otvoriť možnosti navigovania. V možnostiach navigácie môžete napríklad vybrať inú trasu alebo POI, skontrolovať súradnice aktuálnej polohy, ako aj ukončiť navigáciu výberom položky **Breadcrumb (Breadcrumb)**.


3.24.2. Možnosti úspory energie v športovom režime

Ak chcete predĺžiť výdrž batérie pri používaní športových režimov s GPS, najviac môžete ušetriť úpravou presnosti GPS (pozri 3.14. *Presnosť GPS a úspora energie*). Ak chcete predĺžiť výdrž batérie ešte viac, môžete upraviť používanie nasledujúcich možností úspory energie:

- **Časový limit displeja:** za normálnych okolností je displej počas cvičenia vždy zapnutý. Keď zapnete časový limit displeja, displej po 10 sekundách zhasne, čím sa šetrí batéria. Stlačením akéhokoľvek tlačidla sa displej znova rozsvieti.

Aktivácia možností úspory energie:

1. Pred spustením zaznamenávania stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Prejdite na položku **Power saving (Úspora energie)** a stlačte stredné tlačidlo.
3. Upravte možnosti úspory energie požadovaným spôsobom a potom podržaním stlačeného stredného tlačidla opustíte možnosti úspory energie.
4. Prejdite späť nahor do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako normálne.

 **POZNÁMKA:** Ak je zapnutý časový limit displeja, stále môžete dostávať mobilné oznámenia, ako aj zvukové a vibračné upozornenia. Ďalšie vizuálne pomôcky, ako napríklad kontextové okno automatického pozastavenia, sa nezobrazujú.

3.25. Zotavenie

Čas zotavenia je odhadovaný počet hodín, ktorý vaše telo potrebuje na zotavenie po tréningu. Čas je založený na dĺžke a intenzite tréningu, ako aj na celkovej únave.

Čas zotavenia sa akumuluje zo všetkých typov cvičenia. Inými slovami, čas zotavenia sa akumuluje počas dlhých, menej intenzívnych tréningov, ako aj počas intenzívnych.

Čas sa kumuluje medzi tréningmi, čo znamená, že ak opätovne trénujete pred uplynutím času na zotavenie, nový naakumulovaný čas sa pripočíta k zostávajúcemu času z predchádzajúceho tréningu.

Ak chcete zobrazíť čas zotavenia, pri zobrazení ciferníka stlačte pravé dolné tlačidlo, kým sa nezobrazí displej zotavenia.



Čas zotavenia je len odhadovaný, nahromadené hodiny sa rovnomerne odpočítavajú bez ohľadu na úroveň vašej fyzickej kondície alebo iné individuálne faktory. Ak máte vysokú výkonnosť, môžete sa zotavovať rýchlejšie v porovnaní s odhadom. Na druhej strane ak máte napríklad chrípku, môžete sa zotavovať pomalšie v porovnaní s odhadom.

3.26. Trasy

Pomocou hodinek Suunto Spartan Trainer Wrist HR sa môžete nechať navigovať po trasách. Naplánujte si trasu v aplikácii Suunto Movescount a pomocou synchronizácie ju preneste do hodinek.

Navigovanie po trase:

1. Stlačením pravého horného tlačidla otvorte spúšťač.
2. Prejdite na položku ** (Navigácia)** a stlačte stredné tlačidlo.



3. Prejdite na položku **Routes (Trasy)** a stlačením stredného tlačidla otvorte svoj zoznam trás.



4. Prejdite na trasu, po ktorej chcete navigovať, a stlačte stredné tlačidlo.
5. Stlačením pravého horného tlačidla spustíte navigáciu.
6. Keď kedykoľvek znovu stlačíte pravé horné tlačidlo, navigácia sa zastaví.



V podrobnom zobrazení možno stlačením stredného tlačidla zväčšiť alebo zmenšiť zobrazenie. Pravým horným a pravým dolným tlačidlom môžete upraviť úroveň zväčšenia.



Keď ste na displeji navigácie, stlačením dolného tlačidla môžete otvoriť 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 3.24.1. *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.

Keď dosiahnete zastávku POI na trase, zobrazí sa informačné vyskakovacie okno obsahujúce vzdialenosť a odhadovaný čas trasy (ETE) k ďalšej zastávke alebo POI.

 **POZNÁMKA:** Ak navigujete po trase, ktorá pretína samu seba, ako vidieť na obrázku 8, a na križovatke zabočíte nesprávne, hodinky usúdia, že úmyselne idete po inej trase. 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.

3.26.1. 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. Keď sa nachádzate na hlavnom navigačnom displeji (kde sa zobrazuje vaša trasa), stlačením stredného tlačidla prepnete na displej profilu nadmorskej výšky.

Na displeji profilu nadmorskej výšky sa zobrazujú tieto informácie:

- hore: vaša aktuálna nadmorská výška
- v strede: výškový profil zobrazujúci vašu aktuálnu pozíciu
- dole: zostávajúce stúpanie alebo klesanie (stlačením ľavého horného tlačidla zmeníte zobrazenie)



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

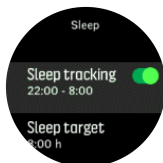
3.27. Monitorovanie spánku

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 Spartan Trainer Wrist HR do postele, budú monitorovať váš spánok na základe údajov akcelerometra. Hodinky môžete nechať aj vedľa postele, odporúčame však nechať si ich na tele, aby ste získali presnejšie údaje o spánku.

Monitorovanie spánku:


1. Prejdite na nastavenia hodínok, na položku **SLEEP (SPÁNOK)** a stlačte stredné tlačidlo.
2. Zapnite možnosť **SLEEP TRACKING (MONITOROVANIE SPÁNKU)**.



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

Posledný krok definuje čas na spanie. 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 nasledujúci spánok do toho istého záznamu.

 **POZNÁMKA:** Ak pôjdete spať 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 na základe informácií o spánku sledovať svoj celkový trend spánku. Pri zobrazení ciferníka hodín stlačte pravé dolné tlačidlo, kým sa nezobrazí displej **SLEEP (SPÁNOK)**. Prvé zobrazenie obsahuje váš posledný spánok v porovnaní s vaším cieľom v rámci spánku.



Počas zobrazenia displeja spánku môžete stlačením ľavého dolného tlačidla zobraziť svoj priemerný spánok za uplynulých sedem dní.

Počas zobrazenia displeja **SLEEP (SPÁNOK)** môžete nechať stlačené stredné tlačidlo, aby ste získali prístup k nastaveniam monitorovania spánku a k najnovšiemu zhrnutiu 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.

Meranie srdcovej frekvencie počas spánku

Ak máte počas noci hodinky na sebe, môžete získať ďalšie informácie o svojej srdcovej frekvencii počas spánku. Ak chcete počas noci ponechať optické zobrazenie srdcovej frekvencie, zabezpečte, aby bola aktivovaná možnosť Daily HR (Denná srdcová frekvencia) (pozri 3.1.2. *Denná srdcová frekvencia*) a režim Do Not Disturb (Nerušit) (pozri 3.10. *Režim Nerušit*).

Automatický režim Nerušit

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

3.28. 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.

Keď idete zaznamenávať tréning (pozri 3.24. *Zaznamenávanie tréningu*), posúvaním nahor a nadol zobrazíte krátky zoznam športových režimov. Stlačením stredného tlačidla pre ikonu na konci krátkeho zoznamu zobrazíte kompletný zoznam všetkých športových režimov.

Každý športový režim obsahuje jedinečnú skupinu displejov a zobrazení. Viac o jednotlivých režimoch si môžete prečítať v aplikácii Suunto Movescount v nastaveniach hodínok.

Prostredníctvom aplikácie Movescount môžete aj skrátiť zoznam režimov v hodinkách.

3.28.1. Plávanie

Hodinky Suunto Spartan Trainer Wrist HR 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 s aplikáciou Movescount, 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.

3.29. Upozornenie na východ a západ Slnka

Upozornenia na východ/západ Slnka v hodinkách Suunto Spartan Trainer Wrist HR 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. Stlačením stredného tlačidla otvorte ponuku skratiek.
2. Prejdite dole na položku **ALARMS(BUDÍK)** a otvorte ju stlačením stredného tlačidla.
3. Prejdite na upozornenie, ktoré chcete nastaviť, a vyberte ho stlačením stredného tlačidla.



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


5. Minúty nastavte rovnakým spôsobom.



6. 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.

3.30. Dátum a čas

Čas a dátum sa nastavuje pri úvodnom spustení hodínok. Po tomto úkone hodinky pomocou času GPS upravia akúkoľvek odchýlku.

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

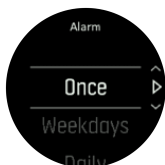
Okrem hlavného času môžete používať aj duálny čas na sledovanie času na inom mieste, napríklad pri cestovaní. V položke **General** (Všeobecné) » **Time/date** (Čas/dátum) poklepte na možnosť **Dual time** (Duálny čas) a výberom miesta nastavte časovú zónu.

3.30.1. Budík

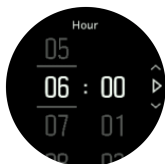
Hodinky sú vybavené budíkom, ktorý môže v konkrétnych dňoch zaznieť raz alebo opakovane. Aktivujte budík pomocou nastavení v položke **Alarms** » **Alarm clock**(Budík).

Nastavenie budíka:

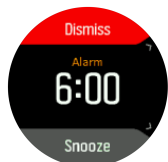
1. Najprv vyberte, ako často má znieť budík. Možnosti sú:
 - **Once (Raz):** budík zaznie raz za nasledujúcich 24 hodín v nastavenom čase
 - **Weekdays(Pracovné dni):** budík zaznie od pondelka do piatka v rovnakom čase
 - **Daily(Každý deň):** budík zaznie každý deň v týždni v rovnakom čase



2. 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.

3.31. Merače

Hodinky sú vybavené stopkami a odpočítavacím časovačom na základné meranie času. Na ciferníku otvorte spúšťač a prejdite nahor, kým neuvidíte ikonu časovača. Stlačením stredného tlačidla otvorte zobrazenie časovača.



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

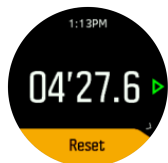
Stlačením pravého dolného tlačidla otvorte ponuku skratiek **SET TIMER(NASTAVIŤ ČASOVAČ)**, kde môžete zmeniť nastavenia časovača.

Stopky

Stopky spustíte stlačením stredného tlačidla.



Ďalším stlačením stredného tlačidla stopky zastavíte. Stopky obnovíte ďalším stlačením stredného tlačidla. Stopky vynulujete stlačením dolného tlačidla.



Z časovača odídete tak, že podržíte stlačené stredné tlačidlo.

Odpočítavací časovač

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



Stredným a dolným pravým tlačidlom môžete zastaviť a obnoviť odpočítavač podľa potreby. Z časovača odídete tak, že podržíte stlačené stredné tlačidlo.

3.32. Tóny a vibrovanie

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

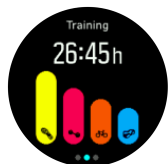
Pri oboch možno zvoliť z nasledovných možností:

- **All on** (Všetky zapnuté): všetky udalosti spustia upozornenie
- **All off** (Všetky vypnuté): žiadne udalosti nespustia upozornenie
- **Buttons off** (Tlačidlá vypnuté): všetky udalosti okrem stlačenia tlačidiel spustia upozornenie

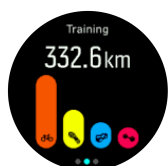
3.33. Informácie o tréningu

Hodinky poskytujú prehľad o vašej tréningovej činnosti za uplynulých 30 dní.

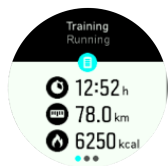
Stlačením pravého dolného tlačidla zobrazíte svoje tréningové súčty.



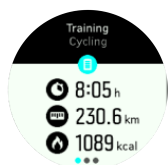
Stláčaním ľavého horného tlačidla môžete prepínať medzi celkovým časom a celkovou vzdialenosťou.



Zo zobrazenia súčtov môžete stlačiť pravé dolné tlačidlo a zobrazíť súhrn vašich štyroch najobľúbenejších športov. Súhrn obsahuje celkový čas, vzdialenosť a kalórie pre jednotlivé športy.



Stlačte pravé horné tlačidlo a zobrazí sa súhrn pre ďalší šport.



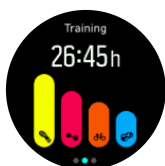
3.33.1. Tréningové plány

Na stránke Suunto Movescount si môžete vytvárať tréningové programy vytvorením úplne nového programu alebo použitím existujúceho programu vytvoreného inými členmi.

Ak máte naplánované cvičenia, hodinky po synchronizácii so službou Movescount zobrazia nasledujúce udalosti.

Zobrazenie nasledujúcich plánovaných tréningov:

1. Stláčaním pravého dolného tlačidla sa môžete posúvať po zobrazení informácií o tréningu.



2. Potom stlačením stredného tlačidla zobrazte nasledujúci plánovaný tréning.



3. Stlačením stredného tlačidla zobrazte ďalšie plánované tréningy.



4. Stlačením ľavého dolného tlačidla opustíte zobrazenie plánovaných tréningov a vrátite sa na displej času.

Ak máte naplánovaný pohyb na aktuálny deň, tento pohyb sa zobrazí ako prvá položka v zozname športových režimov pri vstupe do spúšťača na spustenie nahrávania cvičenia. Spustíte plánovaný pohyb, ako by ste spustili bežné zaznamenávanie.

3.34. Ciferníky

V hodinkách Suunto Spartan Trainer Wrist HR si môžete vybrať viacero ciferníkov digitálneho aj analógového typu.

Zmena ciferníka:

1. Zo spúšťača prejdite na nastavenie položky **Watch face (Ciferník)** alebo podržaním stlačeného stredného tlačidla otvorte kontextovú ponuku. Stlačením stredného tlačidla vyberte položku **Watch face (Ciferník)**.



2. Pomocou pravého horného alebo dolného tlačidla prechádzajte zobrazeniami ciferníka a požadovaný typ vyberte stlačením stredného tlačidla.
3. Pomocou pravého horného alebo dolného tlačidla prechádzajte možnosťami farieb a požadovaný typ vyberte stlačením stredného tlačidla.



Každý ciferník má doplnkové informácie, napríklad dátum alebo duálny čas. Stlačením stredného tlačidla možno prepínať medzi zobrazeniami.

4. Starostlivosť a podpora

4.1. 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.

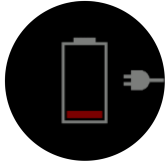
Používajte iba originálne príslušenstvo značky Suunto – na poškodenie spôsobené neoriginálnym príslušenstvom sa nevzťahuje záruka.

4.2. 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 batérií 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 10 %, na hodinkách sa zobrazí ikona nízkeho nabitia batérie. Keď sa úroveň nabitia batérie veľmi zníži, hodinky prejdú do režimu nízkeho výkonu a zobrazia ikonu nabíjania.



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

 **VAROVANIE:** Hodinky nabíjajte výlučne pomocou adaptérov USB, ktoré spĺňajú požiadavky normy IEC 60950-1 pre obmedzené napájacie zdroje. Pri použití adaptérov, ktoré nespĺňajú požiadavky tejto normy, môže dôjsť k poškodeniu hodínok alebo požiaru.

4.3. Likvidácia

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



5. Údaje

5.1. Technické informácie

Všeobecné

- Prevádzková teplota: -20 °C až +60 °C (-5 °F až +140 °F)
- Teplota nabíjania batérie: 0 °C až +35 °C (+32 °F až +95 °F)
- Skladovacia teplota: -30 °C až +60 °C (-22 °F až +140 °F)
- Vodotesnosť: 50 m (164 st)
- Batéria: nabíjateľná lítium-iónová batéria
- Výdrž batérie: 10 – 30 hodín s GPS, podľa podmienok a nastavení

Optický snímač

- Optický snímač srdcovej frekvencie značky Valencell

Rádiový prijímač

- Kompatibilný s rozhraním Bluetooth Smart
- Frekvenčné pásmo: 2402 – 2480 MHz
- Maximálny výstupný výkon: < 4 dBm
- Dosah: cca. 3 m/9,8 st

GPS

- Technológia: MediaTek
- Frekvenčné pásmo: 1575,42 MHz

Výrobca

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FÍNSKO

5.2. Zhoda

5.2.1. CE

Spoločnosť Suunto Oy týmto vyhlasuje, že toto rádiové zariadenie typu OW163 je v súlade so smernicou 2014/53/EÚ. Kompletne znenie vyhlásenia o zhode EÚ je k dispozícii na internetovej adrese: www.suunto.com/EUconformity.

5.2.2. Zhoda s FCC

Toto zariadenie je v zhode s časťou 15 pravidiel FCC. Na jeho prevádzku platia dve podmienky:

(1) toto zariadenie nesmie spôsobovať škodlivé rušenie a

(2) toto zariadenie musí dokázať prijať akékoľvek rušenie vrátane rušenia ktoré môže spôsobiť nežiaducu činnosť. Tento výrobok bol testovaný na zhodu so štandardmi FCC a je určený na domáce alebo kancelárske použitie.

Zmeny alebo úpravy, ktoré nie sú výslovne schválené spoločnosťou Suunto, môžu zrušiť vaše oprávnenie používať tento prístroj podľa nariadenia FCC.

POZNÁMKA: Toto zariadenie bolo testované a zistilo sa, že vyhovuje limitom pre digitálne zariadenia triedy B podľa časti 15 pravidiel FCC. Tieto limity sú navrhnuté takým spôsobom, aby bola zabezpečená primeraná ochrana pred škodlivým rušením v prípade inštalácie v domácnosti. Toto zariadenie vytvára, používa a môže vyžarovať škodlivú vysokofrekvenčnú energiu. Ak nie je nainštalované a používané v súlade s pokynmi, môže rušiť rádiovú komunikáciu. Neexistujú však žiadne záruky, že v prípade konkrétnej inštalácie nedôjde k rušeniu. Ak toto zariadenie spôsobuje škodlivé rušenie pri prijímaní rozhlasového alebo televízneho vysielania, čo je možné zistiť vypnutím a zapnutím zariadenia, odporúčame, aby ste sa pokúsili toto rušenie odstrániť pomocou niektorých z nasledujúcich opatrení:

- Zmeňte orientáciu alebo umiestnenie prijímacej antény.
- Zväčšite vzdialenosť medzi zariadením a prijímačom.
- Pripojte zariadenie do zásuvky v inom okruhu, ako je okruh, do ktorého je zapojený prijímač.
- Požiadajte o pomoc predajcu alebo skúseného rádiového či televízneho technika.

5.2.3. IC

Toto zariadenie je v súlade s normami RSS výnimky z licencie Industry Canada. Na jeho prevádzku platia dve podmienky:

(1) toto zariadenie nesmie spôsobovať rušenie a

(2) toto zariadenie musí dokázať prijať akékoľvek rušenie vrátane rušenia ktoré môže spôsobiť nežiaducu činnosť zariadenia.

5.2.4. NOM-121-SCT1-2009

The operation of this equipment is subject to the following two conditions: (1) it is possible that this equipment or device may not cause harmful interference, and (2) this equipment or device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the equipment or device.

5.3. Ochranná známka

Prístroj Suunto Spartan Trainer Wrist HR, jeho logá a ďalšie ochranné známky značiek a názvy Suunto sú registrované alebo neregistrované ochranné známky spoločnosti Suunto Oy. Všetky práva vyhradené.

5.4. Oznámenie o patentoch

Tento výrobok je chránený patentmi a patentovými prihláškami čakajúcimi na schválenie a príslušnými národnými zákonmi: Zoznam aktuálnych patentov je uvedený na stránke:

www.suunto.com/patents

www.valencell.com/patents

Boli podané aj ďalšie patentové prihlášky.

5.5. Medzinárodná obmedzená záruka

Spoločnosť Suunto zaručuje, že počas záručnej lehoty spoločnosť Suunto alebo autorizované servisné stredisko Suunto (ďalej Servisné stredisko) podľa vlastného uváženia bezplatne odstráni poruchu materiálu alebo spracovania prostredníctvom a) opravy, b) výmeny alebo c) refundácie, v súlade so zmluvnými podmienkami tejto medzinárodnej obmedzenej záruky. Táto medzinárodná obmedzená záruka je platná a vynútiteľná bez ohľadu na krajinu kúpy. Medzinárodná obmedzená záruka nemá vplyv na vaše zákonné práva zaručené povinným národným zákonom platným pre predaj spotrebiteľského tovaru.

Záručná lehota

Lehota medzinárodnej obmedzenej záruky sa začína v deň pôvodnej maloobchodnej kúpy.

Záručná lehota trvá dva (2) roky pre výrobky a bezdrôtové vysielačky Dive, ak nie je uvedené inak.

Záručná lehota na príslušenstvo vrátane (ale nie výhradne) bezdrôtových snímačov a vysielačov, nabíjačiek, káblov, nabíjateľných batérií, remienkov, náramkov a hadičiek je jeden (1) rok.

Vylúčenia a obmedzenia

Táto medzinárodná obmedzená záruka sa nevzťahuje na:

1. a. bežné opotrebovanie, ako sú škrabance, odreniny alebo zmena farby, b) poruchy spôsobené neopatrným zaobchádzaním ani c) poruchy a poškodenia spôsobené nesprávnym používaním alebo používaním v rozpore s odporúčaním, nevhodnou starostlivosťou, nedbanlivosťou a nehodami, ako je spadnutie alebo pritlačenie;
2. tlačené materiály a obaly;
3. poruchy a predpokladané poruchy spôsobené používaním s akýmkoľvek výrobkom, príslušenstvom, softvérom alebo službou nevyrobenou alebo nedodanou spoločnosťou Suunto;
4. nenabíjateľné batérie.

Spoločnosť Suunto nezaručuje, že prevádzka výrobku alebo príslušenstva bude neprerušovaná alebo bezchybná, ani že výrobok alebo príslušenstvo bude pracovať s iným hardvérom či softvérom dodaným treťou stranou.

Táto medzinárodná obmedzená záruka nie je vymáhateľná, ak výrobok alebo príslušenstvo:

1. bolo otvorené nad rámec určeného používania;
2. bolo opravované pomocou neautorizovaných náhradných dielov; upravované alebo opravované neautorizovaným servisným strediskom;
3. má odstránené, upravené alebo inak poškodené výrobné číslo, o čom výhradne rozhodne spoločnosť Suunto na základe vlastného uváženia;
4. bolo vystavené pôsobeniu chemikálií vrátane, ale nie výlučne, opaľovacieho krému a odpudzovačov hmyzu.

Prístup k záručnej službe spoločnosti Suunto

Pre prístup k záručnej službe spoločnosti Suunto musíte doložiť doklad o zakúpení. Zároveň si musíte svoj výrobok zaregistrovať na stránke www.suunto.com/mysuunto, ak chete získať medzinárodné záručné služby na celom svete. Informácie o získaní záručného servisu získate na www.suunto.com/warranty, kontaktujte miestneho autorizovaného predajcu Suunto alebo volajte technickú podporu Suunto Contact Center.

Obmedzenie zodpovednosti

V maximálnom rozsahu povolenom príslušnými povinnými zákonmi je táto medzinárodná obmedzená záruka vaším jediným a výhradným opravným prostriedkom a je náhradou za všetky ostatné záruky, vyjadrené alebo predpokladané. Spoločnosť Suunto nezodpovedá za zvláštne, náhodné, trestné ani následné škody, vrátane (ale nie výhradne) straty očakávaných výhod, straty údajov, straty použitia, náklady na kapitál, náklady na náhradné vybavenie alebo zariadenie, nároky tretích strán, poškodenie vlastníctva, ktoré sú následkom zakúpenia alebo používania výrobku alebo pochádzajú z nedodržania záruky, nedodržania zmluvy, nedbanlivosti, prečinu, zákonnej alebo spravodlivej teórie, aj keď spoločnosť Suunto vedela o možnosti týchto škôd. Spoločnosť Suunto nie je zodpovedná za oneskorenia pri uskutočňovaní záručnej služby.

5.6. Copyright

© Suunto Oy 10/2016. Všetky práva vyhradené. Suunto, názvy výrobkov Suunto, ich logá a ďalšie druhové ochranné známky a názvy Suunto sú registrované alebo neregistrované ochranné známky spoločnosti Suunto Oy. Tento dokument a jeho obsah je vlastníctvom spoločnosti Suunto Oy a je určený záväzne na použitie jej klientmi na získanie znalostí a informácií o používaní výrobkov Suunto. Obsah publikácie sa nesmie používať ani distribuovať za žiadnym iným účelom, ani inak oznamovať, uverejňovať alebo reprodukovať bez predchádzajúceho písomného súhlasu spoločnosti Suunto Oy. Aj keď venujeme veľkú pozornosť tomu, aby informácie v tejto dokumentácii boli úplné a presné, neposkytuje sa žiadna záruka na presnosť. Obsah tohto dokumentu sa môže kedykoľvek zmeniť bez predchádzajúceho oznámenia. Najnovšiu verziu dokumentácie si môžete stiahnuť na adrese www.suunto.com.



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. www.suunto.com/support
www.suunto.com/mysuunto
2.

AUSTRALIA (24/7)	+61 1800 240 498
AUSTRIA	+43 720 883 104
CANADA (24/7)	+1 855 624 9080
CHINA	+86 400 661 1646
CHINA - Hong Kong	+852 58060687
FINLAND	+358 9 4245 0127
FRANCE	+33 4 81 68 09 26
GERMANY	+49 89 3803 8778
ITALY	+39 02 9475 1965
JAPAN	+81 3 4520 9417
NETHERLANDS	+31 1 0713 7269
NEW ZEALAND (24/7)	+64 9887 5223
RUSSIA	+7 499 918 7148
SPAIN	+34 91 11 43 175
SWEDEN	+46 8 5250 0730
SWITZERLAND	+41 44 580 9988
UK (24/7)	+44 20 3608 0534
USA (24/7)	+1 855 258 0900

© Suunto Oy

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