

SUUNTO SPARTAN SPORT WRIST

HR 1.8

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

1 BEZPEČNOST	5
2 Začínáme	8
2.1 Optické měření tepové frekvence	9
2.2 Dotyková obrazovka a tlačítka	10
2.3 Displeje	11
2.4 Ikony	13
2.5 Úprava nastavení	17
3 Vlastnosti	20
3.1 Monitorování aktivity	20
3.1.1 Okamžitá TF	23
3.1.2 Denní TF	24
3.2 Režim letadlo	26
3.3 Výškoměr	26
3.4 Automatické přerušení	27
3.5 Podsvícení	28
3.6 Zámek tlačítek a obrazovky	29
3.7 Snímač tepové frekvence	30
3.8 Kompas	30
3.8.1 Kalibrování kompasu	32
3.8.2 Nastavení deklinace	32
3.9 Informace o zařízení	33
3.10 Téma displeje	33
3.11 Pocit	34
3.12 Funkce FusedSpeed	36
3.13 Přesnost GPS a úspora energie	38
3.14 Intervalový trénink	40
3.15 Jazyk a systém jednotek	42
3.16 Logbook	42

3.17 Movescount	44
3.17.1 SuuntoLink	44
3.17.2 Aplikace Suunto Movescount	44
3.18 Oznámení	46
3.19 Párování zařízení POD a snímačů	46
3.19.1 Kalibrace zařízení POD	48
3.19.2 Kalibrace snímače Power POD	49
3.20 Místa zájmu	49
3.20.1 Přidávání a odstraňování míst zájmu	50
3.20.2 Postup navigování k místu zájmu	52
3.20.3 Typy POI	54
3.21 Formáty polohy	57
3.22 Záznam cvičení	58
3.22.1 Navigování v průběhu cvičení	61
3.22.2 Možnosti úspory energie ve sportovním režimu	62
3.23 Doba zotavení	63
3.24 Trasy	64
3.24.1 Navigování podle nadmořské výšky	66
3.25 Aktualizace softwaru	67
3.26 Sportovní režimy	68
3.26.1 Plavání	68
3.27 Stopky	69
3.28 Čas a datum	71
3.28.1 Budík	71
3.29 Tóny a vibrace	73
3.30 Informace o tréninku	73
3.30.1 Tréninkové plány	75
3.31 Ciferníky	76

4 Péče a podpora	78
4.1 Instrukce pro zacházení	78
4.2 Baterie	78
4.3 Likvidace	79
5 Reference	80
5.1 Technické parametry	80
5.2 Shoda	81
5.2.1 CE	81
5.2.2 Soulad s FCC	81
5.2.3 IC	82
5.2.4 NOM-121-SCT1-2009	82
5.3 Ochranná známka	83
5.4 Informace o patentech	83
5.5 Omezená mezinárodní záruka	83
5.6 Copyright	86

1 BEZPEČNOST

Typy bezpečnostních opatření

 **VAROVÁNÍ:** – používá se ve spojitosti s postupem či situací, jež může vést k vážnému zranění či úmrtí.

 **UPOZORNĚNÍ:** – používá se ve spojitosti s postupem či situací, jež povede k poškození výrobku.

 **POZNÁMKA:** – používá se pro zvýraznění důležitých informací.

 **TIP:** – označuje extra tipy, jak používat různé funkce přístroje.

Bezpečnostní opatření

 **VAROVÁNÍ:** Kabel USB uchovávejte mimo dosah zdravotnických prostředků, například kardiostimulátorů, případně vstupních karet, platebních karet a podobných předmětů. Konektor kabelu USB obsahuje silný magnet, který může rušit fungování zdravotnických prostředků nebo jiných elektronických zařízení a předmětů využívajících magnetický záznam údajů.

⚠ VAROVÁNÍ: *Kontakt výrobku s kůží může vyvolat alergické reakce nebo podráždění kůže, přestože výrobek odpovídá odvětvovým normám. V takových případech okamžitě přestaňte výrobek používat a kontaktujte lékaře.*

⚠ VAROVÁNÍ: *Před zahájením cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. Přetěžování může způsobit vážné poranění.*

⚠ VAROVÁNÍ: *Pouze pro rekreační použití.*

⚠ VAROVÁNÍ: *Nelze spoléhat výhradně na GPS nebo životnost baterie výrobku. Vždy používejte k zajištění bezpečnosti mapy a další záložní materiály.*

⚠ UPOZORNĚNÍ: *Na výrobek neaplikujte žádná rozpouštědla, mohou poškodit povrch.*

⚠ UPOZORNĚNÍ: *Na výrobek neaplikujte repelenty proti hmyzu, mohou poškodit povrch.*

⚠ UPOZORNĚNÍ: *Neodhazujte výrobek do komunálního odpadu, z důvodu ochrany životního prostředí s ním zacházejte jako s elektronickým odpadem.*

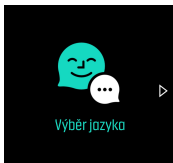
 **UPOZORNĚNÍ:** Úder do výrobku nebo jeho pád může způsobit poškození.

 **POZNÁMKA:** Ve společnosti Suunto využíváme pokročilé senzory a algoritmy k výpočtu metrik, které vám mohou pomoci při vašich aktivitách a dobrodružstvích. Snažíme se být co možná nejpřesnější. Údaje, které naše produkty a služby poskytují, však nejsou dokonale spolehlivé, a měření, která z nich vycházejí, nejsou zcela přesná. Počty kalorií, tepová frekvence, poloha, detekce pohybu, rozpoznání výstřelu, indikátory fyzické zátěže a další měření nemusí přesně odpovídat realitě. Výrobky a služby Suunto jsou určeny pouze k rekreačnímu použití a nemají sloužit zdravotnickým účelům žádného druhu.

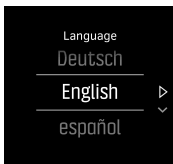
2 ZAČÍNÁME

První spuštění hodinek Suunto Spartan Sport Wrist HR je rychlé a jednoduché.

1. Probudíte hodinky stisknutím a podržením horního tlačítka.
2. Klepněte na obrazovku, spustí se průvodce nastavením.



3. Zvolte jazyk, který si přejete používat, tažením prstu po obrazovce nahoru nebo dolů.



4. Postupujte podle průvodce a dokončete počáteční nastavení. Tažením prstu nahoru nebo dolů vyberete hodnoty. Klepnutím na obrazovku nebo stisknutím prostředního tlačítka potvrdíte hodnotu a přejdete na další krok.

Po dokončení průvodce nastavením nabijte hodinky dodaným kabelem USB až do úplného nabití baterie.

Pro aktualizaci softwaru hodinek je zapotřebí stáhnout a nainstalovat program SuuntoLink, který je k dispozici pro PC i Mac. Důrazně doporučujeme aktualizovat hodinky pokaždé, když bude k dispozici nová verze softwaru.

Další informace naleznete na webu www.movescount.com/connect.

2.1 Optické měření tepové frekvence

Optické měření tepové frekvence ze zápěstí je snadné a pohodlné. Pro optimální výsledky však nezapomeňte, že některé faktory mohou měření tepové frekvence ovlivňovat:

- Hodinky musíte mít přímo na kůži. Mezi snímačem a kůží nesmí být žádný oděv, ani ten nejtenčí.
- Hodinky musíte mít na paži v místě, které je o něco výše, než možná běžně hodinky nosíte. Snímač registruje tok krve pod tkání. Čím více tkáně může sledovat, tím lépe.
- Jakékoli pohyby či napínání svalů, například uchopení tenisové rakety, může měnit přesnost hodnot získávaných snímačem.
- Máte-li nízkou tepovou frekvenci, snímač nemusí být schopen získat stabilní hodnoty. Krátké zahřívací cvičení několik minut před začátkem v tomto směru pomůže.
- Tmavá kůže a tetování blokují světlo a způsobují, že optický senzor neodečítá spolehlivé hodnoty.
- Při plavání a jiných vodních aktivitách nemusí být měření tepové frekvence optickým senzorem přesné.
- Chcete-li od snímače tepové frekvence maximální přesnost a rychlou reakci na změnu, doporučujeme používat kompatibilní hrudní pás, například Suunto Smart Sensor.

⚠ VAROVÁNÍ: Technologie optického snímání tepové frekvence není v současnosti tak přesná ani spolehlivá jako měření tepové frekvence na hrudníku. Skutečná tepová frekvence může být vyšší nebo nižší než hodnoty změřené optickým senzorem.

2.2 Dotyková obrazovka a tlačítka

Hodinky Suunto Spartan Sport Wrist HR mají dotykovou obrazovku a tři tlačítka. S jejich pomocí můžete procházet displeje a funkce.

Tažení prstu a klepnutí:

- tažení prstu nahoru nebo dolů slouží k posouvání obrazovky nebo nabídky,
- tažení prstu doprava a doleva slouží k přesunu zpět a vpřed na obrazovkách,
- tažením prstu doleva a doprava zobrazíte dodatečné obrazovky a informace,
- klepnutím zvolíte příslušnou položku,
- klepnutí slouží také pro zobrazení dodatečných informací,
- klepnutím a podržením otevřete kontextovou nabídku,
- dvojí klepnutí slouží k návratu na časový displej z jiných displejů (neplatí pro spouštěč a nastavení).

Horní tlačítko:

- stisknutí tlačítka slouží k pohybu v obrazovce nebo nabídce směrem nahoru.

Prostřední tlačítko

- stisknutím zvolíte příslušnou položku nebo zobrazíte dodatečné informace,
- stisknutím a podržením tlačítka přejdete zpět do menu nastavení,
- stisknutí a podržení tlačítka otevře kontextovou nabídku.

Spodní tlačítko

- stisknutí tlačítka slouží k pohybu v obrazovce nebo nabídce směrem dolů.

Při záznamu cvičení:

Horní tlačítko:

- stisknutí tlačítka slouží k přerušení/obnovení záznamu,
- přidržení tlačítka slouží ke změně aktivity.

Prostřední tlačítko

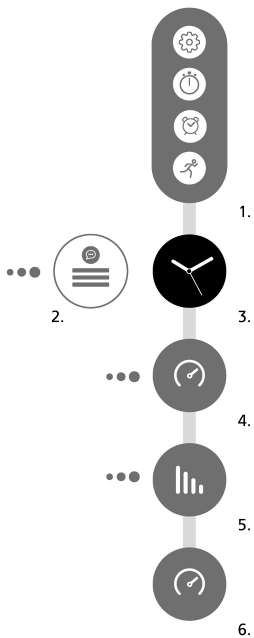
- stisknutím tlačítka se změní zobrazení,
- stisknutí a podržení tlačítka otevře kontextovou nabídku.

Spodní tlačítko

- stisknutím tlačítka zaznamenáte kolo,
- přidržením tlačítka se zamknou nebo odemknou tlačítka.

2.3 Displeje

Obrazovky je možné přizpůsobit. Je možné, že se vzhled obrazovek v rámci softwarových aktualizací změní. Základní uspořádání však zůstává stejné, jako na obrázku níže.



1. Spouštěč
2. Oznámení

- 3. Ciferník
- 4. Aktivita
- 5. Trénink
- 6. Regenerace

2.4 Ikony

Hodinky Suunto Spartan Sport Wrist HR využívají tyto ikony:



režim letadlo



nadmořská výška



rozdíl nadmořské výšky



výstup



čas výstupu



zpět; přejít zpět v nabídce



dechová frekvence



zámek tlačítek



kadence

-  kalibrace (kompasu)
-  kalorie
-  aktuální poloha (navigace)
-  nabíjení
-  sestup
-  čas sestupu
-  vzdálenost
-  trvání
-  EPOC
-  odhad VO2
-  cvičení
-  selhání
-  čas na rovině

-  získán signál GPS
-  směr (navigace)
-  tepová frekvence
-  získán signál snímače TF
-  nejvyšší bod
-  příchozí volání
-  záznamník
-  nízká kapacita baterie
-  nejnižší bod
-  zpráva/oznámení
-  ztracené volání
-  navigace
-  žádný výstup
-  žádný sestup

-  mimo trasu
-  tempo
-  plánovaný Move
-  získán signál POD
-  získán signál Power POD
-  maximální tréninkový efekt
-  doba zotavení
-  aktualizace softwaru je k dispozici
-  kroky
-  stopky
-  rychlosti záběrů (plavání)
-  úspěch
-  SWOLF



synchronizace



nastavení



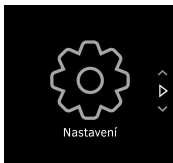
teplota

2.5 Úprava nastavení

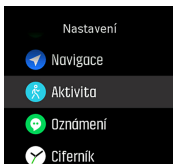
Veškeré nastavení hodinek můžete provádět buď přímo v hodinkách nebo prostřednictvím webu Suunto Movescount.

Postup změny nastavení:

1. Tažením prstu přejeďte dolů. Až se zobrazí ikona nastavení, klepněte na ni.



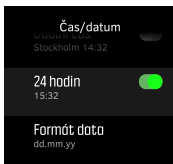
2. Menu nastavení můžete procházet tažením prstu nahoru nebo dolů, případně horním či spodním tlačítkem.



3. Výběr nastavení provedete klepnutím na název nastavení nebo stisknutím prostředního tlačítka, když je dané nastavení zvýrazněné. Zpět se v menu vrátíte tažením prstu doprava nebo stisknutím **Zpět**.
4. Pokud se nastavuje hodnota z intervalu, můžete ji měnit tažením prstem nahoru nebo dolů, případně stisknutím horního nebo spodního tlačítka.



5. U nastavení, kde existují pouze dvě hodnoty, například zapnuto/vypnuto, můžete hodnotu změnit klepnutím na nastavení nebo stisknutím prostředního tlačítka.



 **TIP:** K všeobecnému nastavení se dostanete přímo z hodinek: po klepnutí na obrazovku a přidržení prstu se zobrazí kontextové menu.



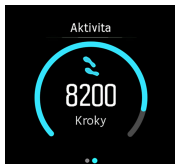
3 VLASTNOSTI

3.1 Monitorování aktivity

Hodinky sledují vaši celkovou míru aktivity po celý den. Celodenní aktivita představuje důležitý faktor pro udržení kondice a zdraví či tréninku na nadcházející soutěž.

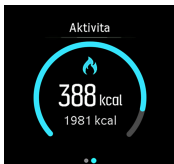
Je dobré být aktivní, ale při náročném tréninku je třeba zapojit i dny odpočinku s nízkou mírou aktivity.

Na displeji ciferníku zobrazíte celkový počet kroků za daný den tažením prstu nahoru nebo stiskem spodního tlačítka.



Vaše hodinky počítají kroky pomocí akcelerometru. Celkový počet kroků se načítá nepřetržitě, též když probíhá záznam tréninku či jiné aktivity. U některých konkrétních sportů, například při plavání nebo jízdě na kole, se kroky nepočítají.

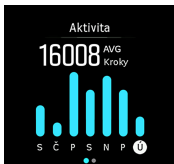
Kromě kroků můžete klepnutím na obrazovku zobrazit odhad celkových vydaných kalorií za daný den.



Velké číslo uprostřed displeje je odhad počtu aktivních kalorií, které jste do tohoto okamžiku spálili. Níže se zobrazuje celkový počet spálených kalorií. Celkový počet zahrnuje jak aktivní kalorie, tak kalorie, jež je třeba přičíst bazálnímu metabolickému výdeji (viz níže).

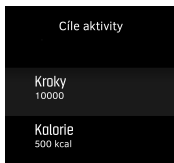
Kroužek na obou těchto displejích indikuje, jak blízko jste denním cílům aktivity. Tyto cíle můžete upravovat podle svých osobních preferencí (viz níže).

Tažením prstu doprava můžete také zobrazit aktivitu za posledních sedm dní. Klepnutím na obrazovku nebo stisknutím prostředního tlačítka můžete přepínat mezi zobrazením kroků a kalorií.



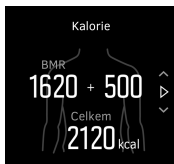
Cíle aktivity

Můžete upravovat své denní cíle jak pro počet kroků, tak pro kalorie. Chcete-li nastavovat cíle aktivity, klepněte na displej aktivity a přidržte prst na obrazovce, případně přidržte prostřední tlačítko.



Při nastavování cíle pro počet kroků definujete celkový počet kroků za den.

Celkový počet kalorií spálený za den vychází ze dvou faktorů: z bazálního metabolického výdeje (BMR) a z fyzické aktivity.



BMR představuje množství kalorií, které vaše tělo spálí, když je v klidu. Jde o kalorie, které tělo spotřebuje, aby udržovalo tělesnou teplotu a provádělo základní funkce, jako je mrkání očima či činnost srdce. Toto číslo vychází z vašeho osobního profilu, včetně údajů o věku či pohlaví.

Když nastavujete cíl pro kalorie, definujete, kolik kalorií chcete spálit nad rámec BMR. Jde o takzvané aktivní kalorie. Kroužek kolem displeje aktivity se posouvá na základě toho, kolik aktivních kalorií za den spálíte ve srovnání s cílem.

3.1.1 Okamžitá TF

Displej s okamžitou TF nabízí aktuální pohled na tepovou frekvenci. Displej zobrazuje tepovou frekvenci za posledních deset minut v podobě grafu. Současně se zobrazí odhad spotřeby kalorií za hodinu a aktuální tepová frekvence.



Postup zobrazení okamžité TF:

1. Ze zobrazení ciferníku přejděte tažením prstu nahoru nebo stiskem spodního tlačítka na displej monitorování aktivity.
2. Tažením prstu doleva přejděte na displej okamžité TF a vyčkejte, než optický snímač určí vaši aktuální tepovou frekvenci.
3. Tažením prstu dolů nebo stiskem horního tlačítka displej opustíte a vrátíte se na zobrazení ciferníku.

3.1.2 Denní TF

Displej s denní TF nabízí pohled na tepovou frekvenci z 12hodinové perspektivy. Jde o užitečný zdroj informací, například o regeneraci po posledním těžkém tréninku.

Displej ukazuje tepovou frekvenci za posledních 12 hodin v podobě grafu. Graf je sestaven z hodnot průměrné tepové frekvence počítané pro 24minutové časové úseky. Kromě toho se zobrazí odhad denní průměrné spotřeby kalorií a nejnižší tepová frekvence za příslušné 12hodinové období.

Minimální tepová frekvence za posledních 12 hodin je dobrý indikátor stavu regenerace. Je-li vyšší než obvykle, pravděpodobně ještě neproběhla úplná regenerace po posledním tréninku.



Pokud zaznamenáte cvičení, budou hodnoty denní TF odrážet zvýšenou tepovou frekvenci a spotřebu kalorií v důsledku tréninku. Pamatujte však, že graf i míra spotřeby kalorií představují průměrné hodnoty. Pokud při cvičení dosáhnete maximální TF 200 tepů za minutu, nebude graf zobrazovat maximální hodnotu, ale spíše průměr za 24minutový časový úsek, v němž jste nejvyšší TF dosáhli.

Chcete-li zobrazit displej s denní TF, musíte funkci denní TF aktivovat. Funkci můžete zapnout a vypnout v nastavení v části **Aktivita**. Na

displeji monitorování aktivity máte také možnost přidržení prostředního tlačítka otevřít nastavení aktivity.

Když je funkce denní TF zapnutá, hodinky pravidelně aktivují optický snímač tepové frekvence, aby určily aktuální tepovou frekvenci. Tím se mírně zvyšuje spotřeba energie z baterie.



Po aktivaci začnou hodinky zobrazovat údaje o denní TF po 24 minutách.

Postup zobrazení denní TF:

1. Ze zobrazení ciferníku přejděte tažením prstu nahoru nebo stiskem spodního tlačítka na displej monitorování aktivity.
2. Tažením prstu doleva otevřete displej okamžité TF. Poté klepnutím na obrazovku nebo stisknutím prostředního tlačítka přejdete na displej denní TF.
3. Tažením prstu dolů nebo stiskem horního tlačítka displej opustíte a vrátíte se na zobrazení ciferníku.



POZNÁMKA: Pokud nosíte hodinky, i když spíte, nemusí provádět měření tepové frekvence po celou noc. Pokud se delší dobu nebudete hýbat, hodinky přejdou do režimu spánku, který vypne i snímač tepové frekvence.

3.2 Režim letadlo

Pokud je třeba vypnout bezdrátové přenosy, aktivujte režim letadlo. Režim letadlo se aktivuje či deaktivuje v nastavení: **Propojitelnost**.



POZNÁMKA: Pokud chcete se zařízením cokoli spárovat, musíte nejprve vypnout režim letadlo, je-li zapnutý.

3.3 Výškoměr

Hodinky Suunto Spartan Sport Wrist HR používají pro měření nadmořské výšky GPS. Za podmínek optimálního signálu jsou eliminovány potenciální chyby běžné při výpočtu pozice GPS a hodnota nadmořské výšky zjištěná na základě GPS nabízí poměrně vysokou přesnost.

Pro přesnější určení nadmořské výšky na základě GPS, jež by bylo srovnatelné s barometricky určenou nadmořskou výškou, je však nutné zapojit ještě další zdroje dat, například gyroskop nebo Dopplerův radar, a podle nich nadmořskou výšku podle GPS upravit.

Hodinky Suunto Spartan Sport Wrist HR využívají při měření nadmořské výšky výhradně GPS. V případech, kdy není nastavena nejvyšší přesnost GPS, se tak může stát, že filtrování bude ovlivněno chybami, což může vést k potenciálně nepřesnému určení nadmořské výšky.

Pokud potřebujete co nejlepší hodnoty nadmořské výšky, nastavte během záznamu přesnost GPS na možnost **Nejlepší**.

Ani při nejvyšší přesnosti však nelze nadmořskou výšku GPS považovat za absolutní polohu. Jde o odhad vaší skutečné nadmořské výšky a přesnost tohoto odhadu bude velmi silně závislá na podmínkách prostředí.

3.4 Automatické přerušení

Automatické přerušení způsobí přerušení záznamu cvičení, pokud je vaše rychlost menší než 2 km/h (1,2 mph). Zvýší-li se rychlost na více než 3 km/h (1,9 mph), zaznamenávání automaticky pokračuje.

Na webu Suunto Movescount můžete automatické přerušení pro jednotlivé sportovní režimy zapnout či vypnout. Funkci automatického přerušení můžete také zapnout nebo vypnout v hodinkách v nastavení sportovního režimu před spuštěním záznamu cvičení.

Je-li automatické přerušení během záznamu cvičení zapnuté, zobrazí se vám v případě automatického přerušení záznamu oznámení.



Klepnutím na oznámení můžete zobrazit aktuální čas a úroveň nabití baterie.



Zaznamenávání cvičení bude pokračovat automaticky, až se znovu dáte do pohybu, případně můžete obnovit zaznamenávání z obrazovky s oznámením stisknutím horního tlačítka.

3.5 Podsvícení

Podsvícení má dva režimy: automatický a přepínání. V automatickém režimu se podsvícení aktivuje jakýmkoli dotykem obrazovky nebo stisknutím tlačítka.

V režimu přepínání se podsvícení aktivuje klepnutím dvěma prsty. Podsvícení zůstane aktivní, dokud na obrazovku znovu neklepnete dvěma prsty.

Ve výchozím nastavení je podsvícení v automatickém režimu. Změnu režimu a jasu podsvícení můžete provést v nastavení: **Obecné » Podsvícení**.



POZNÁMKA: *Jas podsvícení má vliv na životnost baterie. Čím vyšší je nastaven jas, tím rychleji se baterie vybíjí.*

Podsvícení v pohotovostním režimu

Když hodinky aktivně nevyužíváte ve smyslu klepnutí na obrazovku či stisku tlačítek, přejdou hodinky po jedné minutě do pohotovostního režimu. Obrazovka je zapnutá, ale při slabším světle nemusí být snadno čitelná.

Chcete-li čitelnost obrazovky při slabším světle zlepšit, můžete použít funkci podsvícení v pohotovostním režimu. Jedná se o podsvícení o nižším jasu, které je zapnuté nepřetržitě.

Podsvícení při pohotovostním režimu můžete zapnout a vypnout v nastavení: **Obecné » Podsvícení » Pohotovost**.

Přestože je jas podsvícení při pohotovostním režimu nižší, snižuje celkovou životnost baterie, protože toto podsvícení je zapnuté nepřetržitě.

3.6 Zámek tlačítek a obrazovky

Při záznamu cvičení můžete zamknout tlačítka a obrazovku přidržetím stisknutého pravého spodního tlačítka. Po uzamčení nemůžete měnit zobrazení displeje, ale můžete zapnout podsvícení stiskem jakéhokoli tlačítka, pokud je pro podsvícení nastaven automatický režim.

Chcete-li vše odemknout, přidržte znovu stisknuté pravé spodní tlačítko.

Pokud neprovádíte záznam cvičení, obrazovka se po minutě neaktivity uzamkne a zhasne. Obrazovku můžete aktivovat stiskem jakéhokoli tlačítka.

Po určité době neaktivity obrazovka též přejde do režimu spánku (nic nezobrazuje). Jakýmkoli pohybem se znovu zapne.

3.7 Snímač tepové frekvence

S hodinkami Suunto Spartan Sport Wrist HR můžete použít snímač tepové frekvence kompatibilní s Bluetooth® Smart, například Suunto Smart Sensor, a získat přesné informace o intenzitě cvičení.

Pokud používáte Suunto Smart Sensor, získáváte výhodu i v podobě paměti tepové frekvence. Funkce paměti, kterou je snímač vybaven, ukládá údaje i v době, kdy je spojení s hodinkami přerušeno, například při plavání (pod vodou přenos nefunguje).

Znamená to také, že nemusíte hodinky, poté co spustíte zaznamenávání, brát s sebou. Další informace naleznete v uživatelské příručce k snímači Suunto Smart Sensor.

Další informace naleznete v uživatelské příručce k snímači Suunto Smart Sensor nebo k jinému snímači tepové frekvence kompatibilnímu s technologií Bluetooth® Smart.

Další pokyny o párování snímače TF s hodinkami uvádí *3.19 Párování zařízení POD a snímačů*.

3.8 Kompas

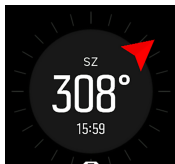
Hodinky Suunto Spartan Sport Wrist HR jsou vybaveny digitálním kompasem, který umožňuje orientaci relativně k severnímu

magnetickému pólu. Kompas s kompenzací náklonu poskytuje přesné hodnoty, i když není přesně v horizontální rovině.

Kompas můžete otevřít ze spouštěče: **Navigace » Kompas.**

Režim kompas zobrazuje následující informace:

- Šipka směřující k magnetickému severu
- Směr vyjádřený jako světová strana
- Směr ve stupních
- Denní doba (místní čas) nebo úroveň nabití baterie; zobrazení se mění klepnutím na obrazovku



Kompas opustíte tažením prstu doprava nebo stisknutím a podržením prostředního tlačítka.

Na displeji kompasu můžete tažením prstem nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka otevřít seznam zkratk. Zkratky umožňují rychlý přístup k navigačním akcím, například ke zjištění souřadnic aktuální polohy nebo k výběru trasy.

Kompas

Vaše poloha

Trasy

Průběh

Tažením prstem dolů nebo stisknutím horního tlačítka seznam zkratk zavřete.

3.8.1 Kalibrování kompasu

Pokud není kompas kalibrován, budete po otevření displeje kompasu vyzváni k provedení kalibrace.



Pokud chcete kompas kalibrovat znovu, spustíte znovu kalibraci v nastavení: **Navigace » Kalibrace kompasu**.

3.8.2 Nastavení deklinace

Aby kompas zobrazoval správné hodnoty, nastavte přesnou hodnotu deklinace.

Papírové mapy jsou orientovány podle zemského severního pólu.

Kompasy však ukazují na magnetický severní pól – oblast nad Zemí, do

které se sbíhají magnetické siločáry. Protože magnetický severní pól a zemský severní pól neleží v jednom místě, musíte v kompasu nastavit deklinaci. Úhel mezi magnetickým a zemským severním pólem představuje deklinaci.

Hodnota deklinace je uvedena na většině map. Umístění magnetického severního pólu se každý rok mění, takže nejpřesnější a nejaktuálnější hodnotu deklinace můžete získat z webu (například www.magnetic-declination.com).

Mapy pro orientační běh jsou ale kresleny v relaci s magnetickým severním pólem. Při používání map pro orientační běh musíte vypnout opravu deklinace nastavením hodnoty 0 stupňů.

Hodnotu deklinace můžete nastavit v nastavení: **Navigace » Deklinace**.

3.9 Informace o zařízení

Podrobnosti o softwaru a hardwaru hodinek můžete zjistit v nastavení: **Obecné » O zařízení**.

3.10 Téma displeje

V zájmu lepší čitelnosti obrazovky hodinek během cvičení či navigace můžete přepínat mezi světlým a tmavým tématem.

Při volbě světlého tématu je pozadí hodinek světlé a číslice jsou tmavé.

Při volbě tmavého tématu je kontrast obráceně, pozadí je tmavé a číslice jsou světlé.

Téma představuje globální nastavení, které můžete v hodinkách změnit v možnostech nastavení kteréhokoli sportovního režimu nebo v nastavení navigace.

Postup změny tématu displeje v možnostech nastavení sportovního režimu:

1. Přejděte do kteréhokoli sportovního režimu a tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka otevřete možnosti sportovního režimu.
2. Přejděte na položku **Téma** a stiskněte prostřední tlačítko.
3. Tažením prstu nahoru nebo dolů, případně stiskem horního a spodního tlačítka můžete přepínat mezi možnostmi Světlé a Tmavé, volbu potvrďte prostředním tlačítkem.
4. Posuňte se zpět nahoru a opusťte možnosti sportovního režimu. Nyní můžete sportovní režim spustit (nebo ukončit).

Postup změny tématu displeje v nastavení navigace:

1. Tažením prstem dolů nebo stisknutím horního tlačítka otevřete spouštěč.
2. Přejděte na položku **Navigace** a klepněte na ikonu nebo stiskněte prostřední tlačítko.
3. Posuňte se dolů na nastavení tématu, jak se popisuje výše, a dle přání téma změňte. Chcete-li opustit nastavení navigace, přidržte prostřední tlačítko.
4. Chcete-li opustit nastavení navigace, přidržte prostřední tlačítko.

3.11 Pocit

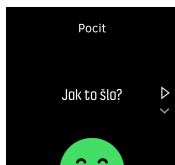
Pokud trénujete pravidelně, může být pocit zaznamenaný po tréninku důležitým indikátorem vaší celkové fyzické kondice. Váš rádce nebo osobní trenér může trendy pocitu též využít ke sledování průběžných pokroků.

Můžete volit z pěti stupňů pocitu:

- Špatná
- Průměrná
- Dobrá
- Velmi dobrá
- Skvělá

Přesný význam těmto možnostem přiřazujete vy (a váš trenér). Důležité však je používat je konzistentně.

Po každém tréninku můžete zaznamenat svůj pocit přímo do hodinek po skončení záznamu. Stačí odpovědět na otázku „**Jak to šlo?**“.

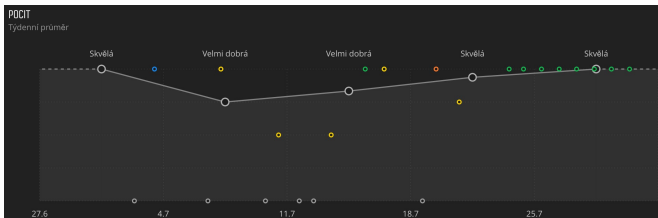


Otázku můžete také přeskočit stisknutím prostředního tlačítka a místo toho zaznamenat pocit později úpravou Move v systému Suunto Movescount.

Když začnete záznamy pocitu používat pravidelně, získáte možnost kontrolovat 7denní a 30denní trendy v přehledu na časové ose v systému Movescount.



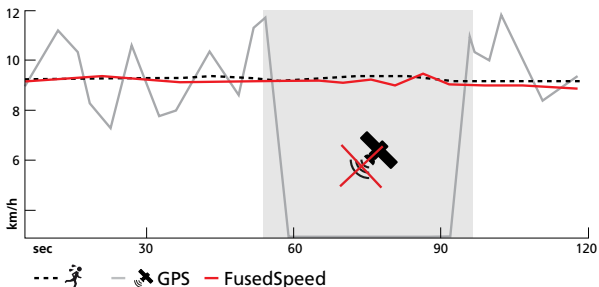
Analýzu dlouhodobějších trendů naleznete na stránce Moves. Vyberte v kalendáři období, které chcete zobrazit, graf trendu pocitu naleznete v části Odpočinek a zotavení.



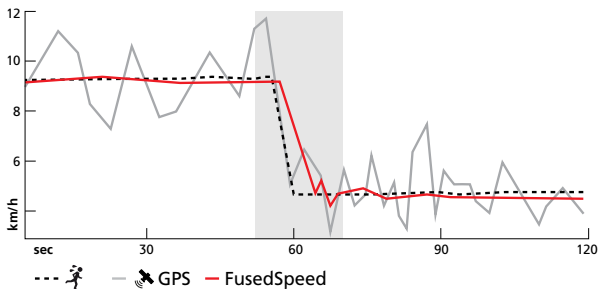
3.12 Funkce FusedSpeed

FusedSpeed™ je jedinečná kombinace informací z GPS a snímače zrychlení zápěstí pro získání mnohem přesnější informace o rychlosti běhání. Signál GPS je adaptivně filtrován na základě zrychlování

zápěstí. To poskytuje mnohem přesnější hodnoty o konstantních rychlostech a rychlejší odezvu na změny rychlosti.



Funkce FusedSpeed vám přinese největší užitek, pokud při tréninku potřebujete velmi rychlé reakce na změny rychlosti, například při běhání v terénu nebo při intervalovém tréninku. Pokud dočasně ztratíte signál GPS, jsou hodinky Suunto Spartan Sport Wrist HR schopny dočasně pokračovat v zobrazování přesné rychlosti díky GPS kalibrovanému akcelerometru.



 **TIP:** Chcete-li získat co nejpřesnější informace s funkcí FusedSpeed, podívejte se na hodinky podle potřeby jen krátkou chvíli. Držením hodinek před sebou bez pohybu se přesnost snižuje.

Funkce FusedSpeed je automaticky aktivována pro běh a podobné typy aktivit, například orientační běh, florbal či fotbal.

3.13 Přesnost GPS a úspora energie

Frekvence zjišťování GPS určuje přesnost trasy. Čím častěji zjišťování probíhá, tím je přesnost trasy vyšší. Když zaznamenáváte cvičení, každé zjišťování GPS se zapisuje do záznamu.

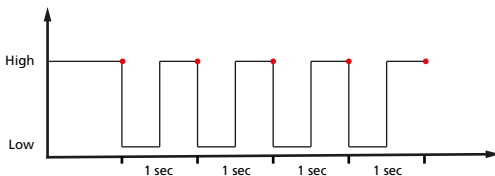
Nastavení frekvence zjišťování GPS má též přímý dopad na životnost baterie. Snížením přesnosti GPS můžete prodloužit životnost baterie hodinek.

Možnosti přesnosti GPS jsou:

- **Best:** ~ 1sekundový interval, plný výkon
- **Good:** ~ 1sekundový interval, snížený výkon
- **OK:** ~ 60sekundový interval, plný výkon

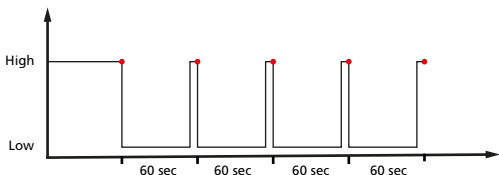
Při nastavení na možnost **Best** hodinky využívají GPS nepřetržitě při plném výkonu. V režimu plného výkonu je systém GPS schopen odfiltrout rušení a zjišťování polohy je nejpřesnější. To vede nejen k nejpřesnějšímu určení trasy, ale také k nejvyšším nárokům na baterii.

Při použití možnosti **Good** probíhá zjišťování GPS také každou sekundu, ale jeho přesnost je nižší, protože systém GPS není nepřetržitě nastaven na plný výkon. Mezi jednotlivými zjišťováními přechází GPS nakrátko do režimu sníženého výkonu, jak je vidět na obrázku níže.



Tím se prodlužuje životnost baterie, současně to ale znamená, že GPS má méně času na zjištění přesné polohy a odfiltrování rušení. Výsledná trasa proto nemusí být tak přesná jako při použití možnosti **Best**.

Při použití možnosti **OK** se frekvence zjišťování GPS snižuje na jednu za minutu. Tím se významně prodlouží životnost baterie, ale výsledkem bude méně přesná trasa.



Pokud navigujete po trase nebo k místu zájmu, přesnost GPS se automaticky nastavuje na možnost **Best**.

3.14 Intervalový trénink

Intervalový trénink představuje běžnou formu tréninku. Sestává z opakovaných úseků o vysoké a nízké intenzitě. V hodinkách Suunto Spartan Sport Wrist HR můžete definovat pro každý sportovní režim vlastní intervalový trénink.

Při definování intervalů nastavujete čtyři položky:

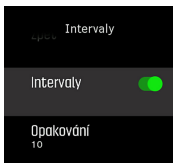
- Intervaly: přepínač zap./vyp., který aktivuje intervalový trénink. Když je tento přepínač zapnutý, ke sportovnímu režimu se přidá displej intervalového tréninku.
- Opakování: počet opakování sad zátěže a regenerace, které chcete absolvovat.
- Interval: délka intenzivního intervalu určená podle vzdálenosti nebo trvání.
- Regenerace: délka regeneračního období mezi intervaly určená podle vzdálenosti nebo trvání.

Pamatujte, že pokud pro definování intervalů použijete vzdálenost, je třeba, aby příslušný sportovní režim vzdálenost měřil. Měření může

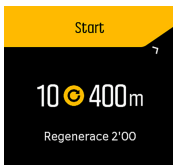
vycházet z polohy GPS, případně ze snímačů jako Foot POD nebo Bike POD.

Postup při intervalovém tréninku:

1. Než začnete zaznamenávat cvičení, tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka otevřete možnosti sportovního režimu.
2. Přejděte na položku **Intervaly** a klepněte na nastavení nebo stiskněte prostřední tlačítko.
3. Zapněte intervalový trénink a určete nastavení popsané výše.



4. Přejděte zpět na zobrazení pro spuštění záznamu a začněte s tréninkem jako obvykle.
5. Tažením prstu doleva nebo stiskem prostředního tlačítka přejděte na intervalový displej. Až budete připraveni začít s intervalovým tréninkem, stiskněte horní tlačítko.



6. Pokud chcete zastavit intervalový trénink dříve, než dokončíte nastavený počet opakování intervalů, přidrže prostřední tlačítko. Otevřete tak možnosti sportovního režimu, kde můžete **Intervaly** vypnout.

 **POZNÁMKA:** Na intervalovém displeji fungují tlačítka stejně jako jindy. Například stisknutím horního tlačítka se pozastaví záznam cvičení, nikoli pouze intervalový trénink.

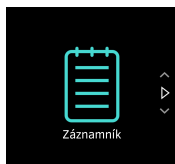
Po zastavení zaznamenávání cvičení se intervalový trénink pro daný sportovní režim automaticky deaktivuje. Další nastavení však zůstane zachováno, takže příště můžete v daném sportovním režimu snadno znovu nastavit stejné parametry cvičení.

3.15 Jazyk a systém jednotek

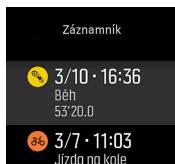
Jazyk a systém jednotek hodinek můžete měnit v nabídce: **Obecné » Jazyk**.

3.16 Logbook

Záznamník můžete otevřít ze spouštěče nebo tažením prstu doprava, když jste na displeji s informacemi o tréninku.

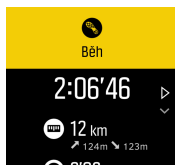


Klepněte na položku v záznamníku, kterou chcete zobrazit, případně procházejte záznamník tažením prstu nahoru a dolů nebo stisknutím pravého horního nebo pravého spodního tlačítka.



 **POZNÁMKA:** Ikona záznamníku se bude zobrazovat šedě, dokud neproběhne synchronizace daného Move se systémem Suunto Movescount.

Záznamník opustíte tažením prstu doprava nebo stisknutím a podržením prostředního tlačítka. Na úvodní obrazovku se lze jednoduše vrátit také dvojitém klepnutím na displej.



3.17 Movescount

Suunto Movescount je rozvíjející se sportovní komunita, kde si můžete založit vlastní sportovní deník, v němž budete zaznamenávat a sdílet své aktivity. Systém také můžete využívat k přizpůsobení svých hodinek.

Pokud jste tak ještě neučinili, proveďte na www.movescount.com registraci. Až budete mít uživatelský účet, můžete jej propojit s hodinkami dvěma způsoby:

- Počítač: pomocí kabelu USB a programu SuuntoLink
- Mobilní zařízení: pomocí spojení Bluetooth a aplikace Suunto Movescount

3.17.1 SuuntoLink

Stáhněte a na počítač PC nebo Mac nainstalujte SuuntoLink. Slouží k synchronizaci hodinek se systémem Movescount, k optimalizaci GPS a aktualizaci softwaru hodinek.

Důrazně doporučujeme aktualizovat hodinky pokaždé, když bude k dispozici nová verze softwaru.

Více informací naleznete na webu www.movescount.com/connect.

3.17.2 Aplikace Suunto Movescount

Díky aplikaci Suunto Movescount můžete využít hodinek Suunto Spartan Sport Wrist HR ještě rozšířit. Spárujete-li hodinky s mobilní aplikací, budete moci dostávat na hodinky oznámení, měnit nastavení v terénu, pořizovat snímky s údaji o Move a využívat další funkce.

 **TIP:** *Kterýkoli Move uložený na webu Movescount můžete doplňovat obrázky a pomocí aplikace Suunto Movescount můžete též vytvořit video Suunto Movie.*

 **POZNÁMKA:** *Máte-li zapnutý režim letadlo, není možné provádět párování. Před párováním režim letadlo vypněte. Viz 3.2 Režim letadlo.*

Párování hodinek s aplikací Suunto Movescount:

1. Ujistěte se, že je Bluetooth na hodinkách aktivní. V nastavení přejděte na **Propojitelnost » Discovery** a možnost aktivujte, pokud ještě aktivována nebyla.
2. Aplikaci Suunto Movescount stáhněte do svého mobilního zařízení ze serveru iTunes App Store, Google Play nebo Tencent (pouze v případě Číny) a nainstalujte ji.
3. Spustěte aplikaci Suunto Movescount a zapněte Bluetooth, pokud jste tak ještě neučinili.
4. Klepněte na ikonu nastavení v pravém horním rohu obrazovky aplikace a poté pro spárování s hodinkami klepněte na ikonu „+“.

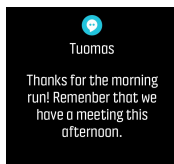
 **POZNÁMKA:** *Některé funkce vyžadují připojení k internetu přes síť Wi-Fi nebo mobilní síť. Za přenos dat mohou být operátorem účtovány poplatky.*

3.18 Oznámení

Pokud jste spárovali hodinky s aplikací Suunto Movescount, můžete na hodinkách přijímat oznámení, například o příchozích hovorech či textových zprávách.

Po spárování hodinek s aplikací jsou oznámení ve výchozím nastavení zapnutá. Můžete je vypnout v nastavení v sekci Oznámení.

Po přijetí oznámení se na displeji zobrazí vyskakovací okno.



Pokud se zpráva na obrazovku nevejde, tažením prstu text posunete a postupně jej tak můžete zobrazit celý.

3.19 Párování zařízení POD a snímačů

Chcete-li v průběhu záznamu cvičení shromažďovat další informace, například cyklovýkon, spárujte s hodinkami zařízení POD a snímače vybavené technologií Bluetooth Smart.

Hodinky Suunto Spartan Sport Wrist HR podporují následující typy zařízení POD a snímačů:

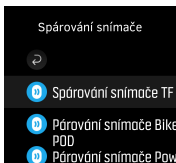
- Tepová frekvence
- Bike POD
- Výkon

- Foot POD

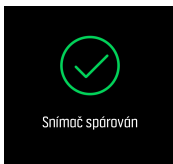
 **POZNÁMKA:** Máte-li zapnutý režim letadlo, není možné provádět párování. Před párováním režim letadlo vypněte. Viz 3.2 Režim letadlo.

Postup párování zařízení POD nebo snímače:

1. V nastavení hodinek vyberte možnost **Propojitelnost**.
2. Výběrem **Páruj snímač** položky se zobrazí seznam typů snímačů.
3. Tažením prstu dolů můžete procházet celý seznam, klepnutím vyberte, který typ snímače chcete párovat.



4. Párování proveďte podle pokynů v hodinkách (v případě potřeby použijte také návod ke snímači či zařízení POD). Stisknutím prostředního tlačítka přejdete k dalšímu kroku.



Pokud má zařízení POD nějaké pokročilé nastavení, například délku kliky pro Power POD, je třeba během procesu párování zadat příslušnou hodnotu.

Po spárování se zařízením POD nebo snímačem se hodinky po zahájení cvičení ve sportovním režimu, který takový typ snímače využívá, pokusí příslušné zařízení vyhledat.

Kompletní seznam spárovaných zařízení můžete zobrazit v hodinkách v nastavení: **Propojitelnost » Spárovaná zařízení**.

Z tohoto seznamu můžete v případě potřeby jakékoli (nespárované) zařízení odstranit. Vyberte zařízení, které chcete odstranit, a klepněte na možnost **Zapomenout**.

3.19.1 Kalibrace zařízení POD

Pokud jste s hodinkami spárovali zařízení Foot POD, hodinky je automaticky kalibrují pomocí GPS.

Pro první kalibraci je třeba vybrat sportovní režim, který zařízení Foot POD používá a kde je nastavena přesnost GPS na hodnotu **Nejlepší**. Začněte nahrávat cvičení a běžte pokud možno rovnoměrným tempem v rovném terénu a nejméně po dobu 15 minut.

Pro počáteční kalibraci běžte běžným průměrným tempem a poté nahrávání cvičení zastavte. Když budete příště zařízení Foot POD používat, bude kalibrace již připravena.

Vždy když bude k dispozici rychlost podle GPS, hodinky zařízení Foot POD automaticky znovu zkalibrují.

3.19.2 Kalibrace snímače Power POD

U snímačů Power POD (pro měření výkonu) je třeba kalibraci iniciovat z možností sportovního režimu v hodinkách.

Postup kalibrování snímače Power POD:

1. Pokud jste tak ještě neudělali, spárujte Power POD s hodinkami.
2. Vyberte sportovní režim, který využívá Power POD, a otevřete možnosti režimu.
3. Vyberte položku **Zkalibrujte Power POD** a postupujte podle pokynů v hodinkách.

Po kalibraci můžete v možnostech sportovního režimu kdykoli zkontrolovat datum poslední kalibrace. Čas od času je vhodné snímač Power POD zkalibrovat znovu.

3.20 Místa zájmu

Místo zájmu (též POI) je speciální místo, například místo vhodné k přenocování nebo vyhlídka na trase, které si můžete uložit a později se k němu nechat navigovat. Místa zájmu můžete vytvářet na webu Suunto Movescount nebo v hodinkách uložením aktuální polohy.

Každé místo zájmu definují vlastnosti:

- Název POI
- Typ POI
- Datum a čas vytvoření
- Zeměpisná šířka
- Zeměpisná délka
- Nadm. výška

Do hodinek můžete uložit až 250 míst zájmu.

3.20.1 Přidávání a odstraňování míst zájmu

Do hodinek můžete přidávat místa zájmu buď z webu Suunto Movescount nebo uložením aktuální polohy do hodinek.

Postup přidání místa zájmu z webu Suunto Movescount:

1. Na webu Suunto Movescount přejděte na nastavení hodinek.
2. Rozbalte sekci **NAVIGATION** a poté podsekci **POIS (POINTS OF INTEREST)**.
3. Klikněte na tlačítko **Create new point of interest** a zadejte údaje o místu zájmu. Pro zadání zeměpisné šířky a délky použijte mapu.
4. Místo zájmu uložte. Do hodinek je přenesete pomocí volby **Use in watch**.
5. Proveďte synchronizaci hodinek se systémem Movescount pomocí programu SuuntoLink (přes kabel USB) nebo pomocí aplikace Suunto Movescount (Bluetooth).

Pokud jste s hodinkami venku a narazíte na místo, které si chcete uložit jako místo zájmu, můžete takové místo přidat mezi uložená místa zájmu pomocí hodinek. Takové místo zájmu bude přidáno do seznamu míst zájmu v hodinkách a po příští synchronizaci se objeví i v seznamu míst zájmu v systému Movescount.

Postup přidání místa zájmu pomocí hodinek:

1. Tažením prstem dolů nebo stisknutím horního tlačítka otevřete spouštěč.
2. Přejděte na položku **Navigate** a klepněte na ikonu nebo stiskněte prostřední tlačítko.
3. Tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka přejděte na položku **Vaše poloha** a stiskněte prostřední tlačítko.

4. Vyčkejte, než hodinky aktivují GPS a zjistí vaši polohu.
5. Když hodinky zobrazí zeměpisnou šířku a délku, můžete stisknutím horního tlačítka svoji aktuální polohu uložit jako místo zájmu a vybrat typ místa zájmu.
6. Ve výchozím nastavení bude název místa zájmu vytvořen z typu místa zájmu a pořadového čísla. Název můžete později upravit na webu Movescount.

Odstraňování míst zájmů

Místo zájmu můžete z hodinek odstranit deaktivací nastavení **Use in watch** daného místa zájmu na webu Movescount nebo odstraněním daného místa zájmu ze seznamu míst zájmu v hodinkách.

Postup odstranění místa zájmu v hodinkách:

1. Tažením prstem dolů nebo stisknutím horního tlačítka otevřete spouštěč.
2. Přejděte na položku **Navigace** a klepněte na ikonu nebo stiskněte prostřední tlačítko.
3. Tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka přejděte na položku **POIs** a stiskněte prostřední tlačítko.
4. Přejděte na místo zájmu, které chcete z hodinek vymazat, a stiskněte prostřední tlačítko.
5. Posuňte se na konec podrobností a vyberte možnost **Odstranit**.

Když odstraníte určité místo zájmu z hodinek, není ještě navždy smazáno. Až provedete příště synchronizaci hodinek se systémem Movescount, smazané místo zájmu se deaktivuje.

Chcete-li však místo zájmu nadobro odstranit, je třeba je smazat na webu Movescount.

Postup trvalého odstranění místa zájmu:

1. Na webu Movescount přejděte na nastavení hodinek.
2. Rozbalte sekci **NAVIGATION** a poté podsekci **POIS (POINTS OF INTEREST)**.
3. Přejděte na místo zájmu, které chcete smazat, a klikněte na ikonu odpadkového koše.
4. Proveďte synchronizaci hodinek se systémem Movescount pomocí programu SuuntoLink (přes kabel USB) nebo pomocí aplikace Suunto Movescount (Bluetooth). Tím se místo zájmu odstraní ze seznamu míst zájmu.

3.20.2 Postup navigování k místu zájmu

Můžete se nechat navigovat k místu zájmu uloženému v seznamu míst v hodinkách.



POZNÁMKA: Při navigaci k místu zájmu využívají hodinky GPS na plný výkon.

Postup navigování k POI:

1. Tažením prstem dolů nebo stisknutím horního tlačítka otevřete spouštěč.
2. Přejděte na položku **Navigate** a klepněte na ikonu nebo stiskněte prostřední tlačítko.
3. Přejděte na položku POIs a stiskněte prostřední tlačítko. Otevře se seznam míst zájmů.
4. Přejděte na místo zájmu, k němuž se chcete nechat navigovat, a stiskněte prostřední tlačítko.
5. Pro zahájení navigace stiskněte horní tlačítko.

6. Navigaci můžete kdykoli přerušit opětovným stisknutím horního tlačítka.

Navigace k místu zájmu má dvě zobrazení:

- zobrazení místa zájmu s indikátorem směru a vzdálenosti k danému místu zájmu,



- zobrazení mapy s vaší aktuální polohou relativní vůči místu zájmu a traťovou stopou (trasy, kterou jste již urazili).



Přepínat mezi těmito zobrazeními můžete tažením prstu doleva, doprava nebo stisknutím prostředního tlačítka.

 **TIP:** Při zobrazení místa zájmu můžete klepnutím na obrazovku zobrazit úroveň nabití baterie, denní dobu a rozdíl nadmořské výšky (mezi aktuální polohou a místem zájmu).

Při zobrazení mapy se další místa zájmu v okolí zobrazují šedě. Klepnutím na obrazovku se přepíná mezi celkovým a podrobnějším zobrazením mapy. V podrobnějším zobrazení lze upravovat úroveň přiblížení mapy. Stiskněte prostřední tlačítko a poté měňte přiblížení horním a spodním tlačítkem.

Při navigaci můžete tažením prstem nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka otevřít seznam zkratk. Zkratky umožňují rychlý přístup k navigačním akcím, například k uložení aktuální polohy nebo k výběru jiného místa zájmu.

3.20.3 Typy POI

Hodinky Suunto Spartan Sport Wrist HR využívají tyto druhy ikon POI:



Obecné místo zájmu



Doupě (zvíře, pro lov)



Začátek (začátek trasy nebo stezky)



Velká zvěř (zvíře, pro lov)



Pták (zvíře, pro lov)



Budova, domov



Kavárna, jídlo, restaurace

-  Kemp, kempink
-  Auto, parkoviště
-  Jeskyně
-  Útes, kopec, hora, údolí
-  Pobřeží, jezero, řeka, voda
-  Křižovatka
-  Pomoc v tísni
-  Konec (konec trasy nebo stezky)
-  Ryba, místo pro rybaření
-  Les
-  Geocache
-  Hostel, hotel, ubytovna
-  Info

-  Louka
-  Vrchol
-  Stopy (zvířecí stopy, pro lov)
-  Silnice
-  Skála
-  Otírání (zvířecí stopy, pro lov)
-  Škrábání (zvířecí stopy, pro lov)
-  Výstřel (pro lov)
-  Památka
-  Malá zvěř (zvíře, pro lov)
-  Posed (pro lov)
-  Stezka
-  Kamera na stezce (pro lov)



3.21 Formáty polohy

Formát polohy je způsob, jakým hodinky zobrazují vaši polohu GPS. Všechny formáty se vztahují ke stejnému umístění, jsou pouze vyjádřeny jiným způsobem.

Formát polohy můžete změnit v nastavení hodinek: **Navigace » Formát polohy**.

Zeměpisná šířka/délka je nejčastěji používaná síť a má tři různé formáty:

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

K dispozici jsou další běžné formáty polohy, včetně:

- UTM (Universal Transverse Mercator) poskytuje dvojrozměrnou prezentaci horizontální pozice.
- MGRS (Military Grid Reference System) je rozšíření UTM a obsahuje označovač zóny sítě, 100 000metrový čtvercový identifikátor a číselné označení polohy.

Hodinky Suunto Spartan Sport Wrist HR podporují rovněž tyto místní sítě:

- BNG (Velká Británie)
- ETRS-TM35FIN (Finsko)
- KKJ (Finsko)
- IG (Irsko)

- RT90 (Švédsko)
- SWEREF 99 TM (Švédsko)
- CH1903 (Švýcarsko)
- UTM NAD27 (Aljaška)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Nový Zéland)



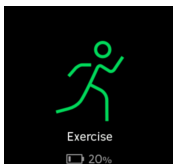
POZNÁMKA: *Některé formáty polohy nelze použít v oblastech severně od 84° a jižně od 80° nebo mimo země, pro které jsou určeny. Pokud se nacházíte mimo přípustnou oblast, vaše souřadnice se na hodinkách nebudou zobrazovat.*

3.22 Záznam cvičení

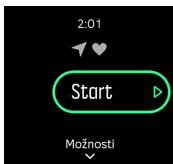
Kromě nepřetržitého monitorování aktivity můžete hodinky používat k záznamu cvičení či jiných aktivit. Získáte tak přesnou zpětnou vazbu a budete moci sledovat své pokroky.

Postup záznamu cvičení:

1. Nasadíte si hrudní pás se snímačem tepové frekvence (volitelný doplněk).
2. Tažením prstem dolů nebo stisknutím horního tlačítka otevřete spouštěč.
3. Klepněte na ikonu cvičení nebo stiskněte prostřední tlačítko.



4. Tažením nahoru nebo dolů procházíte sportovní režimy a zvolíte ten, který chcete použít. Režimy lze procházet také pomocí horního a spodního tlačítka. Příslušný režim poté zvolte prostředním tlačítkem.
5. Nad indikátorem pro spuštění se zobrazuje sada ikon v závislosti na tom, co s daným sportovním režimem využíváte (snímač tepové frekvence, GPS, Foot POD). Tyto ikony jsou během vyhledávání šedivé a blikají. Jakmile je signál nalezen, změnění se jejich barva na zelenou. Můžete vyčkat, než se barva každé ikony změnění na zelenou, nebo začít záznam v libovolnou dobu stisknutím prostředního tlačítka.



6. V průběhu záznamu je možné pomocí prostředního tlačítka nebo dotykové obrazovky, pokud je během aktivity povolena, přepínat mezi displeji.

7. Pro přerušení záznamu stiskněte horní tlačítko. Spodním tlačítkem aktivitu ukončíte a uložíte. Stisknete-li místo toho znovu horní tlačítko, bude záznam aktivity pokračovat.



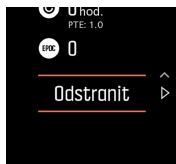
Pokud má vybraný sportovní režim možnosti, například nastavení cílového trvání, můžete tyto možnosti před spuštěním záznamu nastavit. Otevřete je tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka. Pokud chcete upravovat možnosti sportovního režimu při záznamu, přidržíte stisknuté prostřední tlačítko.

 **TIP:** Když během záznamu klepnete na obrazovku, zobrazí se aktuální čas a úroveň nabití baterie.

V multisportovním režimu můžete stisknutím a podržením horního tlačítka mezi sporty přepínat.

Po zastavení záznamu vám bude položen dotaz, jak jste se cítili. Na tuto otázku můžete odpovědět, případně ji lze přeskočit (viz 3.11 *Pocití*). Následně se zobrazí souhrn aktivity, kterým můžete procházet dotykem obrazovky nebo pomocí tlačítek.

Pokud nemáte zájem záznam uchovávat, můžete jej vymazat. Úplně dole pod souhrnem klepněte na tlačítko pro vymazání. Stejným způsobem můžete mazat záznamy i v záznamníku.



3.22.1 Navigování v průběhu cvičení

Během záznamu cvičení se můžete nechat navigovat po trase nebo k místu zájmu.

Možnosti navigace budou přístupné pouze tehdy, když má používaný sportovní režim aktivní GPS. Je-li přesnost GPS ve sportovním režimu nastavená jako OK nebo Dobrá, změní se nastavení při výběru trasy nebo místa zájmu na Nejlepší.

Postup navigování v průběhu cvičení:

1. Pokud jste tak ještě neučinili, vytvořte si trasu nebo místo zájmu na webu Suunto Movescount a následně hodinky synchronizujte.
2. Vyberte sportovní režim, který využívá GPS, následně tažením prstu nahoru nebo stiskem spodního tlačítka otevřete možnosti.

Můžete také nejprve zahájit záznam cvičení a poté otevřít možnosti sportovního režimu přidržením prostředního tlačítka.

3. Přejděte na položku **Navigace** a klepněte na nastavení nebo stiskněte prostřední tlačítko.

4. Tažením prstu nahoru/dolů nebo stiskem horního/spodního tlačítka vyberte požadovanou možnost navigace a stiskněte prostřední tlačítko.
5. Vyberte trasu nebo místo zájmu pro navigování a stiskněte prostřední tlačítko. Pro zahájení navigace poté stiskněte horní tlačítko.

Pokud jste ještě nezahájili záznam cvičení, dostanete se posledním krokem zpět do možností sportovního režimu. Přejděte zpět na zobrazení pro spuštění záznamu a spust'te záznam jako obvykle.

Během cvičení můžete tažením prstu doprava nebo stiskem prostředního tlačítka přejít na navigační displej, kde lze zobrazit zvolenou trasu nebo místo zájmu. Další informace o navigačním displeji: viz *3.20.2 Postup navigování k místu zájmu* a *3.24 Trasy*.

Tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka můžete na tomto displeji otevřít možnosti navigace. V možnostech navigace můžete například vybrat jinou trasu, jiné místo zájmu, zjistit souřadnice aktuální polohy, případně ukončit navigování výběrem možnosti **Traťová stopa**.

3.22.2 Možnosti úspory energie ve sportovním režimu

Chcete-li prodloužit výdrž baterie u sportovních režimů využívajících GPS, získáte nejvíce úpravou přesnosti GPS (viz *3.13 Přesnost GPS a úspora energie*). Chcete-li prodloužit výdrž baterie ještě více, můžete upravit následující možnosti ovlivňující úspory energie:

- Barva displeje: ve výchozím nastavení využívá displej všechny dostupné barvy. Když aktivujete možnost Omezené barvy, bude

displej používat méně barev, což má za následek nižší odběr energie z baterie.

- Časový limit displeje: za normálních okolností je displej během cvičení vždy zapnutý. Když aktivujete funkci časový limit displeje, po 10 sekundách se displej vypne, aby se šetřila baterie. Kterýmkoli tlačítkem displej znovu zapnete.

Postup aktivace možností úspory energie:

1. Než začnete zaznamenávat cvičení, tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka otevřete možnosti sportovního režimu.
2. Přejděte na položku **Úspora energie** a klepněte na nastavení nebo stiskněte prostřední tlačítko.
3. Upravte dle potřeby možnosti úspory energie a poté tažením prstu doprava nebo přidržením prostředního tlačítka možnosti úspory energie opusťte.
4. Přejděte zpět na zobrazení pro spuštění záznamu a začněte s tréninkem jako obvykle.



POZNÁMKA: *I v případě, že je funkce časový limit displeje aktivní, budete dostávat oznámení z mobilu, stejně jako upozornění formou zvukové signalizace a vibrací. Ostatní vizuální pomůcky, jako oznámení o automatickém přerušení záznamu, se zobrazovat nebudou.*

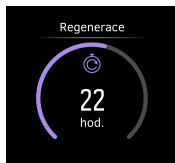
3.23 Doba zotavení

Doba pro zotavení je odhad, jak dlouhou dobu potřebuje vaše tělo po tréninku k zotavení. Vyjadřuje se v hodinách. Výsledek vychází z trvání a intenzity tréninku a z vaší celkové únavy.

Doba pro zotavení se kumuluje ze všech typů cvičení. Jinými slovy, doba pro zotavení se kumuluje jak z dlouhých tréninků o nízké intenzitě, tak z tréninků intenzivních.

Tato doba se kumuluje i přes různé tréninky, což znamená, že když začnete trénovat dříve, než tato doba uplyne, bude nově kumulovaná doba přičtena k době zbývající z předchozího tréninku.

Chcete-li zobrazit dobu pro zotavení, zobrazte tažením displej zotavení.



Protože doba pro zotavení je pouze odhad, odečítají se kumulované hodiny rovnoměrně bez ohledu na vaši úroveň kondice či jiné individuální faktory. Pokud máte velmi dobrou kondici, můžete regenerovat rychleji, než uvádějí odhady. Pokud ale máte na druhou stranu třeba chřipku, může být regenerace pomalejší než odhady.

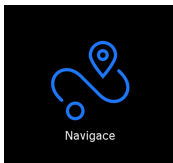
3.24 Trasy

Hodinky Suunto Spartan Sport Wrist HR můžete použít k navigaci po trasách. Trasu naplánujete v systému Suunto Movescount, do hodinek ji přenesete při následující synchronizaci.

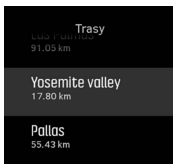
Postup navigace po trase:

1. Tažením prstem dolů nebo stisknutím horního tlačítka otevřete spouštěč.

2. Přejděte na položku **Navigace** a klepněte na ikonu nebo stiskněte prostřední tlačítko.



3. Přejděte na položku **Trasy** a stiskněte prostřední tlačítko. Otevře se seznam tras.

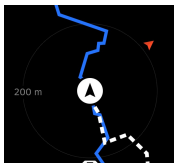


4. Přejděte na trasu, po které se chcete nechat navigovat, a stiskněte prostřední tlačítko.
5. Pro zahájení navigace stiskněte horní tlačítko.
6. Navigaci můžete kdykoli přerušit opětovným stisknutím horního tlačítka.

Klepnutím na obrazovku se přepíná mezi celkovým a podrobnějším zobrazením mapy.



V podrobnějším zobrazení můžete klepnutím na obrazovku nebo přidržením prostředního tlačítka zobrazení přiblížit či oddálit. Hodnotu přiblížení můžete upravovat pomocí horního a spodního tlačítka.



Na navigačním displeji můžete tažením prstem nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka otevřít seznam zkratk. Zkratky umožňují rychlý přístup k navigačním akcím, například k uložení aktuální polohy nebo k výběru jiné trasy.

Všechny sportovní režimy využívající GPS mají také možnost výběru trasy. Viz *3.22.1 Navigování v průběhu cvičení*.

3.24.1 Navigování podle nadmořské výšky

Pokud využíváte navigaci na trase s informací o nadmořské výšce, můžete se nechat navigovat také na základě stoupání a klesání pomocí displeje výškového profilu. Z hlavního navigačního displeje (kde se

zobrazuje trasa) přejděte na displej výškového profilu tažením prstu doleva nebo stiskem prostředního tlačítka.

Displej výškového profilu uvádí tyto informace:

- nahore: aktuální nadmořská výška
- uprostřed: výškový profil s označením aktuální polohy
- dole: zbývající výstup nebo sestup (zobrazení můžete přepínat klepnutím na obrazovku)



Pokud se při navigování podle nadmořské výšky příliš vzdálíte od trasy, budou hodinky na displeji výškového profilu zobrazovat hlášení **Mimo trasu**. Pokud se vám zobrazí toto hlášení, přejděte na displej navigace po trase a vraťte se na trasu. Následně budete moci znovu využívat navigaci podle nadmořské výšky.

3.25 Aktualizace softwaru

Aktualizací softwaru hodinek můžete získat nové funkce a významná vylepšení. Rozhodně vám doporučujeme aktualizovat software hodinek na novou verzi, jakmile se objeví.

Je-li k dispozici aktualizace, obdržíte oznámení ze softwaru SuuntoLink nebo z aplikace Suunto Movescount.

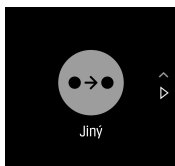
Postup aktualizace softwaru hodinek:

1. Připojte hodinky k počítači kabelem USB, který je součástí dodávky.
2. Spustíte program SuuntoLink, pokud ještě neběží.
3. Klikněte v programu SuuntoLink na tlačítko aktualizace.

3.26 Sportovní režimy

Hodinky jsou dodávány s nahranými předdefinovanými sportovními režimy. Režimy jsou navrženy pro specifické aktivity a účely, od venkovní procházky po závod v triatlonu.

Když zaznamenáte cvičení (viz *3.22 Záznam cvičení*), můžete tažením prstu nahoru a dolů zobrazit zkrácený seznam sportovních režimů. Klepnete-li na ikonu na konci zkráceného seznamu, zobrazí se úplný seznam všech sportovních režimů.



V každém sportovním režimu je nastavena jedinečná kombinace displejů a zobrazení. Informace o jednotlivých režimech naleznete na webu Suunto Movescount v sekci nastavení hodinek. Prostřednictvím webu Movescount také můžete zkrátit seznam režimů v hodinkách.

3.26.1 Plavání

Hodinky Suunto Spartan Sport Wrist HR můžete využít při plavání v bazénu nebo v přírodě.

Když používáte sportovní režim plavání v bazénu, hodinky při určování uplavané vzdálenosti vycházejí z délky bazénu. Délku bazénu můžete dle potřeby změnit v možnostech sportovního režimu, a to ještě než začnete plavat.

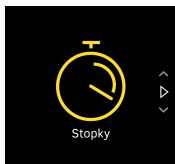
Při plavání v přírodě se určuje uplavaná vzdálenost na základě GPS. Protože signál GPS se nešíří pod vodou, jsou hodinky schopny určit polohu podle GPS pouze tehdy, když se pravidelně dostávají z vody ven, jako je tomu například při plavání volným stylem.

Takové podmínky jsou pro GPS náročné, a proto je důležité, abyste se přesvědčili, než skočíte do vody, že máte k dispozici silný signál GPS. Postup ověření silného signálu GPS:

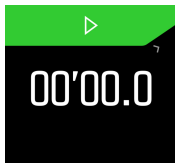
- Než se vydáte plavat, proveďte synchronizaci hodinek se systémem Movescount s cílem optimalizovat GPS s nejnovějšími satelitními daty.
- Po výběru sportovního režimu plavání v přírodě a potvrzení signálu GPS vyčkejte nejméně tři minuty a teprve poté začnete plavat. Tento čas potřebuje GPS k co nejpřesnějšímu určení polohy.

3.27 Stopky

Hodinky jsou vybaveny stopkami pro základní měření času. Stopky otevřete tažením prstu dolů a klepnutím na ikonu stopek.

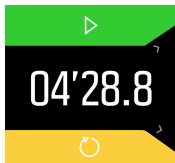


Stopky spustíte klepnutím na ikonu start nebo stisknutím horního tlačítka.



Stopky zastavíte klepnutím na ikonu stop nebo stisknutím spodního tlačítka. Stopky znovu spustíte opakovaným klepnutím na ikonu start nebo stiskem horního tlačítka.

Chcete-li stopky resetovat, klepněte na ikonu resetování nebo stiskněte spodní tlačítko.



Stopky opustíte tažením prstu doprava nebo stisknutím a podržením prostředního tlačítka.

3.28 Čas a datum

Během počátečního nastavení hodinek nastavujete čas a datum. Poté využívají hodinky k případné korekci GPS.

Pro manuální nastavení času a data slouží nabídka **OBECNÉ » Čas/datum**, kde můžete měnit rovněž formát času a data.

Kromě hlavního času můžete používat i duální čas, kterým může být například čas v jiném časovém pásmu během cestování. Chcete-li nastavit časové pásmo výběrem lokality, klepněte v nabídce **Obečné » Čas/datum** na tlačítko **Duální čas**.

3.28.1 Budík

Hodinky jsou vybaveny budíkem, který můžete nastavit jednorázově, nebo opakovaně pro určité dny. Budík se aktivuje v nastavení: **Obečné » Čas/datum » Alarm**.

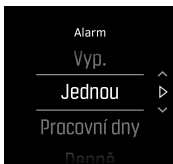
Postup nastavení budíku:

1. Nejprve vyberte, jak často se má zvuk budíku ozvat. Možnosti jsou:

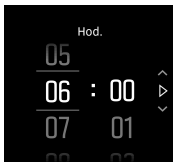
Jednou: budík se ozve jednou v následujících 24 hodinách, a to v nastavený čas

Pracovní dny: budík se bude ozývat v nastavený čas od pondělí do pátku

Denně: budík se bude ozývat ve v nastavený čas každý den v týdnu



2. Nastavte hodinu a minuty budíku a poté ukončete nastavování.



Když se budík rozezní, můžete jej zrušit, nebo můžete zvolit možnost odložení buzení. Odložení trvá 10 minut a je možné je zopakovat až desetkrát.



Pokud necháte budík vydávat zvukový signál bez reakce, provede se po 30 sekundách automaticky odložení buzení.

3.29 Tóny a vibrace

Tóny a vibrace se používají pro oznámení, budíky a další důležité události či akce. Obojí můžete upravovat v nastavení: **Obecné » Tóny**.

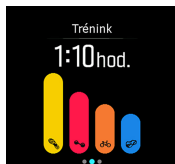
Můžete vybírat z následujících možností:

- **Zap. vše:** všechny události spustí upozornění
- **Vyp. vše:** žádná událost nespustí upozornění
- **Zvuk tlačítek vyp.:** všechny události jiné než stisknutí tlačítka spustí upozornění

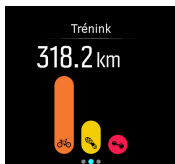
3.30 Informace o tréninku

Hodinky poskytují přehled tréninkových aktivit za posledních 30 dnů.

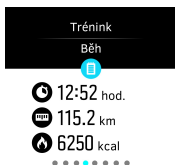
Tažením prstu nahoru nebo stiskem spodního tlačítka zobrazíte souhrnné údaje o tréninku.



Klepnutím na obrazovku můžete přepínat mezi zobrazením celkového času a celkové vzdálenosti.



Přetažením prstem doprava se dostanete ze zobrazení souhrnů na přehled čtyř vašich nejčastějších sportů. Souhrny pro každý sport uvádějí celkový čas, vzdálenost a kalorie.



Dalším přetažením doprava zobrazíte souhrn dalšího sportu.



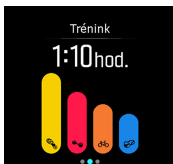
3.30.1 Tréninkové plány

V systému Suunto Movescount si můžete vytvořit tréninkové programy, buď úplně nové, nebo s využitím nějakého programu, který již vytvořil jiný člen komunity.

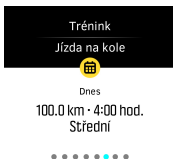
Máte-li naplánované Moves, hodinky budou po synchronizaci se systémem Movescount zobrazovat, jaký příští Move vás čeká.

Postup zobrazení příštích plánovaných tréninků:

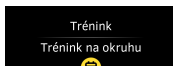
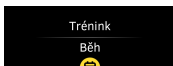
1. Tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka přejděte na zobrazení informací o tréninku.



2. Poté zobrazíte příští plánovaný trénink tažením prstu doleva.



3. Dalším tažením doleva zobrazíte další plánované tréninky.



4. Dvojím klepnutím na obrazovku opustíte zobrazení plánovaných tréninků a vrátíte se na časový displej.

3.31 Ciferníky

Hodinky Suunto Spartan Sport Wrist HR se dodávají s možností výběru z různých ciferníků, ve stylu digitálních i analogových hodinek.

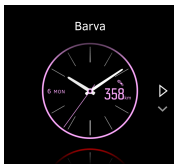
Změna ciferníku:

1. Přejděte na nastavení **Ciferník** ze spouštěče nebo klepnutím a přidržením prstu na časovém displeji, případně přidržením prostředního tlačítka otevřete kontextové menu a poté klepněte na ikonu **Přizpůsobit** nebo stiskněte prostřední tlačítko.



2. Tažením prstu nahoru a dolů procházejte náhledy ciferníků a na vybraný klepněte.

3. Tažením nahoru nebo dolů procházejte barevné varianty a zvolte tu, kterou chcete použít.



Každý ciferník zobrazuje další informace, například datum nebo duální čas. Přepínat mezi zobrazením můžete klepnutím na displej.

4 PÉČE A PODPORA

4.1 Instrukce pro zacházení

Se zařízením zacházejte opatrně – zabraňte úderům nebo nárazům na ně.

Za normálních podmínek nebudou hodinky potřebovat servisní zásah. Pravidelně je omývejte čistou vodou, mýdlovým roztokem a opatrně pouzdro vyčistěte vlhkým, měkkým hadříkem nebo jelenicí.

Používejte pouze originální příslušenství Suunto – na poškození způsobená jiným než originálním příslušenstvím se nevztahuje záruka.

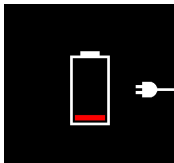
4.2 Baterie

Výdrž na jedno nabití závisí na tom, jak hodinky využíváte a za jakých podmínek. Například nízké teploty snižují výdrž baterie na jedno nabití. Obecně platí, že kapacita dobíjecí baterie se časem snižuje.



POZNÁMKA: *V případě abnormálního poklesu kapacity z důvodu vadné baterie je zárukou Suunto zajištěna výměna baterie do jednoho roku nebo max. 300 nabíjecích cyklů, podle toho, co nastalo dříve.*

Když je baterie nabitá na méně než 10 %, zobrazí se na hodinkách ikona vybité baterie. Když se úroveň nabití dostane hodně nízko, hodinky přejdou do režimu s nízkou spotřebou a zobrazí se ikona dobíjení.



Pomocí kabelu USB, který je součástí dodávky, hodinky dobijte. Když se úroveň nabití baterie dostane na dostatečnou úroveň, hodinky se vzbudí z režimu s nízkou spotřebou.

4.3 Likvidace

Zařízení zlikvidujte řádným způsobem jako elektronický odpad. Nevyhazujte je do odpadu. Máte-li zájem, můžete zařízení vrátit nejbližšímu prodejci Suunto.

5 REFERENCE

5.1 Technické parametry

Obecné

- Provozní teplota: -20 °C až +60 °C / -5 °F až +140 °F
- Teplota nabíjení baterie: 0 °C až +35 °C / +32 °F až +95 °F
- Skladovací teplota: -30 °C až +60 °C / -22 °F až +140 °F
- Hmotnost: 74 g / 2,61 oz
- Vodotěsnost: 100 m / 328 ft (podle normy ISO 6425)
- Sklíčko: minerální krystalické
- Baterie: nabíjecí baterie lithium-ion
- Životnost baterie: 10–40 hodin s GPS, v závislosti na podmínkách

Optický snímač

- Optický snímač tepové frekvence Valencell

Vysokofrekvenční přijímač

- kompatibilní s Bluetooth® Smart
- Komunikační frekvence: 2,4 GHz, pásmo ISM
- Maximální vysílací výkon: 1 mW
- Dosah: ~ 3 m / 9,8 ft

Kompas

- Rozlišení: 1 stupeň / 18 bodů

GPS

- Technologie: SiRF star V
- Rozlišení: 1 m / 3 stopy

5.2 Shoda

5.2.1 CE

Společnost Suunto Oy tímto prohlašuje, že tento výrobek je ve shodě se směrnicí 2014/53/EU. Úplný text EU prohlášení o shodě je k dispozici na následující adrese: www.suunto.com/EUconformity.

Radiové zařízení funguje ve frekvenčních pásmech ISM 2,4 GHz a dosahuje maximálního výkonu 1 mW.

5.2.2 Soulad s FCC

Tento přístroj vyhovuje části 15 Pravidel FCC. Jeho používání podléhá následujícím podmínkám:

- (1) tento přístroj nesmí způsobovat škodlivé interference, a
- (2) tento přístroj musí akceptovat všechny přijaté interference, včetně interferencí, které mohou způsobit nežádoucí činnost. Tento výrobek byl testován na shodu se standardy FCC a je určen pro domácí nebo kancelářské použití.

Změny nebo úpravy, které nejsou výslovně schváleny společností Suunto, mohou zrušit vaše oprávnění používat tento přístroj podle nařízení FCC.

POZNÁMKA: Tento přístroj byl testován a bylo zjištěno, že vyhovuje limitům pro digitální zařízení třídy B dle části 15 Pravidel FCC. Tyto limity jsou stanoveny tak, aby zajišťovaly přiměřenou ochranu proti škodlivým interferencím při instalaci v obytném objektu. Toto zařízení generuje, využívá a může vyzařovat vysokofrekvenční energii. Pokud by nebylo instalováno a používáno v souladu s pokyny, může způsobovat škodlivé interference radiové komunikace. Není však

možné nijak zaručit, že v případě jakékoli konkrétní instalace k interferenci nedojde. Pokud toto zařízení způsobuje škodlivé interference příjmu rozhlasu nebo televize, což je možné určit vypnutím a opětovným zapnutím zařízení, doporučujeme uživatelům vyzkoušet některá z následujících opatření, která by mohla interference odstranit:

- Změňte nasměrování nebo přemístěte anténu pro příjem vysílání.
- Zvyšte odstup mezi zařízením a přijímačem.
- Připojte zařízení do zásuvky na jiném okruhu, než do kterého je připojen přijímač.
- Poradte se s prodejcem nebo zkušeným technikem zabývajícím se radiovými či televizními přijímači.

5.2.3 IC

Tento přístroj je v souladu s normami RSS licenční výjimky Industry Canada. Jeho používání podléhá následujícím podmínkám:

- (1) tento přístroj nesmí způsobovat interference, a
- (2) tento přístroj musí akceptovat všechny interference, včetně interferencí, které mohou způsobit nežádoucí činnost.

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

Suunto Spartan Sport Wrist HR, loga a další ochranné známky a názvy značky Suunto jsou registrované nebo neregistrované ochranné známky firmy Suunto Oy. Všechna práva vyhrazena.

5.4 Informace o patentech

Tento výrobek je chráněn patentem a patenty v jednání a jejich odpovídajícími národními zákony: FI 20155573, US 7,324,002, US 7,271,774, US 13/794,468, US 13/833,755, US 13/827,418, US 14/195,670, US 14/331,268, US 14/839,928, US 14/882,487.

Byly podány i další patentové přihlášky.

Optický snímač tepové frekvence Valencell, který je použit v tomto výrobku, je chráněn patentem a patenty v jednání a jejich odpovídajícími národními zákony. Další informace naleznete na adrese valencell.com/patents/.

5.5 Omezená mezinárodní záruka

Firma Suunto zaručuje, že v průběhu Záruční doby firma Suunto nebo autorizovaná servisní centra Suunto (dále pouze Servisní centra) v rámci podmínek této Omezené mezinárodní záruky a na základě vlastního uvážení bezplatně napraví vady materiálu nebo zpracování a) opravením, b) výměnou nebo c) náhradou. Tato Omezená mezinárodní záruka platí a je vymahatelná bez ohledu na zemi nákupu. Omezená mezinárodní záruka nemá dopad na vaše zákonná práva, jež vám náleží na základě závazných právních předpisů týkajících se prodeje spotřebního zboží.

Záruční doba

Záruční doba podle této Omezené mezinárodní záruky začíná datem koupě původním kupujícím.

Není-li stanoveno jinak, je záruční doba u počítačů a potápěčských sond dva (2) roky.

Záruční doba příslušenství, včetně například bezdrátových senzorů, nabíječek, kabelů, dobíjecích baterií, pásů, náramků a hadic, je jeden (1) rok.

Výjimky a omezení

Tato Omezená mezinárodní záruka se nevztahuje na:

1. a) normální opotřebení, například poškrábání, odřeniny či změny barvy a/nebo materiálu nekovových náramků, b) závady způsobené nešetrným zacházením nebo c) závady či poškození plynoucí z použití neshodujícího se s použitím zamýšleným či doporučeným, nesprávné péče, nedbalosti a nehod jako upuštění na zem či rozdrcení;
2. tištěné materiály a obal;
3. závady a údajné závady způsobené používáním s jakýmkoli výrobkem, příslušenstvím, softwarem nebo službou nevyrobenou nebo nedodanou firmou Suunto;
4. nedobíjecí baterie.

Společnost Suunto nezaručuje, že produkt či příslušenství budou fungovat bez přerušení či bezchybně, ani že produkt či příslušenství budou spolupracovat s jiným hardwarem či softwarem dodaným třetí stranou.

Tato Omezená mezinárodní záruka není vynutitelná, jestliže u produktu nebo příslušenství došlo k následujícímu:

1. produkt byl otevřen mimo zamýšlené použití;
2. produkt byl opravován pomocí neautorizovaných náhradních součástí; upravován nebo opravován neautorizovaným Servisním střediskem;
3. došlo k odstranění, úpravě nebo jiné formě zneplatnění sériového čísla, na základě zjištění firmy Suunto;
4. došlo k vystavení působení chemikálií, například opalovacích krémů nebo odpuzovačů hmyzu.

Přístup k záručnímu servisu Suunto

Pro přístup k záručnímu servisu Suunto je nutné doložit doklad o koupi. Máte-li zájem o záruční servis kdekoli na světě, musíte svůj produkt zaregistrovat online na adrese www.suunto.com/mysuunto. Informace o získání záručního servisu získáte na www.suunto.com/warranty, kontaktujte místního autorizovaného prodejce Suunto nebo volejte technickou podporu Suunto Contact Center.

Omezení odpovědnosti

Tato Omezená mezinárodní záruka v maximální míře, do jaké to povolují platné závazné právní předpisy, představuje jediné a výhradní opatření pro záruku a nahrazuje jakékoliv jiné záruky. Firma Suunto nebude odpovědná za zvláštní, nahodilé, trestné ani následné škody, mimo jiné za ztráty očekávaných přínosů, ztráty dat, ztráty použití, náklady na kapitál, náklady na náhradní vybavení či zařízení, nároky třetích stran, poškození vlastnictví, vzniklé následkem zakoupení nebo používání produktu nebo pocházející z porušení záruky, porušení

smlouvy, nedbalosti, přečinu, či podle jakékoli teorie zákonného či zvykového práva, i kdyby firma Suunto o možnosti vzniku takových škod věděla. Firma Suunto nebude zodpovědná za zpoždění při provádění záručního servisu.

5.6 Copyright

© Suunto Oy 3/2016. Všechna práva vyhrazena. Suunto, názvy produktů Suunto, jejich loga a další ochranné známky a názvy značky Suunto jsou registrované nebo neregistrované ochranné známky firmy Suunto Oy. Tento dokument a jeho obsah jsou majetkem firmy Suunto Oy a jsou určeny výhradně pro použití jejími klienty k získání znalostí a informací o používání výrobků Suunto. Obsah tohoto dokumentu se nesmí používat ani distribuovat pro žádné jiné účely, nesmí být jinak šířen, sdělován ani reprodukován bez předchozího písemného souhlasu firmy Suunto Oy. Věnovali jsme značnou pozornost tomu, abychom zajistili úplnost a přesnost informací v této dokumentaci, nicméně v tomto směru neposkytujeme žádnou záruku. Tento dokument může být kdykoli změněn bez předchozího oznámení. Nejnovější verzi této dokumentace je možné stáhnout na 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