

SUUNTO VERTICAL

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

1. BEZPEČNOST.....	5
2. Začínáme.....	7
2.1. Dotyková obrazovka a tlačítka.....	7
2.2. Úprava nastavení.....	8
2.3. Aktualizace softwaru.....	9
2.4. Aplikace Suunto.....	9
2.5. Optické měření tepové frekvence.....	9
3. Nastavení.....	11
3.1. Zámek tlačítek a obrazovky.....	11
3.2. Automatické podsvícení.....	11
3.3. Tóny a vibrace.....	11
3.4. Připojení pomocí technologie Bluetooth.....	12
3.5. Režim letadlo.....	12
3.6. Režim Nerušit.....	12
3.7. Čas a datum.....	13
3.7.1. Budík.....	13
3.8. Jazyk a systém jednotek.....	14
3.9. Ciferníky.....	14
3.10. Úspora energie.....	14
3.11. Párování PODů a snímačů.....	15
3.11.1. Kalibrace snímače Bike POD.....	16
3.11.2. Kalibrace snímače Foot POD.....	16
3.11.3. Kalibrace snímače Power POD.....	16
3.12. Svítilna.....	16
3.13. Upozornění na východ a západ slunce.....	17
3.14. Upozornění na bouři.....	17
3.15. Funkce FusedSpeed™.....	18
3.16. FusedAlti™.....	19
3.17. Výškoměr.....	19
3.18. Formáty polohy.....	19
3.19. Informace o zařízení.....	20
3.20. Resetování hodinek.....	20
4. Záznam cvičení.....	22
4.1. Sportovní režimy.....	23
4.2. Navigování v průběhu cvičení.....	23
4.2.1. Najít cestu zpět.....	24
4.2.2. Přichycení k trase.....	24
4.3. Používání cílů při cvičení.....	24
4.4. Řízení výdrže baterie.....	25
4.5. Cvičení obsahující více sportů.....	26

4.6. Šnorchlování a mermaiding.....	27
4.7. Plavání.....	28
4.8. Intervalový trénink.....	28
4.9. Automatické přerušení.....	29
4.10. Motiv displeje.....	30
4.11. Hlasová zpětná vazba.....	30
4.12. Pocit.....	31
4.13. Zóny intenzity.....	31
4.13.1. Zóny tepové frekvence.....	32
4.13.2. Zóny tempa.....	33
4.13.3. Zóny výkonu.....	34
4.13.4. Používání TF, tempa nebo výkonových zón při cvičení.....	35
5. Navigace.....	36
5.1. Offline mapy.....	36
5.2. Navigování podle nadmořské výšky.....	37
5.3. Navigace pomocí azimutu.....	38
5.4. Trasy.....	39
5.5. Místa zájmu.....	40
5.5.1. Přidávání a odstraňování míst zájmu.....	40
5.5.2. Navigace k POI (místu zájmu).....	41
5.5.3. Typy míst zájmu.....	42
6. Widgety.....	46
6.1. Počasí.....	46
6.2. Solární nabíjení (platí pouze pro titanovou verzi).....	46
6.3. Oznámení a stav.....	47
6.4. Ovládání médií.....	47
6.5. Tepová frekvence.....	48
6.6. Kroky a kalorie.....	49
6.7. Trénink.....	50
6.8. Fyzická kondice.....	50
6.9. Spánek.....	51
6.10. Zdroje.....	53
6.11. Informace o prostředí.....	53
6.12. Kompas.....	54
6.12.1. Kalibrace kompasu.....	55
6.12.2. Nastavení deklinace.....	55
6.13. Měřič času.....	56
6.14. Kyslík v krvi.....	57
7. Průvodci SuuntoPlus™	58
8. Sportovní aplikace SuuntoPlus™	59

9. Péče a podpora.....	60
9.1. Instrukce pro zacházení.....	60
9.2. Baterie.....	60
9.3. Likvidace.....	60
10. Reference.....	61
10.1. Shoda.....	61
10.2. CE.....	61

1. BEZPEČNOST

Typy bezpečnostních opatření

 **VAROVÁNÍ:** - se používá v souvislosti s postupem či situací, jež může vést k vážnému zranění či úmrtí.

 **UPOZORNĚNÍ:** - se používá v souvislosti s postupem či situací, jež povede k poškození výrobku.

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

 **TIP:** - označuje extra tipy, jak používat různé funkce zařízení.

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 takovém případě okamžitě přestaňte zařízení používat a kontaktujte lékaře.

 **VAROVÁNÍ:** Před zahájením cvičebního programu se poradte 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:** K nabíjení Suunto Vertical používejte výhradně dodaný nabíjecí kabel.

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

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

 **UPOZORNĚNÍ:** Nevyhazujte 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.

 **UPOZORNĚNÍ:** Barevné textilní pásky mohou zanechat stopy na jiných tkaninách nebo kůži, když jsou nové nebo zvlhnu.

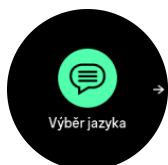


POZNÁMKA: Ve společnosti Suunto využíváme pokročilé senzory a algoritmy k výpočtu metrik, které vám mohou pomoci při vašich aktivitách a dobrodružstvích. Snažíme se být co možná nejpřesnější. Údaje, které naše produkty a služby poskytují, však nejsou dokonale spolehlivé, a měření, která z nich vycházejí, 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 Vertical 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 úvodní nastavení. Tažením prstu nahoru nebo dolů vyberete hodnoty. Klepnutím na obrazovku nebo stisknutím prostředního tlačítka potvrdíte hodnotu a přejdete na další krok.

⚠ UPOZORNĚNÍ: K nabíjení hodinek Suunto Vertical používejte výhradně dodaný nabíjecí kabel.

2.1. Dotyková obrazovka a tlačítka

Hodinky Suunto Vertical 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 nebo doprava zobrazíte dodatečné obrazovky a podrobnosti
- klepnutím zvolíte příslušnou položku
- klepnutí slouží také pro zobrazení dodatečných informací

Horní tlačítko

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

Prostřední tlačítko

- stisknutím zvolíte příslušnou položku
- ze zobrazení ciferníku, tlačítkem procházejte jednotlivými widgety
- ze zobrazení ciferníku, přidržetím tlačítka se otevře menu nastavení
- stisknutím a podržením tlačítka přejdete zpět do menu nastavení

Spodní tlačítko

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

Při záznamu cvičení:

Horní tlačítko

- stisknutím pozastavíte aktivitu (přístup k možnostem cvičení)
- přidržením tlačítka měníte aktivitu

Prostřední tlačítko

- stisknutím tlačítka měníte displeje
- přidržením tlačítka se otevře kontextová nabídka

Spodní tlačítko

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

2.2. Úprava nastavení

Všechna nastavení hodinek můžete upravovat přímo v hodinkách.

Postup změny nastavení:

1. Ze zobrazení ciferníku opakovaně potáhněte nahoru, až se dostanete na **Nastavení** a vyberte položku stiskem prostředního tlačítka nebo klepnutím na obrazovku.



2. Nastavením procházejte tažením prstu nahoru/dolů nebo pomocí spodního a horního tlačítka.



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



2.3. Aktualizace softwaru

Aktualizace softwaru přidávají do hodinek důležitá vylepšení a nové funkce. Suunto Vertical se aktualizují automaticky, pokud jsou připojeny k aplikaci Suunto.

Pokud je aktualizace k dispozici a hodinky jsou připojeny k aplikaci Suunto, aktualizace softwaru se do hodinek stáhne automaticky. Stav aktualizace lze zobrazit v aplikaci Suunto.

Po stažení softwaru do hodinek se hodinky během noci samy aktualizují, pokud je úroveň nabití baterie alespoň 50 % a současně se nezaznamenává žádné cvičení.

Pokud chcete aktualizaci nainstalovat ručně předtím, než proběhne automaticky během noci, přejděte do nabídky **Nastavení** > **Obecné** a vyberte možnost **Aktualizace softwaru**.



POZNÁMKA: Po dokončení aktualizace budou v aplikaci Suunto zobrazeny poznámky k vydání.

2.4. Aplikace Suunto

S aplikací Suunto můžete dále obohatit své zkušenosti s Suunto Vertical. Chcete-li synchronizovat své aktivity, dostávat oznámení z mobilu, vytvářet tréninky a využívat další funkce, spárujte hodinky s mobilní aplikací.



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

Párování hodinek s aplikací Suunto:

1. Ujistěte se, že je Bluetooth na hodinkách aktivní. V nastavení přejděte na **Propojitelnost** » **Discovery** a zapněte jej, pokud již není zapnutý.
2. Stáhněte si a nainstalujte aplikaci Suunto do kompatibilního mobilního zařízení z iTunes App Store, Google Play nebo několika populárních obchodů s aplikacemi z Číny.
3. Spusťte aplikaci Suunto a zapněte Bluetooth, pokud jste tak již neučinili.
4. Klepněte na ikonku hodinek v horní levé části obrazovky aplikace a potom klepněte na možnost „SPÁROVAT“; tím se hodinky spárují.
5. Ověřte párování tím, že opíšete kód, který se zobrazil na hodinkách v aplikaci.



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

2.5. Optické měření tepové frekvence

Optické měření tepové frekvence ze zápěstí je snadné a pohodlné. Níže jsou uvedeny faktory, které mají vliv na přesnost a spolehlivost měření:

- 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.
- Pigmentace 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:** Optické měření tepové frekvence nemusí být přesné během všech aktivit a pro všechny uživatele. Ovlivnit optické měření tepové frekvence může rovněž individuální anatomie uživatele a pigmentace kůže. Skutečná tepová frekvence může být vyšší nebo nižší než hodnoty změřené optickým senzorem.

 **VAROVÁNÍ:** Optické měření tepové frekvence je pouze pro rekreační použití. Není určeno ke zdravotnickým účelům.

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

 **VAROVÁNÍ:** Přestože naše produkty splňují průmyslové normy, může při kontaktu s pokožkou dojít k alergické reakci nebo k podráždění pokožky. V takovém případě okamžitě přestaňte zařízení používat a kontaktujte lékaře.

3. Nastavení

3.1. Zámek tlačítek a obrazovky

Přidržením spodního tlačítka a zvolením možnosti **Zamknout** při záznamu cvičení můžete tlačítka zamknout. Po zamčení nemůžete provádět žádné akce vyžadující používání tlačítek (mezičasy, pozastavení/ukončení cvičení apod.), ale můžete procházet zobrazení na displeji. Pokud je aktivován automatický režim podsvícení, můžete stiskem kteréhokoli tlačítka zapnout podsvícení.

Chcete-li vše odemknout, přidržte znovu stisknuté 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.

3.2. Automatické podsvícení

Podsvícení má tři funkce, které můžete nastavit: úroveň jasu (**Jas**), způsob aktivace podsvícení v pohotovostním režimu (**Pohotovost**) a to, zda se podsvícení aktivuje při zvednutí a otočení zápěstí (**Probuzení zvednutím**).

Funkce podsvícení lze upravit v nastavení na obrazovce **Obecné » Podsvícení**.

- Nastavení Jas určuje celkovou intenzitu podsvícení – Nízká, Střední nebo Vysoký.
- Nastavení Pohotovost řídí jas obrazovky, když není zapnuto aktivní podsvícení (např. vyvolané stisknutím tlačítka). Pohotovost lze zapínat či vypínat:
 - **Zap.:** Podsvícení v pohotovostním režimu je zapnuté nepřetržitě.
 - **Vyp.:** Podsvícení v pohotovostním režimu je vypnuté.

Funkce Probuzení zvednutím aktivuje podsvícení, když zvednete zápěstí, abyste se podívali na hodinky. Funkce Probuzení zvednutím nabízí tři možnosti:

- **Vysoký:** Zvednutím zápěstí se aktivuje podsvícení s vysokou intenzitou
- **Nízká:** Zvednutím zápěstí se aktivuje podsvícení s nízkou intenzitou. Všimněte si, že tato intenzita je stejná jako intenzita podsvícení v pohotovostním režimu, tj. pokud je podsvícení v pohotovostním režimu nastaveno na ZAPNUTO, zvednutím zápěstí se podsvícení nezmění.
- **Vyp.:** Zvednutí zápěstí neaktivuje žádnou funkci



POZNÁMKA: Podsvícení můžete také nastavit tak, aby bylo zapnuté neustále.

Nepřetržitě podsvícení zapnete tak, že na ciferníku přejedete prstem nahoru nebo stisknete spodní tlačítko, přejdete na **Podsvícení** a přepnete příslušné přepínače.

3.3. Tóny a vibrace

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

V nabídce **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.

Pomocí **Vibrace** můžete zapínat a vypínat vibrace.

V nabídce **Alarm** můžete vybírat z následujících možností:

- **Vibrace:** upozornění formou vibrací
- **Tóny:** zvukové upozornění
- **Oboje:** vibrační i zvukové upozornění

3.4. Připojení pomocí technologie Bluetooth

Hodinky Suunto Vertical využívají technologii Bluetooth k vysílání a přijímání informací z mobilního zařízení, když máte hodinky spárovány s aplikací Suunto. Stejná technologie se používá také pro párování se zařízeními POD a snímači.

Pokud si však nepřejete, aby byly vaše hodinky pro jiná zařízení Bluetooth viditelné, můžete nastavení viditelnosti aktivovat či deaktivovat v nastavení **Propojitelnost » Discovery**.



Technologii Bluetooth je možné také úplně vypnout aktivací režimu Letadlo, viz 3.5. *Režim letadlo*.

3.5. Režim letadlo

Pokud je třeba vypnout bezdrátové přenosy, aktivujte režim letadlo. Režim letadlo můžete aktivovat či deaktivovat v nabídce **Propojitelnost**.



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

3.6. Režim Nerušit

Režim Nerušit je nastavení, které vypne všechny zvuky a vibrace a ztlumí obrazovku. Představuje proto velmi užitečnou možnost, pokud hodinky máte například v divadle nebo v jiném prostředí, kde chcete, aby fungovaly jako obvykle, pouze potichu.

Postup zapnutí/vypnutí režimu Nerušit:

1. Ze zobrazení ciferníku přejděte tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka na **Nerušit**.
2. Klepnutím na displej nebo stisknutím prostředního tlačítka aktivujte režim Nerušit.



Pokud máte nastavený budík, bude zvonit jako obvykle. Pokud zvonění budíku neodložíte, bude režim Nerušit deaktivován.

3.7. Čas a datum

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

Po spárování s aplikací Suunto budou hodinky aktualizovat čas, datum, časové pásmo a informace o letním čase z mobilních zařízení.

V nabídce **Nastavení**, v části **Obecné** » **Čas/datum**, můžete tuto funkci zapnout nebo vypnout klepnutím na **Automatická aktualizace času**.

Manuální nastavení času a data lze provádět v nabídce **Obecné** » **Čas/datum**, kde můžete měnit rovněž formát času a data.

Vedle hlavního času můžete také používat duální čas tak, že sledujete čas na různých místech, například při cestování. V nabídce **Obecné** » **Čas/datum** klepněte na **Duální čas** časové pásmo se nastaví výběrem polohy.

3.7.1. Budík

Hodinky jsou vybaveny budíkem, který můžete nastavit jednorázově, nebo opakovaně pro určité dny. Budík se aktivuje v nastavení **Alarm** » **Budík** nebo potažením prstu nahoru ze zobrazení ciferníku a výběrem možnosti **Alarmy**.

Kromě standardních pevně určených budíků můžete použít také adaptivní druh upozornění závislý na době východu a západu slunce. Viz 3.13. *Upozornění na východ a západ slunce*.

Postup nastavení pevně určeného budíku:

1. Ze zobrazení ciferníku stiskněte spodní tlačítko (nebo potáhněte nahoru) a přejděte na **Alarmy**.
2. Vyberte **Budík**.
3. Nejprve vyberte, jak často se má budík spustit. Možnosti jsou:

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

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

Denně: budík se spustí v nastavený čas každý den v týdnu



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



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



Pokud necháte budík vyzvánět a nebudete reagovat, provede se po 30 sekundách automaticky odložení buzení.

3.8. Jazyk a systém jednotek

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

3.9. Ciferníky

Suunto Vertical se dodává s několika ciferníky – jak digitálními, tak analogovými – z nichž je možno si vybrat.

Změna ciferníku:

1. Z aktuálního ciferníku potáhněte nahoru nebo stiskněte spodní tlačítko.
2. Přejděte na položku **Ciferník** a klepněte na obrazovku nebo stiskněte prostřední tlačítko.



3. Tažením prstu nahoru a dolů procházejte náhledy ciferníků a klepněte na vybraný ciferník, který chcete použít.



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

Každý ciferník zobrazuje další informace, například datum nebo duální čas. Klepnutím na displej můžete přepínat mezi zobrazeními.

3.10. Úspora energie

Hodinky mají k dispozici možnosti úspory energie, je možné vypnout veškeré vibrace, denní TF a oznámení přes Bluetooth. To vše dokáže prodloužit výdrž baterie při normálním denním

používání. Informace o možnostech úspory energie během zaznamenávání aktivit naleznete v části 4.4. *Řízení výdrže baterie*.

Režim úspory energie se aktivuje/deaktivuje v nastavení: **Obecné » Úspora energie**.



 **POZNÁMKA:** Když úroveň nabití baterie klesne na 10 %, režim úspory energie se aktivuje automaticky.

3.11. Párování PODů a snímačů

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

Hodinky Suunto Vertical podporují následující typy PODů a snímačů:

- Snímač tepové frekvence
- Bike POD
- Power POD
- Foot POD

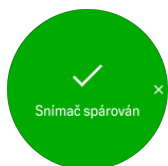
 **POZNÁMKA:** Máte-li zapnutý režim letadlo, není možné provádět párování. Před párováním režim letadlo vypněte. Viz 3.5. *Režim letadlo*.

Postup párování PODu nebo snímače:

1. Přejděte na nastavení hodinek a zvolte **Propojitelnost**.
2. Zvolte **Páruj snímač**; objeví se seznam typů senzorů.
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 PODu). Stisknutím prostředního tlačítka přejdete k dalšímu kroku.



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

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

Kompletní seznam spárovaných zařízení ve svých hodinkách uvidíte z nastavení

Propojitelnost » Spárovaná zařízení.

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

3.11.1. Kalibrace snímače Bike POD

U snímače Bike POD je třeba v hodinkách nastavit obvod kola. Obvod kola v milimetrech se zadává v rámci kalibrace. Pokud změňte kola (za jiný obvod), je třeba také změnit nastavení obvodu kol v hodinkách.

Postup změny obvodu kola:

1. V nastavení přejděte na **Propojitelnost » Spárovaná zařízení**.
2. Vyberte **Bike POD**.
3. Vyberte nový obvod kola.

3.11.2. Kalibrace snímače Foot POD

Pokud jste s hodinkami spárovali snímač Foot POD, hodinky je automaticky kalibrují pomocí GPS. Doporučujeme použít automatickou kalibraci, ale v případě potřeby ji můžete vypnout z nastavení POD **Propojitelnost » Spárovaná zařízení**.

Pro první kalibraci pomocí GPS je třeba vybrat sportovní režim, který používá snímač Foot POD 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 záznam cvičení zastavte. Při příštím použití snímače Foot POD bude kalibrace již připravena.

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

3.11.3. Kalibrace snímače Power POD

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

Postup kalibrace snímače Power POD:

1. Pokud jste tak dosud neučinili, spárujte snímač Power POD s hodinkami.
2. Vyberte sportovní režim, který využívá snímač Power POD, a otevřete nabídku možností tohoto režimu.
3. Vyberte položku **Zkalibrujte Power POD** a postupujte podle pokynů v hodinkách.

Čas od času je vhodné snímač Power POD znovu zkalibrovat.

3.12. Svítilna

Kromě normálního podsvícení jsou hodinky Suunto Vertical vybaveny ještě zvlášť jasným podsvícením, které lze použít jako svítilnu.

Pro aktivaci svítilny přejděte na ciferníku prstem nahoru nebo stiskněte spodní tlačítko a vyberte možnost **Svítilna**.

Stisknutím prostředního tlačítka svítilnu vypnete.

3.13. Upozornění na východ a západ slunce

Upozornění na východ/západ slunce v hodinkách Suunto Vertical jsou adaptivní upozornění vycházející z vaší polohy. Místo určení pevného času nastavujete upozornění podle toho, jak dlouho před východem či západem slunce chcete být upozorněni.

Časy východu a západu slunce jsou určeny pomocí GPS, hodinky tedy vycházejí z údajů systému GPS při jeho posledním použití.

Postup nastavení upozornění na východ/západ slunce:

1. Ze zobrazení ciferníku stiskněte spodní tlačítko nebo potáhněte nahoru a stiskem prostředního tlačítka přejděte do nabídky **Alarmy**.
2. Přejděte na upozornění, které chcete nastavit, výběr provedte stisknutím prostředního tlačítka.



3. Pomocí horního a spodního tlačítka nastavte, kolik hodin a minut před východem/západem slunce si přejete být upozorněni, potvrďte prostředním tlačítkem.



4. Stiskem prostředního tlačítka nastavení potvrdíte a opustíte.



TIP: K dispozici je také ciferník zobrazující časy východu a západu slunce.



POZNÁMKA: Časy východu a západu slunce a upozornění na nich závislá vyžadují určení polohy GPS. Pokud nejsou údaje GPS k dispozici, časy se nezobrazují.

3.14. Upozornění na bouři

Výrazný pokles tlaku vzduchu obvykle znamená, že se blíží bouře a je třeba vyhledat přístřešek. Když je aktivní funkce upozornění na bouři, hodinky Suunto Vertical upozorní zvukovým signálem a zobrazeným symbolem bouře, pokud tlak během tříhodinového intervalu poklesne o 4 hPa (0,12 inHg) či více.

Postup aktivace upozornění na bouři:

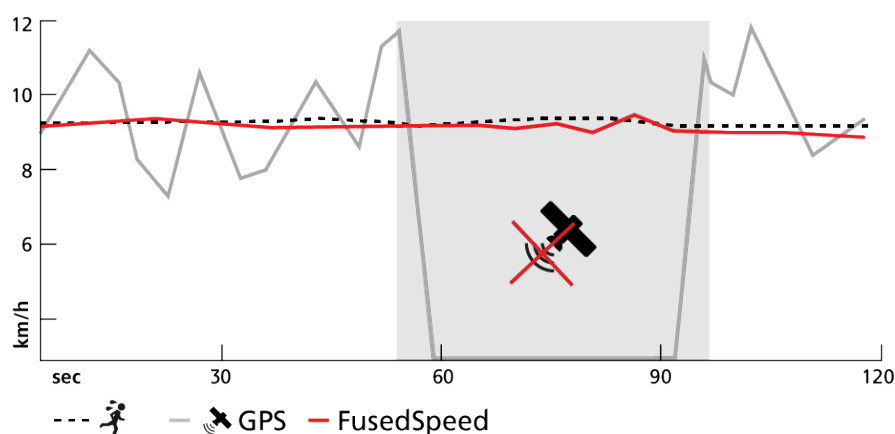
1. Ze zobrazení ciferníku stiskněte spodní tlačítko nebo potáhněte nahoru, přejděte na **Alarmy** a stiskem prostředního tlačítka přejděte do nabídky.
2. Přejděte na položku **Upozornění na bouři** a zapněte/vypněte ji stisknutím prostředního tlačítka.

Když se ozve zvukový signál upozornění na bouři, stiskem jakéhokoli tlačítka jej vypnete. Pokud žádné tlačítko nestisknete, bude upozornění aktivní po dobu jedné minuty. Symbol bouře zůstane na displeji do doby, kdy dojde ke stabilizaci povětrnostních podmínek (zpomalení poklesu tlaku).

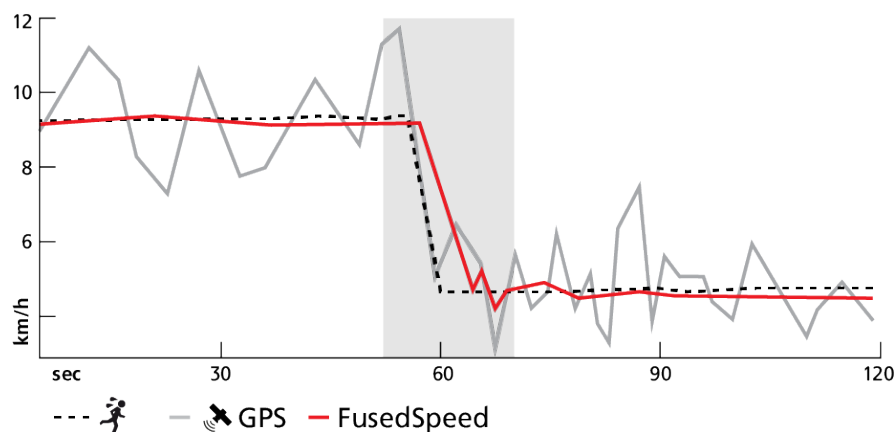


3.15. Funkce FusedSpeed™

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 Vertical 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, florbál či fotbal.

3.16. FusedAlti™

FusedAlti™ poskytuje hodnoty nadmořské výšky, které jsou kombinací GPS a barometrického měření nadmořské výšky. Ve výsledně zobrazené hodnotě nadmořské výšky minimalizuje efekt dočasných a skokových chyb.

 **POZNÁMKA:** Standardně je nadmořská výška při cvičeních využívajících GPS nebo při navigaci měřena pomocí FusedAlti. Je-li GPS vypnuté, je nadmořská výška měřena snímačem barometrického tlaku.

3.17. Výškoměr

Hodinky Suunto Vertical používají pro měření nadmořské výšky barometrický tlak. Chcete-li mít co nejpřesnější měření, je třeba definovat referenční bod nadmořské výšky. Pokud znáte svoji aktuální přesnou nadmořskou výšku, můžete ji použít jako referenční bod. Případně můžete použít funkci FusedAlti (viz 3.16. FusedAlti™) a nastavit referenční bod automaticky.

Nastavení referenčního bodu se provádí v nabídce **Outdoor**.



3.18. 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 Vertical 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.

3.19. Informace o zařízení

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

3.20. Resetování hodinek

Všechny hodinky Suunto nabízejí dva způsoby resetu, kterými lze vyřešit různé problémy:

- První z nich je soft reset neboli restart.
- Druhou je hard reset neboli obnovení továrního nastavení.

Soft reset (restart):

Provedení restartu hodinek může pomoci v následujících situacích:

- Zařízení nereaguje na stisky tlačítek, klepnutí na displej ani potažení prstem (dotyková obrazovka nereaguje).
- Displej zamrzl nebo je prázdný.
- Nefungují vibrace, např. při stisku tlačítek.
- Hodinky nefungují, jak mají, např. hodinky nezaznamenávají tepovou frekvenci (LED optického snímače tepové frekvence neblinkají), kompas nemůže dokončit proces kalibrace apod.
- Krokoměr nepočítá kroky za den (poznámka: zaznamenané kroky se mohou v aplikaci objevit se zpožděním).



POZNÁMKA: Restart ukončí a uloží jakékoli aktivní cvičení. Za normálních podmínek nebudou data cvičení ztracena. V ojedinělých případech může soft reset poškodit paměť zařízení.

Soft reset provedete tak, že stisknete a podržíte horní tlačítko po dobu 12 sekund a následně je uvolníte.

Existují konkrétní okolnosti, za kterých soft reset nemusí problém vyřešit a může být nutné provést druhý typ resetu. Jestliže výše uvedený postup nevyřešil problém s hodinkami, může pomoci hard reset.

Hard reset (tovární nastavení):

Tovární nastavení obnoví hodinky na výchozí nastavení z výroby. Veškerá data z hodinek budou odstraněna, včetně dat o cvičení, osobních údajů a nastavení, která nebyla synchronizována s aplikací Suunto. Po provedení hard resetu bude nutné znovu projít všechna úvodní nastavení hodinek Suunto.

Obnovení továrního nastavení hodinek lze provést v těchto situacích:

- Zástupce zákaznické podpory Suunto vás o to požádal v rámci postupu odstraňování závad.
- Soft reset nepomohl vyřešit daný problém.
- Výdrž baterie vašeho zařízení je výrazně zkrácená.
- Zařízení se nemůže připojit k GPS a jiné metody řešení problémů nepomohly.
- Zařízení má potíže s připojením k zařízení Bluetooth (například chytré snímače nebo mobilní aplikace) a jiné metody řešení problémů nepomohly.

Obnovení továrního nastavení hodinek se provádí prostřednictvím **Nastavení** na hodinkách. Zvolte položku **Obecné** a přejděte dolů na možnost **Reset nastavení**. Během resetování budou všechna data v hodinkách vymazána. Reset spustíte výběrem možnosti **Reset**.

 **POZNÁMKA:** Obnovení továrního nastavení odstraní veškeré předchozí informace o párování. Chcete-li znovu provést proces párování pomocí aplikace Suunto, doporučujeme odstranit předchozí párování z aplikace Suunto a seznamu Bluetooth zařízení ve vašem telefonu – v nabídce Spárovaná zařízení.

 **POZNÁMKA:** Oba uvedené scénáře platí pouze pro nouzové situace. Neměli byste je provádět pravidelně. Jestliže potíže přetrvávají, doporučujeme obrátit se na zákaznickou podporu nebo odeslat hodinky do některého z našich autorizovaných servisních středisek.

4. 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.

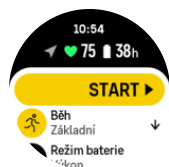
Postup záznamu cvičení:

1. Nasadíte si snímač tepové frekvence (volitelný doplněk).
2. Potáhněte prstem dolů ze zobrazení ciferníku nebo stiskněte horní tlačítko.
3. Vyberte sportovní režim, který chcete použít, a potvrďte jej stiskem prostředního tlačítka.
4. Různé sportovní režimy mají různé možnosti. Potáhnutím prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka můžete procházet jednotlivé možnosti, vybranou možnost pak potvrďte stisknutím prostředního tlačítka.
5. Nad indikátorem pro spuštění se zobrazuje sada ikon v závislosti na tom, co s daným sportovním režimem využíváte (snímač tepové frekvence, GPS z připojeného zařízení):
 - Ikona šipky (GPS z připojeného zařízení) při vyhledávání bliká a je šedá, po nalezení signálu se zbarví zeleně.
 - Ikona srdce (tepová frekvence) při vyhledávání bliká šedě a po nalezení signálu se změní na barevné srdce připojené k pásu, pokud používáte snímač tepové frekvence, nebo na barevné srdce bez pásu, pokud používáte optický snímač tepové frekvence.
 - Ikona vlevo se zobrazuje pouze v případě, že máte spárovaný snímač POD a rozsvítí se zeleně, když je nalezen signál snímače POD.

Je zde také odhad stavu baterie, který vám řekne, kolik hodin můžete cvičit, než se baterie vybije.

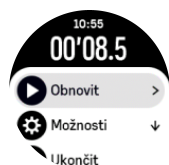
Používáte-li snímač tepové frekvence, ale ikona se pouze změní na zelené srdce (což znamená, že je aktivní optický snímač TF), zkontrolujte, zda se podařilo provést párování se snímačem tepové frekvence, viz 3.11. *Párování PODů a snímačů*, a zkuste to znovu.

Můžete vyčkat, než se jednotlivé ikony zbarví zeleně (doporučený postup pro přesnější data), nebo kdykoli zahájit záznam stisknutím **Start**.



Jakmile je cvičení spuštěno, vybraný zdroj tepové frekvence se uzamkne a nelze jej již v průběhu cvičení změnit.

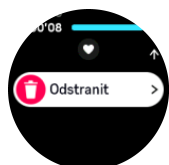
6. V průběhu záznamu je možné pomocí prostředního tlačítka nebo dotykové obrazovky, pokud je během aktivity povolena, přepínat mezi displeji.
7. Pro přerušení záznamu stiskněte horní tlačítko. Záznam ukončíte a uložíte pomocí **Ukončit**.



POZNÁMKA: Můžete také odstranit záznam daného cvičení pomocí možnosti **Odstranit**.

Po zastavení záznamu vám bude položen dotaz, jak jste se cítili. Na tuto otázku můžete odpovědět, případně ji lze přeskočit (viz 4.12. *Pocit*). Na další obrazovce se zobrazí souhrn aktivity, kterým můžete procházet prostřednictvím dotykové obrazovky nebo tlačítek.

Pokud nemáte zájem záznam uchovávat, můžete jej odstranit. Úplně dole pod souhrnem klepněte na tlačítko pro odstranění. Stejným způsobem můžete odstraňovat záznamy i ze záznamníku.



4.1. Sportovní režimy

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

Než spustíte záznam cvičení (viz 4. *Záznam cvičení*), můžete si prohlédnout kompletní seznam sportovních režimů a některý z nich si vybrat.

Každý sportovní režim má jedinečnou sadu obrazovek, které zobrazují různá data v závislosti na vybraném sportovním režimu. Údaje zobrazené na displeji hodinek můžete upravovat a přizpůsobovat během cvičení pomocí aplikace Suunto.

Zjistěte, jak si přizpůsobit sportovní režimy v *aplikaci Suunto (Android)* nebo *aplikaci Suunto (iOS)*.

4.2. 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 v aplikaci Suunto a následně hodinky synchronizujte.
2. Vyberte sportovní režim využívající GPS.
3. Přejděte dolů a vyberte možnost **Navigace**.
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.
6. Přejděte zpět na zobrazení pro spuštění záznamu a spusťte 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 5.5.2. *Navigace k POI (místu zájmu)* a 5.4. *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**.

4.2.1. Najít cestu zpět

Pokud při záznamu aktivity používáte GPS, hodinky Suunto Vertical automaticky ukládají počáteční bod vašeho cvičení. Pomocí funkce Najít cestu zpět vás pak hodinky Suunto Vertical dovedou přímo do počátečního bodu.

Spuštění Najít cestu zpět:

1. Spustíte cvičení využívající GPS.
2. Přejděte na navigační displej tažením prstu doleva nebo stisknutím prostředního tlačítka.
3. Stisknutím spodního tlačítka otevřete nabídku zkratk.
4. Přejděte na položku **Najít cestu zpět** a proveďte výběr klepnutím na obrazovku nebo stiskem prostředního tlačítka.

Na navigačním displeji se zobrazí navigační pokyny.



4.2.2. Přichycení k trase

Ve městě je přesné určení polohy pomocí GPS obtížnější. Pokud si vyberete jednu z předdefinovaných tras a budete se jí řídit, hodinky budou GPS používat pouze k určení polohy na předdefinované trase, nikoli k vytváření nové. Zaznamenaná trasa bude totožná s trasou použitou pro běh.



Postup použití funkce Drž se trasy v průběhu cvičení:

1. Pokud jste tak ještě neučinili, vytvořte si trasu v aplikaci Suunto a následně hodinky synchronizujte.
2. Vyberte sportovní režim využívající GPS.
3. Přejděte dolů a vyberte možnost **Navigace**.
4. Vyberte možnost **Drž se trasy** a stiskněte prostřední tlačítko.
5. Vyberte trasu, kterou chcete použít, a stiskněte prostřední tlačítko.

Začněte cvičení jako obvykle a postupujte po zvolené trase.

4.3. Používání cílů při cvičení

Na hodinkách Suunto Vertical můžete pro cvičení nastavit různé cíle.

Pokud vybraný sportovní režim umožňuje nastavovat různé cíle, můžete tak učinit, než začnete zaznamenávat cvičení, tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka.



Cvičení s obecným cílem:

1. Než začnete zaznamenávat cvičení, tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka zvolte **Cíl**.
2. Vyberte **Trvání** nebo **Vzdálenost**.
3. Vyberte si cíl.
4. Přejděte nahoru a začněte cvičit.

Když máte aktivované obecné cíle, na všech datových displejích se bude zobrazovat indikátor postupu k cíli.



Hodinky vám také oznámí, když dosáhnete 50 % cílové hodnoty a když vybraný cíl splníte.

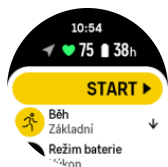
Cvičení s nastavením cílové intenzity:

1. Než začnete zaznamenávat cvičení, tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka zvolte **Zóny intenzity**.
2. Vyberte **Zóny TF**, **Zóny tempa** nebo **Zóny výkonu**.
(Možnosti závisí na vybraném sportovním režimu a na tom, zda máte s hodinkami spárovaný Power POD).
3. Vyberte si cílovou zónu.
4. Přejděte nahoru a začněte cvičit.

4.4. Řízení výdrže baterie

Hodinky Suunto Vertical jsou vybaveny systémem inteligentního řízení spotřeby energie, který pomáhá zajišťovat, aby se hodinky nevybily v situacích, ve kterých je budete nejvíce potřebovat.

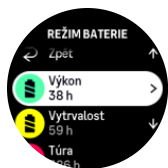
Než začnete zaznamenávat cvičení (viz 4. *Záznam cvičení*), zobrazí se vám odhad, jak dlouho vám ještě baterie v současném režimu vydrží.



K dispozici jsou čtyři přednastavené režimy baterií; **Výkon** (výchozí), **Vytrvalost**, **Extrémní** a **Túra**. Změnou těchto režimů se mění výdrž baterie, ale současně s tím i výkon hodinek.

 **POZNÁMKA:** Ve výchozím nastavení se v režimu *Túra* zcela vypíná sledování TF (ze zápěstí i z hrudního pásu).

Na displeji, z něhož se spouští začátek cvičení, můžete přejít dolů a klepnutím na položku **Režim baterie** přepínat režimy baterie a vyzkoušet, jak jednotlivé režimy ovlivňují výkon hodinek.



Kromě těchto čtyř přednastavených režimů si však můžete vytvořit své vlastní, které budou obsahovat nastavení, která jsou pro vás důležitá. Vlastní režim je specifický pro sportovní režim, což znamená, že si můžete vytvořit vlastní režim baterie pro každý sportovní režim.

Oznámení o stavu baterie

Kromě režimů baterie využívají hodinky inteligentní připomínky, které vám pomáhají zajistit, že budete mít v baterii dost energie pro další dobrodružství. Některé připomínky jsou preventivní a mohou se zakládat na vaší historii aktivit. Například se vám zobrazí oznámení, když si hodinky všimnou, že vám dochází baterie, zatímco provádíte záznam aktivity. Automaticky navrhnou změnu na jiný režim baterie.

Vaše hodinky vás upozorní, když se úroveň nabití baterie dostane na 20 % a znovu na úrovni 10 %.



⚠ UPOZORNĚNÍ: K nabíjení hodinek Suunto Vertical používejte výhradně dodaný nabíjecí kabel.

4.5. Cvičení obsahující více sportů

Hodinky Suunto Vertical mají předdefinovaný sportovní režim Triatlon, který můžete použít ke sledování cvičení a závodů Triatlon, pokud však potřebujete sledovat jinou aktivitu obsahující více sportů, můžete to udělat snadno přímo z hodinek.

Použití cvičení s více sporty:

1. Vyberte sportovní režim, který chcete použít jako první část cvičení s více sporty.
2. Spusťte záznam cvičení jako obvykle.
3. Otevřete nabídku více sportů stisknutím a podržením horního tlačítka po dobu dvou sekund.
4. Vyberte další sportovní režim, který chcete použít, a stiskněte prostřední tlačítko.
5. Ihned se spustí záznam s novým sportovním režimem.

🔄 TIP: Sportovní režim můžete během záznamu jedné aktivity změnit, kolikrát budete chtít, a to včetně sportovního režimu, který jste použili již dříve.

4.6. Šnorchlování a mermaiding

Hodinky Suunto Vertical můžete využít při šnorchlování a mermaidingu. Tyto dvě aktivity představují normální sportovní režimy a aktivují se stejně jako jakýkoli jiný sportovní režim, viz 4. Záznam cvičení.

Hodinky Suunto Vertical dokážou měřit hloubku až do 10 m. Nicméně vodotěsné jsou až do hloubky 100 m v souladu s normou to ISO 22810.

Tyto sportovní režimy mají čtyři displeje cvičení, které zobrazují údaje související s potápěním. Tyto čtyři displeje cvičení jsou:

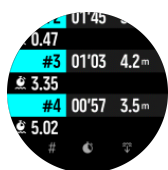
Vynoření



Navigace



Relace potápění



Ponor



 **POZNÁMKA:** Dotyková obrazovka je během pobytu pod vodou deaktivována.

Výchozí zobrazení pro Šnorchlování a Mermaiding je zobrazení Vynoření. Během záznamu cvičení můžete procházet mezi různými zobrazeními stisknutím prostředního tlačítka.

Hodinky Suunto Vertical automaticky přepínají mezi stavem vynoření a ponoru. Jestliže se nacházíte více než 1 m (3,2 stopy) pod vodní hladinou, aktivuje se zobrazení ponoru.

Při používání režimu Šnorchlování hodinky počítají vzdálenost pomocí GPS. Protože signál GPS se nešíří pod vodou, jsou hodinky schopny určit polohu podle GPS pouze tehdy, když se pravidelně dostávají z vody ven.

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

- Než se vydáte šnorchlovat, synchronizujte hodinky s aplikací Suunto s cílem optimalizovat GPS pomocí nejnovějších satelitních dat.
- Po výběru režimu Šnorchlování počkejte alespoň tři minuty na souši, než zahájíte vybranou aktivitu. Systém GPS tak bude mít čas k co nejpřesnějšímu určení polohy.



TIP: Během šnorchlování doporučujeme odkládat ruce do bederní oblasti s ohledem na lepší pohyb vody a optimální měření vzdálenosti.

VAROVÁNÍ: Hodinky Suunto Vertical nejsou certifikovány pro potápění s přístrojem. Rekreační přístrojové potápění může potápěče vystavit hloubkám a podmínkám, které obecně zvyšují riziko výskytu dekompresní nemoci (DCS) a také chyb, jež mohou vést k vážnému zranění nebo smrti. Trénovaní potápěči by vždy měli používat potápěčský počítač vyvinutý pro účely potápění s přístrojem.

4.7. Plavání

Hodinky Suunto Vertical 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 s účtem online 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 začněte plavat. Tento čas potřebuje GPS k co nejpřesnějšímu určení polohy.

4.8. Intervalový trénink

Intervalové tréninky jsou běžnou formou tréninku, skládají se z opakovaných sérií cvičení s vysokou a s nízkou intenzitou. V hodinkách Suunto Vertical můžete definovat pro každý sportovní režim vlastní intervalový trénink.

Při definování intervalů nastavujete čtyři položky:

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



POZNÁMKA: Pokud používáte intervaly, nemůžete aktivovat navigaci.

Postup při intervalovém tréninku:

1. Než spustíte záznam cvičení, tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka přejděte dolů na položku **Intervaly** a klepněte na displej nebo stiskněte prostřední tlačítko.



2. Zapněte **Intervaly** a upravte nastavení popsané výše.
3. Vraťte se zpět na počáteční zobrazení a začněte cvičit jako obvykle.
4. Tažením prstu doleva nebo stiskem prostředního tlačítka přejděte na intervalový displej. Až budete připraveni začít s intervalovým tréninkem, stiskněte horní tlačítko.



5. Pokud chcete zastavit intervalový trénink dříve, než provedete všechna opakování, ponechte prostřední tlačítko stisknuté – tím otevřete možnosti sportovního režimu a vypnete **Intervaly**.

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

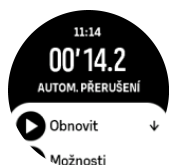
Po zastavení záznamu cvičení se intervalový trénink pro daný sportovní režim automaticky deaktivuje. Další nastavení však zůstane zachováno, takže příště můžete v daném sportovním režimu snadno znovu nastavit stejné parametry cvičení.

4.9. Automatické přerušení

Automatické přerušení zastaví nahrávání vašeho cvičení, pokud vaše rychlost klesne pod 2 km/h (1,2 míle/h). Jakmile vaše rychlost překročí 3 km/h (1,9 míle/h), nahrávání se automaticky znovu spustí.

Funkci automatického přerušení můžete zapnout/vypnout u každého sportovního režimu v hodinkách, než začnete zaznamenávat cvičení.

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



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

4.10. Motiv displeje

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

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

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

Motiv představuje globální nastavení, které můžete v hodinkách změnit v možnostech nastavení kteréhokoli sportovního režimu.

Změna motivu displeje:

1. Vyberte libovolný sportovní režim a tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka přejděte na položku **Téma** a stiskněte prostřední tlačítko.
2. Tažením prstu nahoru nebo dolů, případně stiskem horního a spodního tlačítka můžete přepínat mezi možnostmi Světlé a Tmavé, volbu potvrďte prostředním tlačítkem.



3. Chcete-li spustit cvičení, přejděte zpět.

4.11. Hlasová zpětná vazba

Během cvičení můžete využívat hlasovou zpětnou vazbu s cennými informacemi. Zpětná vazba vám může pomoci sledovat váš pokrok a poskytnout vám užitečné ukazatele v závislosti na tom, jaké možnosti zpětné vazby jste vybrali. Hlasová zpětná vazba je poskytována z vašeho telefonu, takže vaše hodinky musí být spárovány s aplikací Suunto.

Aktivace hlasové zpětné vazby před cvičením:

1. Před zahájením cvičení přejděte dolů a vyberte možnost **Hlasová zpětná vazba**.
2. Zapněte možnost **Hlasová zpětná vazba z aplikace**.
3. Přejděte dolů a vyberte, jakou hlasovou zpětnou vazbu chcete aktivovat zapnutím/vypnutím příslušných možností.
4. Vraťte se zpět a začněte cvičit jako obvykle.

Váš telefon vám nyní bude během cvičení poskytovat různé hlasové zpětné vazby v závislosti na tom, jakou hlasovou zpětnou vazbu jste aktivovali.

Aktivace hlasové zpětné vazby během cvičení:

1. Přerušete cvičení stisknutím horního tlačítka.
2. Vyberte **Možnosti**.
3. Přejděte dolů a vyberte možnost **Hlasová zpětná vazba**.
4. Zapněte možnost **Hlasová zpětná vazba z aplikace**.
5. Přejděte dolů a vyberte, jakou hlasovou zpětnou vazbu chcete aktivovat zapnutím/vypnutím příslušných možností.
6. Vraťte se zpět a pokračujte ve cvičení.

4.12. Pocit

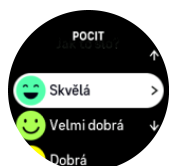
Pokud trénujete pravidelně, může být pocit zaznamenaný po tréninku důležitým indikátorem vaší celkové fyzické kondice. Váš kouč nebo osobní trenér může trendy pocitu využít také ke sledování průběžných pokroků.

Můžete volit z pěti různých stupňů pocitu:

- **Špatná**
- **Průměrná**
- **Dobrá**
- **Velmi dobrá**
- **Skvělá**

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

U každého tréninku si můžete přímo do hodinek zaznamenat, jak jste se cítili, když zastavíte záznam aktivity a odpovíte na otázku „**Jak to šlo?**“.



Odpovídání na otázku můžete stiskem prostředního tlačítka přeskočit.

4.13. Zóny intenzity

Využívání zón intenzity při cvičení vám pomáhá při rozvoji fyzické kondice. Každá zóna intenzity zatěžuje vaše tělo jiným způsobem a cvičení v takové zóně má na vaši kondici jiné účinky. Definujeme pět různých zón s čísly od 1 (nejnižší) do 5 (nejvyšší), a to jako procentuální pásma počítaná z vaší maximální tepové frekvence (max. TF), tempa či výkonu.

Je důležité při tréninku na intenzitu pamatovat a rozumět tomu, jak byste se měli při jednotlivých intenzitách cítit. A nezapomínejte, že bez ohledu na to, jak plánujete trénovat, byste se vždy měli před cvičením rozehrát.

Pět různých zón intenzity, které hodinky Suunto Vertical využívají, jsou:

Zóna 1: Snadná

Cvičení v zóně 1 je pro vaše tělo relativně snadné. Pokud jde o kondiční trénink, takto nízká intenzita je významná především při obnovovacím tréninku a pro zlepšování základní kondice, když s tréninkem právě začínáte, případně po dlouhé pauze. Každodenní pohybové aktivity jako chůze, chůze do schodů, jízda na kole do práce apod. se obvykle provádějí právě v této zóně intenzity.

Zóna 2: Střední

Cvičení v zóně 2 účinně zlepšuje vaši úroveň základní fyzické kondice. Cvičení v této intenzitě je pocitově snadné, ale při delším trvání může mít velmi vysoký tréninkový účinek. Většinu tréninku na kardiovaskulární kondici je vhodné provádět v rámci této zóny. Zlepšováním základní kondice se vytváří základ pro další cvičení a vaše tělo se připravuje na energičtější aktivity. Cvičení v této zóně o delším trvání spotřebuje hodně energie, převážně z uloženého tělesného tuku.

Zóna 3: Těžká

Cvičení v zóně 3 začíná být poměrně energické a pocitově je již poměrně obtížné. Zlepšuje vaše schopnosti pohybovat se rychle a ekonomicky. V této zóně se ve vašem těle začíná tvořit laktát, ale tělo je stále ještě schopno jej kompletně odplavovat. V této intenzitě byste však měli trénovat maximálně několikrát do týdne, protože se při něm vaše tělo dostává do značného stresu.

Zóna 4: Velmi obtížná

Cvičením v zóně 4 se vaše tělo připravuje na akce soutěžního druhu a vysokou rychlost. Tréninky v této zóně je možné provádět buď v konstantní rychlosti nebo jako intervalový trénink (kratší tréninkové fáze proložené pauzami s mírnější zátěží). Vysoce intenzivní trénink rozvíjí vaši kondici rychle a účinně, ale pokud byste jej prováděli příliš často nebo v příliš vysoké intenzitě, mohlo by dojít k přetrénování, což by pro vás mohlo znamenat nutnost delší pauzy od tréninku.

Zóna 5: Maximální

Když vaše tepová frekvence během cvičení dosáhne zóny 5, začnete trénink vnímat jako extrémně těžký. V těle se vám bude tvořit laktát rychleji, než jak se jej daří vyplavovat, a budete nuceni nejpozději po několika desítkách minut přestat. Sportovci zahrnují cvičení v této maximální intenzitě do tréninkového programu jen velmi omezeně, sportovci pracující převážně na vylepšování kondice je nepotřebují zahrnovat vůbec.

4.13.1. Zóny tepové frekvence

Zóny tepové frekvence jsou definovány jako procentuální zóny podle maximální tepové frekvence (max. TF).

Běžně se max. TF vypočítává podle standardního vzorce: $220 - \text{váš věk}$. Pokud znáte přesnou hodnotu své max. TF, měli byste výchozí hodnotu příslušným způsobem upravit.

Hodinky Suunto Vertical mají výchozí zóny tepové frekvence a zóny tepové frekvence pro konkrétní činnost. Výchozí zóny lze používat pro všechny aktivity, ale pro pokročilejší trénink můžete používat speciální zóny TF určené pro běh a jízdu na kole.

Nastavení max. TF

Nastavení maximální TF se provádí v nabídce **Trénink » Zóny intenzity » Výchozí zóny TF pro všechny sporty**.

1. Klepněte na max. TF (nejvyšší hodnota, t/m) nebo stiskněte prostřední tlačítko.
2. Tažením prstu nahoru nebo dolů nebo stisknutím horního nebo spodního tlačítka vyberte novou max. TF.



3. Klepněte na vybranou možnost nebo stiskněte prostřední tlačítko.
4. Zobrazení zón TF opustíte tažením prstu doprava nebo přidržením prostředního tlačítka.



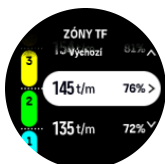
POZNÁMKA: Maximální TF můžete nastavit také v nabídce **Obecné » Osobní**.

Nastavení výchozích zón TF

Nastavení výchozích zón TF se provádí v nabídce **Trénink » Zóny intenzity » Výchozí zóny TF pro všechny sporty**.



1. Posuňte se nahoru/dolů a po zvýraznění zóny TF, kterou chcete změnit, klepněte na obrazovku nebo stiskněte prostřední tlačítko.
2. Tažením prstu nahoru nebo dolů nebo stisknutím horního nebo spodního tlačítka vyberte novou zónu TF.



3. Klepněte na vybranou možnost nebo stiskněte prostřední tlačítko.
4. Zobrazení zón TF opustíte tažením prstu doprava nebo přidržením prostředního tlačítka.

 **POZNÁMKA:** Výběrem možnosti **Reset** při zobrazení zón TF se provede resetování zón TF na výchozí hodnotu.

Nastavení zón TF pro konkrétní aktivity

Nastavení zón TF pro konkrétní aktivity se provádí v nabídce **Trénink » Zóny intenzity » Pokročilé zóny**.

1. Klepněte na aktivitu (Běh nebo Jízda na kole), kterou chcete upravit, případně po jejím zvýraznění stiskněte prostřední tlačítko.
2. Zóny TF můžete zapínat/vypínat stisknutím prostředního tlačítka.
3. Posuňte se nahoru/dolů a po zvýraznění zóny TF, kterou chcete změnit, klepněte na obrazovku nebo stiskněte prostřední tlačítko.
4. Tažením prstu nahoru nebo dolů nebo stisknutím horního nebo spodního tlačítka vyberte novou zónu TF.



5. Klepněte na vybranou možnost nebo stiskněte prostřední tlačítko.
6. Zobrazení zón TF opustíte tažením prstu doprava nebo přidržením prostředního tlačítka.

4.13.2. Zóny tempa

Zóny tempa fungují přesně jako zóny TF, ale intenzita tréninku bude vycházet z tempa a nikoli z tepové frekvence. Zóny tempa se zobrazují jako metrická nebo imperiální hodnota, záleží na nastavení.

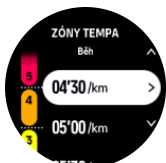
Suunto Vertical má pět výchozích zón tempa, které můžete použít, nebo si můžete definovat vlastní.

Zóny tempa jsou k dispozici pro běh a jízdu na kole.

Nastavení zón tempa

Nastavení zón tempa pro konkrétní aktivity se provádí v nabídce **Trénink » Zóny intenzity » Pokročilé zóny**.

1. Klepněte na možnost **Běh** nebo **Jízda na kole** nebo stiskněte prostřední tlačítko.
2. Zónu tempa vyberte tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka.
3. Zónu tempa, kterou chcete změnit, vyhledejte tažením prstu nahoru/dolů nebo stisknutím horního nebo spodního tlačítka, po jejím zvýraznění ji vyberte stisknutím prostředního tlačítka.
4. Tažením prstu nahoru/dolů nebo stisknutím horního nebo spodního tlačítka vyberte novou tempovou zónu.



5. Stisknutím prostředního tlačítka vyberte novou hodnotu tempové zóny.
6. Zobrazení zón tempa opusťte tažením prstu doprava nebo přidržáním prostředního tlačítka.

4.13.3. Zóny výkonu

Měřič výkonu měří fyzické úsilí vynaložené na provádění určité aktivity. Toto úsilí se měří ve wattech. Hlavní výhodou, kterou vám měřič výkonu přináší, je přesnost. Měřič výkonu vám odhalí, jakou námahu skutečně vynakládáte a jaký výkon produkuje. Analýza hodnot ve wattech rovněž umožňuje snadněji sledovat vlastní pokroky.

Zóny výkonu vám mohou pomoci trénovat ve správném výkonovém rozmezí.

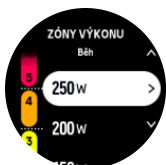
Hodinky Suunto Vertical mají přednastavených pět zón výkonu, které můžete použít, případně si můžete definovat vlastní.

Zóny výkonu jsou k dispozici ve všech výchozích sportovních režimech pro jízdu na kole, na cyklotrenažeru a na horském kole. Chcete-li používat zóny výkonu při běhu nebo terénním běhu, je třeba použít speciální „výkonové“ sportovní režimy. Máte-li zájem používat zóny výkonu s vlastními sportovními režimy, ujistěte se, že příslušný režim používá Power POD.

Nastavení zón výkonu pro konkrétní aktivity

Nastavení zón výkonu pro konkrétní aktivity se provádí v nabídce **Trénink » Zóny intenzity » Pokročilé zóny**.

1. Klepněte na aktivitu (běh nebo jízda na kole), kterou chcete upravit, případně po jejím zvýraznění stiskněte prostřední tlačítko.
2. Zónu výkonu vyberte tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka.
3. Zónu výkonu, kterou chcete upravit, vyberte tažením prstu nahoru/dolů nebo stisknutím horního nebo spodního tlačítka.
4. Tažením prstu nahoru/dolů nebo stisknutím horního nebo spodního tlačítka vyberte novou zónu výkonu.



5. Stisknutím prostředního tlačítka vyberte novou hodnotu výkonu.
6. Zobrazení zón výkonu opusťte tažením prstu doprava nebo přidržením prostředního tlačítka.

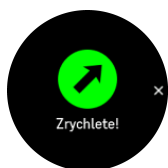
4.13.4. Používání TF, tempa nebo výkonových zón při cvičení

 **POZNÁMKA:** Chcete-li při cvičení používat výkonové zóny, musíte mít s hodinkami spárované zařízení Power POD, viz 3.11. Párování PODů a snímačů.

Když zaznamenáváte cvičení (viz 4. Záznam cvičení) a máte jako cíl intenzity zvoleno TF, tempo nebo výkon (viz 4.3. Používání cílů při cvičení), zobrazí se indikátor zóny rozdělený do pěti sekcí. Těchto pět sekcí se zobrazuje kolem vnějšího okraje displeje sportovního režimu. Indikátor zvýrazněním příslušné sekce znázorňuje, kterou zónu máte zvolenou jako cíl intenzity. Malá šipka na indikátoru ukazuje, kde přesně se v rámci příslušné zóny nacházíte.



Hodinky vás upozorní, když se dostanete do zvolené cílové zóny. Pokud se během cvičení vaše TF, tempo nebo váš výkon dostane mimo zvolenou cílovou zónu, hodinky vás budou vyzývat, abyste zrychlili či zpomalili.



Aktuálně zvolený sportovní režim si můžete také přizpůsobit a přidat si do něj samostatný displej se zónami intenzity. Na displeji zón se zobrazuje aktuální zóna v prostředním poli a dále údaj o tom, jak dlouho v příslušné zóně jste a jak jste vzdáleni od nejbližších zón směrem nahoru i dolů. Prostřední pruh se navíc rozsvítí, když trénujete ve správné zóně.

V souhrnu cvičení se zobrazí rozpis, kolik času jste během cvičení strávili v jednotlivých zónách.

5. Navigace

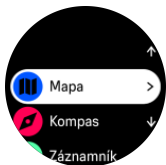
Hodinky můžete použít k navigaci různými způsoby. Můžete je například použít k orientaci podle severního magnetického pólu, navigaci po trase nebo k místu zájmu (POI).

Použití funkce navigace:

1. Z ciferníku potáhněte nahoru nebo stiskněte spodní tlačítko.

Navigační funkce můžete spustit také z 6.12. widgetu kompasu.

2. Vyberte **Mapa**.



3. Zobrazení mapy ukazuje vaši aktuální polohu a okolí.



 **POZNÁMKA:** Pokud není kompas zkalibrován, budete po otevření mapy vyzváni k provedení jeho kalibrace.

4. Tažením prstem nahoru ze spodní části obrazovky nebo stisknutím spodního tlačítka otevřete seznam zkratk. Zkratky umožňují rychlý přístup k navigačním akcím, například ke zjištění souřadnic aktuální polohy nebo k výběru trasy.



5.1. Offline mapy

Pomocí Suunto Vertical si můžete do hodinek stáhnout offline mapy, nechat telefon doma a orientovat se na trase pouze pomocí hodinek.

Než budete moci v hodinkách offline mapy používat, musíte v aplikaci Suunto nastavit bezdrátové připojení k síti a stáhnout do hodinek vybranou oblast mapy. Po dokončení stahování mapy obdržíte oznámení.

Podrobnější pokyny k nastavení bezdrátové sítě a stahování offline map v aplikaci Suunto jsou k dispozici [zde](#).



Výběr offline map před cvičením:

1. Vyberte sportovní režim využívající GPS.
2. Přejděte dolů a vyberte možnost **Mapa**.
3. Vyberte styl mapy, který chcete používat, a potvrďte prostředním tlačítkem.
4. Přejděte nahoru a začněte cvičit jako obvykle.
5. Přejděte na mapu stisknutím prostředního tlačítka.



POZNÁMKA: Pokud je v nabídce mapy vybrána možnost **Vyp.**, nezobrazí se žádná mapa, pouze traťová stopa.

Výběr offline map během cvičení:

1. Přerušete cvičení stisknutím horního tlačítka.
2. Vyberte **Možnosti**.
3. Vyberte **Mapa**.
4. Vyberte styl mapy, který chcete používat.
5. Vraťte se zpět a pokračujte ve cvičení výběrem možnosti **Obnovit**.
6. Přejděte na mapu stisknutím prostředního tlačítka.

Výběr offline map mimo dobu cvičení:

1. Na ciferníku přejed'te prstem nahoru nebo stiskněte spodní tlačítko.
2. Vyberte **Mapa**.
3. Pro ukončení mapy přejed'te ze spodní části jejího zobrazení prstem nahoru nebo stiskněte spodní tlačítko.
4. Přejděte dolů a vyberte možnost **Konec**.

Gesta na mapě

Horní tlačítko

- Stisknutím tohoto tlačítka provedete přiblížení
- Dlouhým stisknutím tohoto tlačítka provedete oddálení

Spodní tlačítko

- Stisknutím tohoto tlačítka otevřete možnosti navigace

Tažení prstem a klepnutí (pokud je tato možnost zapnuta)

- Přesuňte mapu klepnutím a přetáhnutím (pokud se nedotknete obrazovky po dobu 5 sekund, mapa se vrátí do vaší aktuální polohy)
- Klepnutím mapu soustředíte kolem zvolené oblasti
- Posouvejte mapu krátkým přejetím prstem

5.2. 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. Během cvičení přejdete na displej výškového profilu přejetím prstem doleva nebo stiskem prostředního tlačítka.

Displej výškového profilu uvádí tyto informace:

- nahoře: 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.

5.3. Navigace pomocí azimutu

Navigace pomocí azimutu je funkce, kterou můžete použít venku ke sledování cílové cesty k místu, které vidíte nebo jste našli na mapě. Tuto funkci můžete používat samostatně jako kompas nebo společně s papírovou mapou.

Pokud si při určování směru nastavíte také cílovou vzdálenost a nadmořskou výšku, lze hodinky použít k navigaci do cílového bodu.



Použití navigace pomocí azimutu při cvičení (k dispozici pouze pro outdoorové aktivity):

1. Než začnete zaznamenávat cvičení, tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka zvolte **Navigace**.
2. Vyberte **Azimut**.
3. V případě potřeby proveďte kalibraci kompasu podle pokynů na obrazovce.
4. Namiřte modrou šipku na obrazovce na cílový bod a stiskněte prostřední tlačítko.
5. Pokud neznáte vzdálenost k cílovému bodu a jeho nadmořskou výšku, vyberte **Ne**.
6. Stisknutím prostředního tlačítka potvrďte nastavený azimut.
7. Pokud znáte vzdálenost k cílovému bodu a jeho nadmořskou výšku, vyberte **Ano**.
8. Zadejte vzdálenost k cílovému bodu a jeho nadmořskou výšku.
9. Stisknutím prostředního tlačítka potvrďte nastavený azimut.

Použití navigace pomocí azimutu bez cvičení:

1. Tažením prstem nahoru nebo stiskem spodního tlačítka na ciferníku přejděte na **Mapa**.
2. Ze spodní části zobrazení mapy přejděte prstem nahoru nebo stiskněte spodní tlačítko.
3. Vyberte **Navigace pomocí azimutu**.
4. V případě potřeby proveďte kalibraci kompasu podle pokynů na obrazovce.
5. Namiřte modrou šipku na obrazovce na cílový bod a stiskněte prostřední tlačítko.
6. Pokud neznáte vzdálenost k cílovému bodu a jeho nadmořskou výšku, vyberte **Ne** a postupujte k cílovému bodu podle modré šipky.
7. Pokud znáte vzdálenost k cílovému bodu a jeho nadmořskou výšku, vyberte **Ano**.

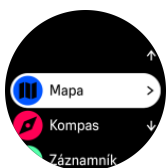
8. Zadejte vzdálenost cílového bodu a jeho nadmořskou výšku a postupujte k němu podle modré šipky. Na displeji se bude zobrazovat také vzdálenost k cílovému bodu a zbývajcí výškový rozdíl.
9. Tažením nahoru nebo stiskem levého tlačítka můžete nastavit nový azimut.
10. Navigaci ukončíte stisknutím horního tlačítka.

5.4. Trasy

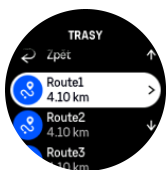
Hodinky Suunto Vertical můžete použít k navigaci po trasách. Naplánujte si trasu v aplikaci Suunto a přeneste ji do hodinek při příští synchronizaci.

Postup navigace po trase:

1. Na ciferníku přejedte prstem nahoru nebo stiskněte spodní tlačítko a vyberte **Mapa**.



2. Ze spodní části zobrazení mapy přejedte prstem nahoru nebo stiskněte spodní 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.



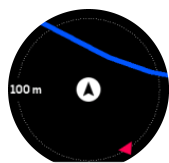
5. Vyberte trasu stisknutím horního tlačítka.
6. Zvolte **Zahájit cvičení**, pokud chcete trasu použít při tréninku, nebo **Pouze navigace**, pokud chcete po trase pouze navigovat.



 **POZNÁMKA:** Pokud zvolíte pouze navigaci po trase, v aplikaci Suunto se nic neuloží ani nezaznamená.

7. Navigaci můžete kdykoli přerušit opětovným stisknutím horního tlačítka.

Pokud jsou offline mapy vypnuté, zobrazí se pouze trasa. Funkce přiblížení a oddálení aktivujete/deaktivujete podržením stisknutého prostředního tlačítka. Úroveň přiblížení můžete upravovat pomocí horního a spodního tlačítka.



Na navigačním displeji trasy můžete přejetím prstem nahoru ze spodní části obrazovky 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 4.2. *Navigování v průběhu cvičení.*

Vedení během navigace

Při navigaci po trase vám hodinky pomohou držet se správné cesty pomocí doplňkových oznámení poskytovaných v průběhu postupu po trase.

Pokud se například od trasy odchýlíte o více než 100 m (330 ft), hodinky vám oznámí, že nejste na správné cestě. Stejně tak vám oznámí, až se na dostanete zpět na svou trasu.

Když v průběhu trasy dojdete k waypointu nebo místu zájmu, zobrazí se informace o vzdálenosti a odhadu doby na trase (ETE) k dalšímu waypointu nebo místu zájmu.



POZNÁMKA: Pokud využíváte navigaci na trase, která kříží sama sebe (například ve tvaru „osmičky“), a na křížení nesprávně zabočíte, hodinky předpokládají, že jste směr změnil záměrně. Hodinky pak zobrazí další waypoint na základě aktuálního, nového směru pohybu. Při navigaci po složité trase proto sledujte svou traťovou stopu a kontrolujte, že jdete správně.

Navigace krok za krokem

Při vytváření tras v aplikaci Suunto můžete aktivovat pokyny pro navigaci krok za krokem. Po přenesení trasy do hodinek a jejím použití pro navigaci vám hodinky budou poskytovat podrobné pokyny zvukovým upozorněním a informacemi o tom, kde máte odbočit.

5.5. 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. V aplikaci Suunto můžete na mapě vytvářet vlastní místa zájmu, nemusíte při tom na daném místě zájmu fyzicky být. V hodinkách lze místo zájmu vytvořit tak, že uložíte aktuální polohu.

Každé místo zájmu definují vlastnosti:

- Název místa zájmu
- Typ místa zájmu
- Datum a čas vytvoření
- Zeměpisná šířka
- Zeměpisná délka
- Nadmořská výška

Do hodinek můžete uložit až 250 míst zájmu.

5.5.1. Přidávání a odstraňování míst zájmu

Do hodinek můžete přidávat místa zájmu buď z aplikace Suunto, nebo uložení aktuální polohy do hodinek.

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.

Postup přidání místa zájmu pomocí hodinek:

1. Přejedte prstem nahoru nebo stiskněte spodní tlačítko a vyberte možnost **Mapa**.
2. Ze spodní části zobrazení mapy přejedte prstem nahoru nebo stiskněte spodní tlačítko.
3. Vyberte možnost **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 v aplikaci Suunto.

Odstranění míst zájmu

Místo zájmu můžete odstranit tak, že v hodinkách odstraníte místo zájmu ze seznamu míst zájmu, případně můžete místo zájmu odeberete v aplikaci Suunto.

Postup odstranění místa zájmu v hodinkách:

1. Přejedte prstem nahoru nebo stiskněte spodní tlačítko a vyberte možnost **Mapa**.
2. Ze spodní části navigačního displeje přejedte prstem nahoru nebo stiskněte spodní tlačítko.
3. Vyberte možnost **POIs** a stiskněte prostřední tlačítko.
4. Přejděte na místo zájmu, které chcete z hodinek vymazat, a stiskněte prostřední tlačítko.
5. Přejděte na konec podrobností a vyberte možnost **Odstranit**.

Když odstraníte určité místo zájmu z hodinek, není ještě navždy smazáno.

Chcete-li místo zájmu smazat nadobro, je třeba je smazat v aplikaci Suunto.

5.5.2. Navigace k POI (místu zájmu)

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



POZNÁMKA: Při navigaci k místu zájmu využívají hodinky nejvyšší přesnost GPS.

Postup navigování k místu zájmu:

1. Přejedte prstem nahoru nebo stiskněte spodní tlačítko a vyberte možnost **Mapa**.
2. Ze spodní části zobrazení mapy přejedte prstem nahoru nebo stiskněte spodní tlačítko.
3. Vyberte možnost **POIs** a stiskněte prostřední tlačítko.
4. Přejděte na místo zájmu, k němuž se chcete nechat navigovat, a stiskněte prostřední tlačítko.
5. Stiskněte horní tlačítko nebo klepněte na **Zvol**.
6. Zvolte **Zahájit cvičení**, pokud chcete místo zájmu použít při tréninku, nebo **Pouze navigace**, pokud chcete pouze navigovat k místu zájmu.



POZNÁMKA: Pokud zvolíte pouze navigaci k místu zájmu, v aplikaci Suunto se nic neuloží ani nezaznamená.

7. 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 vzhledem k místu zájmu a traťovou stopou (trasou, kterou jste již urazili).



- Stisknutím prostředního tlačítka můžete přepínat mezi zobrazeními.



POZNÁMKA: Pokud jsou aktivovány offline mapy, zobrazení mapy poskytne podrobnou mapu vašeho okolí.

Při zobrazení mapy se další místa zájmu v okolí zobrazují šedě. V zobrazení mapy lze upravovat úroveň jejího přiblížení. Stiskněte prostřední tlačítko a poté měňte přiblížení horním a spodním tlačítkem.



TIP: Při zobrazení míst zájmu klepněte na obrazovku. Ve spodním řádku se zobrazí doplňkové informace, například rozdíl v nadmořské výšce mezi aktuální polohou a místem zájmu, případně odhad času dokončení trasy (ETA) nebo času na trase (ETE).

Při navigování můžete stisknutím spodního tlačítka otevřít seznam zkratk. Zkratky umožňují rychlý přístup k podrobnostem o místech zájmu, například k uložení aktuální polohy nebo k výběru jiného místa zájmu, k němuž lze navigovat, případně k ukončení navigování.

5.5.3. Typy míst zájmu

Hodinky Suunto Vertical využívají tyto typy míst zájmu:

	Začátek
	Konec
	Auto
	Parkoviště
	Domov
	Budova
	Hotel
	Ubytovna
	Ubytování

	Nocleh
	Kemp
	Místo pro kempování
	Táborák
	Ošetřovna
	Ambulance
	Pitná voda
	Informace
	Restaurace
	Jídlo
	Kavárna
	Jeskyně
	Hora
	Vrchol
	Skála
	Útes
	Lavina
	Údolí
	Kopec
	Silnice
	Stezka
	Řeka
	Voda
	Vodopád

	Pobřeží
	Jezero
	Chaluhový les
	Mořská rezervace
	Korálový útes
	Velké ryby
	Mořští savci
	Vrak
	Místo pro rybaření
	Pláž
	Les
	Louka
	Pobřeží
	Posed
	Střelba
	Otírání
	Škrábání
	Vysoká zvěř
	Malá zvěř
	Pták
	Stopy
	Rozcestí
	Nebezpečí
	Geocache

	Výhled
	Fotopast

6. Widgety

Widgety přinášejí užitečné informace o aktivitách a tréninku. Widgety můžete používat z ciferníku potažením prstu doleva nebo stisknutím prostředního tlačítka. Při každém potažení nebo stisku tlačítka se zobrazí nový widget, až se dostanete zpět na výchozí ciferník.

Chcete-li z widgetu přejít rovnou na ciferník, stiskněte a podržte prostřední tlačítko.

Widgety můžete zapnout/vypnout v nastavení pod možností **Widgety**. Zapnutím přepínače vyberte, které widgety chcete používat.



Můžete si vybrat, které widgety chcete v hodinkách používat. Stačí je v aplikaci Suunto zapnout nebo vypnout. Můžete si také vybrat, v jakém pořadí se mají widgety v hodinkách zobrazovat. Stačí je v aplikaci seřadit.

6.1. Počasí

Ze zobrazení ciferníku přejděte potažením prstem vlevo nebo stisknutím prostředního tlačítka na widget počasí.



Widget počasí vám poskytuje aktuální informace o počasí. Zobrazuje aktuální teplotu, rychlost a směr větru a aktuální typ počasí jako text i ikonu. Mezi typy počasí může patřit například slunečno, zataženo, deštivo atd.

Potažením prstem nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka zobrazíte podrobnější údaje o počasí, jako je vlhkost, kvalita ovzduší a předpovědi.

 **TIP:** Ujistěte se, že své hodinky pravidelně synchronizujete s aplikací Suunto, abyste získali o počasí co nejpřesnější údaje.

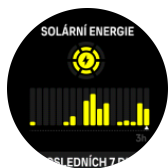
6.2. Solární nabíjení (platí pouze pro titanovou verzi)

Titanová verze hodinek Suunto Vertical má funkci solárního nabíjení, která vaše hodinky nabíjí, když jsou vystaveny světlu. Některé ciferníky mají ikonu komplikace, která ukazuje, kolik solární energie se aktuálně získává.

Za slunečného dne může baterie vašich hodinek vydržet během tréninku o 30 % déle a v režimu času může být její výdrž ještě delší (výpočty provedené s dopadem 50 000 luxů).

 **UPOZORNĚNÍ:** Nenechávejte hodinky za horkého počasí na přímém slunci příliš dlouho, aby nedošlo k jejich poškození.

Kromě ikon komplikací se na ciferníku nachází také solární widget, kde se zobrazují další údaje. Informace o získávání solární energie zobrazíte tak, že na ciferníku převedete prstem doleva nebo stisknete prostřední tlačítko.



 **POZNÁMKA:** Na displej hodinek nedávejte kryt obrazovky ani nic podobného, protože to může ovlivnit solární nabíjení.

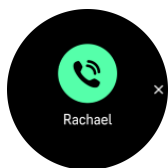
6.3. Oznámení a stav

Pokud jste hodinky spárovali s aplikací Suunto, můžete například na hodinkách dostávat upozornění na příchozí hovory a textové zprávy.

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

 **POZNÁMKA:** Zprávy, které obdržíte z některých aplikací používaných ke komunikaci, nemusí být kompatibilní s hodinkami Suunto Vertical.

Po přijetí oznámení se na obrazovce zobrazí vyskakovací okno.



Vyskakovací okno zavřete stisknutím prostředního tlačítka. Pokud se zpráva na obrazovku nevejde, stisknutím dolního tlačítka nebo přejetím prstem nahoru můžete procházet celý text.

Pomocí možnosti **Akce** můžete na oznámení reagovat (dostupné možnosti se liší podle toho, jaký používáte telefon a která z vašich mobilních aplikací oznámení odeslala).

U aplikací používaných pro komunikaci můžete pomocí hodinek odeslat **Rychlá odpověď**. Předdefinované zprávy můžete vybrat a upravit v aplikaci Suunto.

Historie oznámení

Pokud máte nepřečtená oznámení nebo zmeškané hovory na mobilním zařízení, můžete si je zobrazit na hodinkách.

Při zobrazení ciferníku stiskněte prostřední tlačítko, dokud se nezobrazí widget oznámení, poté můžete historii oznámení procházet spodním tlačítkem.

Když si projdete zprávy na svém mobilním zařízení, historie oznámení se vymaže.

6.4. Ovládání médií

Hodinky Suunto Vertical lze použít k ovládání hudby, podcastů, jiných médií přehrávaných v telefonu nebo přenášených z telefonu do jiného zařízení. Ovládací prvky médií jsou ve výchozím nastavení zapnuté, ale lze je vypnout potažením prstu nahoru ze zobrazení ciferníku a výběrem možnosti **Ovládání médií**.



POZNÁMKA: Před použitím Ovládání médií musíte hodinky spárovat s telefonem.

Chcete-li získat přístup k ovládacím prvkům médií, stiskněte prostřední tlačítko při zobrazení ciferníku nebo během cvičení stiskněte prostřední tlačítko, dokud se nezobrazí widget pro ovládání médií.



Tlačítka na widgetu pro ovládání médií mají následující funkce:

- **Přehrát/pozastavit:** Horní tlačítko
- **Další skladba/část:** Spodní tlačítko
- **Předchozí skladba/část:** Horní tlačítko (dlouhý stisk)
- **Hlasitost:** Spodní tlačítko (dlouhý stisk), otevře ovládací prvky hlasitosti
 - Na obrazovce ovládání hlasitosti horní tlačítko zvyšuje hlasitost a spodní tlačítko snižuje hlasitost. Stisknutím prostředního tlačítka se vrátíte na widget pro ovládání médií.

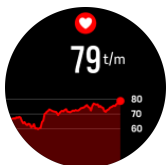
Stisknutím prostředního tlačítka zavřete widget pro ovládání médií.



POZNÁMKA: Pokud mají vaše hodinky dotykovou obrazovku, lze ovládání médií použít také poklepáním na ikony na obrazovce.

6.5. Tepová frekvence

Ze zobrazení ciferníku přejděte tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka na Tepovou frekvenci (TF).



Widget tepové frekvence (TF) nabízí aktuální pohled na tepovou frekvenci a graf tepové frekvence za posledních 12 hodin. Graf je sestaven z hodnot průměrné tepové frekvence počítané pro 24minutové časové úseky.

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 widget s hodnotami denní TF, musíte funkci denní TF aktivovat. Tuto funkci můžete zapnout a vypnout v nastavení v části **Aktivita**.

Když je tato funkce 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 tepové frekvenci po 24 minutách.

Tažením prstu doprava nebo dlouhým stiskem prostředního tlačítka se vrátíte zpět na zobrazení ciferníku.

6.6. Kroky a kalorie

Ze zobrazení ciferníku potáhněte nahoru nebo stiskněte prostřední tlačítko, dokud se nezobrazí celkový počet kroků a odhadované kalorie za den.

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

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

Počítadlo aktivity se automaticky resetuje vždy o půlnoci. Na konci týdne (neděle) hodinky vytvoří souhrn aktivity, který uvádí průměr za celý týden i denní součty.

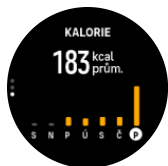
Vaše hodinky počítají kroky pomocí akcelerometru. Celkový počet kroků se načítá nepřetržitě, též když probíhá záznam tréninku či jiné aktivity. U některých konkrétních sportů, například při plavání nebo jízdě na kole, se kroky nepočítají.

Horní hodnota na widgetu je celkový počet kroků za daný den a spodní hodnota je odhad počtu aktivních kalorií, které jste zatím během dne spálili. Níže se zobrazuje celkový počet spálených kalorií. Celkový počet zahrnuje aktivní kalorie a bazální metabolický výdej (viz níže).



Polokroužky na tomto widgetu indikují, jak blízko jste denním cílům aktivity. Tyto cíle můžete upravovat podle svých osobních preferencí (viz níže).

Potažením prstu z widgetu směrem nahoru můžete také zobrazit počet kroků a spálených kalorií za posledních sedm dní.



Cíle aktivity

Můžete upravovat své denní cíle jak pro počet kroků, tak pro kalorie. V nastavení zvolte možnost **Aktivita** a otevřete nastavení cíle aktivity.



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

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



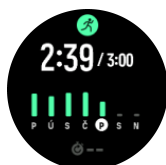
BMR představuje množství kalorií, které vaše tělo spálí, když je v klidu. Jde o kalorie, které tělo spotřebuje, aby udržovalo tělesnou teplotu a provádělo základní funkce, jako je mrkání očima či činnost srdce. Toto číslo vychází z vašeho osobního profilu, včetně údajů o věku či pohlaví.

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.

6.7. Trénink

Hodinky poskytují přehled souhrnů aktivity.

Ze zobrazení ciferníku přejděte tažením prstu doleva nebo stisknutím prostředního tlačítka na tréninkový widget.



Na tréninkovém widgetu uvidíte přehled aktuálního tréninkového týdne. Přehled uvádí souhrn celkového trvání tréninku a také přehled dnů, kdy jste cvičili. Celkové trvání se porovnává s vaším týdenním cílem. Týdenní cíl lze změnit v nastavení **Trénink**.

6.8. Fyzická kondice

Dobrá aerobní fyzická kondice je důležitá pro vaše celkové zdraví, fyzickou pohodu a sportovní výkonnost.

Úroveň vaší aerobní fyzické kondice určuje parametr $VO_2\text{max}$ (maximální spotřeba kyslíku), obecně uznávané měřítko kapacity aerobní vytrvalosti. Jinými slovy, hodnota $VO_2\text{max}$ ukazuje, jak dobře dokáže vaše tělo využívat kyslík. Čím vyšší máte hodnotu $VO_2\text{max}$, tím lépe dokážete využít kyslík.

Odhad úrovně vaší fyzické kondice vychází z odezvy tepové frekvence během zaznamenaného cvičení typu běh nebo chůze. Chcete-li získat odhad své fyzické kondice, zaznamenejte běh nebo chůzi o trvání nejméně 15 minut, zatímco máte na sobě hodinky Suunto Vertical.

Hodinky dokážou poskytnout odhad vaší fyzické kondice pro všechna cvičení typu běh a chůze.

Svou aktuální odhadovanou úroveň fyzické kondice můžete zobrazit na widgetu úrovně fyzické kondice. Ze zobrazení ciferníku přejděte tažením prstu doleva nebo stisknutím prostředního tlačítka na widget úrovně fyzické kondice.



 **POZNÁMKA:** Pokud vaše hodinky ještě neprováděly odhad vaší fyzické kondice, naleznete na tomto widgetu pokyny, jak postupovat dál.

Údaje z minulosti, ze zaznamenaných běžeckých a chodeckých tréninků, hrají roli při zajištění přesnosti odhadu $VO_2\max$. Čím více aktivit pomocí hodinek Suunto Vertical zaznamenáte, tím přesnější bude odhad $VO_2\max$.

Existuje osm úrovní fyzické kondice, od nejhorší po nejlepší: Velmi špatná, Špatná, Slušná, Průměrná, Dobrá, Velmi dobrá, Skvělá a Vynikající. Hodnota závisí na věku a pohlaví. Čím vyšší hodnoty dosáhnete, tím máte lepší fyzickou kondici.

Widget také zobrazuje váš odhadovaný věk podle kondice. Věk podle kondice se vypočítává na základě srovnání vaší hodnoty $VO_2\max$ a věku. Pokud se budete udržovat v kondici prostřednictvím vhodných typů fyzické aktivity, bude se vaše hodnota $VO_2\max$ zvyšovat, a věk podle kondice se tudíž bude snižovat.

 **POZNÁMKA:** Zlepšování hodnoty $VO_2\max$ je vysoce individuální a závisí na faktorech jako věk, pohlaví, genetické dispozice a vytrénovanost. Pokud již máte velmi dobrou fyzickou kondici, bude její další zvyšování probíhat pomaleji. Pokud právě začínáte s pravidelným cvičením, můžete zaznamenat rychlý nárůst fyzické kondice.

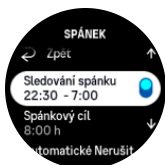
6.9. Spánek

Kvalitní noční spánek je důležitý pro duševní i fyzické zdraví. Své hodinky můžete použít k měření spánku a ke sledování, kolik času v průměru spíte.

Necháte-li si hodinky Suunto Vertical, když jdete spát, budou měřit spánek na základě údajů akcelerometru.

Sledování spánku:

1. Přejděte do nastavení hodinek, rolujte dolů na **Spánek** a stiskněte prostřední tlačítko (nebo aktivujte sledování spánku z widgetu spánku).
2. Zapněte funkci **Sledování spánku**.



3. Nastavte čas, kdy obvykle chodíte spát a kdy se obvykle budíte.

Po určení doby spánku si můžete zvolit, zda chcete mít hodinky během spánku v režimu Nerušit, a také zvolit, zda chcete během spánku měřit Kyslík v krvi.

Dobu spánku nastavíte podle kroku 3 výše. Vaše hodinky toto časové období využívají k určení, kdy spíte (během doby spánku), a vykazují veškerý spánek jako jednu činnost. Pokud se například jdete například v noci napít, hodinky budou i nadále spánek po této události počítat společně s předchozím spánkem jako jednu činnost.

 **POZNÁMKA:** Pokud jdete spát před nastavenou dobou začátku spánku a také se vzbudíte po nastavené době konce spánku, hodinky nebudou takový spánek počítat jako spánkovou relaci. Dobu začátku spánku byste měli nastavit tak, aby zahrnovala nejčasnější čas, kdy můžete jít spát, stejně jako nejzazší čas, kdy můžete vstávat.

Když povolíte sledování spánku, můžete také nastavit spánkový cíl. Dospělý člověk potřebuje spát 7 až 9 hodin denně, nezapomeňte však, že vaše ideální doba spánku se nemusí s obvyklými hodnotami shodovat.

Spánkové trendy

Když se vzbudíte, hodinky vás seznámí se souhrnnými informacemi o spánku. Tyto informace zahrnují například celkovou dobu trvání spánku stejně jako odhad doby, kdy jste byli vzhůru (pohybovali jste se), a doby strávené v hlubokém spánku (bez pohybu).

Kromě souhrnných informací o spánku můžete také pomocí widgetu spánku sledovat celkový spánkový trend. Ze zobrazení ciferníku potáhněte doleva nebo stiskněte prostřední tlačítko, dokud se nezobrazí widget **Spánek**. První zobrazení zachycuje poslední spánek a graf spánku za posledních sedm dní.



Při zobrazení widgetu spánku můžete potažením nahoru zobrazit podrobnosti o posledním spánku.

 **POZNÁMKA:** Veškerá měření spánku vycházejí pouze z pohybu, jde proto o odhady, které nemusí odrážet vaše skutečné spánkové zvyklosti.

Kvalita spánku

Kromě trvání spánku hodnotí vaše hodinky také kvalitu spánku. Vycházejí při tom z proměnlivosti tepové frekvence během spánku. Proměnlivost tepové frekvence během spánku naznačuje, nakolik spánek přispívá k vašemu odpočinku a regeneraci. Kvalita spánku se v souhrnu spánku zobrazuje jako hodnota na škále 0 až 100, kde 100 je nejvyšší kvalita.

Měření tepové frekvence a kyslíku v krvi během spánku

Pokud si hodinky necháte na zápěstí i během spánku, můžete získat další zpětnou vazbu o srdečním tepu a hladině kyslíku v krvi (nutné aktivovat v nastavení sledování spánku). Chcete-li, aby byl optický snímač tepové frekvence zapnutý i v noci, je třeba se ujistit, že máte aktivovanou funkci Denní TF (viz 6.5. *Tepová frekvence*).

Automatický režim Nerušit

Automatické nastavení režimu Nerušit umožňuje automaticky aktivovat režim Nerušit během spánku.

6.10. Zdroje

Vaše fyzické zdroje umožňují určit, kolik energie má vaše tělo k dispozici, jak bude schopné zvládat zátěž a výzvy, na které narazíte.

Při zátěži a fyzické aktivitě se fyzické zdroje spotřebovávají, při odpočinku a regeneraci se obnovují. Dobrý spánek tvoří zásadně důležitou součást zabezpečení potřebných fyzických zdrojů pro vaše tělo.

Když máte fyzických zdrojů dostatek, budete se nejspíš cítit odpočatí a plní energie. Půjdete-li si zaběhat v době, kdy máte fyzických zdrojů dostatek, nejspíš vám to půjde výborně, protože vaše tělo má energii potřebnou k tomu, aby se přizpůsobilo, což v důsledku povede k dalšímu zlepšování.

Když budete schopni své fyzické zdroje měřit, pomůže vám to s nimi lépe nakládat a využívat je rozumně. Množství fyzických zdrojů můžete využívat také jako vodítko k určení stresových faktorů, individuálně účinných strategií regenerace nebo vlivu kvalitní výživy.

Zátěž a doba zotavení využívá naměřených hodnot optického snímače tepové frekvence, a abyste tyto hodnoty získali, musíte zapnout denní TF, viz 6.5. *Tepová frekvence*.

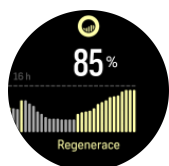
Je důležité, aby vaše Maximální tep a Klidová TF byly nastaveny tak, aby odpovídaly vaší tepové frekvenci, abyste si zajistili co nejpresnější měření. Ve výchozím nastavení je hodnota Klidová TF nastavena na 60 tepů za minutu a Maximální tep závisí na vašem věku.

Tyto hodnoty TF lze snadno změnit v nastavení **Obecné » Osobní**.



TIP: Jako Klidová TF použijte nejnižší naměřenou tepovou frekvenci během spánku.

Ze zobrazení ciferníku stisknutím prostředního tlačítka přejděte na widget zdrojů.



Barva kolem ikony widgetu indikuje vaši celkovou úroveň fyzických zdrojů. Je-li zelená, znamená to, že regenerujete. Ze zobrazení stavu můžete vyčíst, v jakém stavu se aktuálně nacházíte (aktivní, neaktivní, v regeneraci či pod zátěží). Sloupcový graf zobrazuje vaše fyzické zdroje v průběhu posledních 16 hodin a procentuální hodnota je odhad aktuální úrovně fyzických zdrojů.

6.11. Informace o prostředí

Hodinky Suunto Vertical neustále měří absolutní tlak vzduchu pomocí vestavěného tlakového senzoru. Na základě této naměřené hodnoty a referenční hodnoty nadmořské výšky vypočítávají nadmořskou výšku nebo tlak vzduchu.

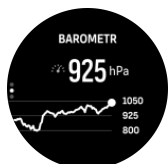


UPOZORNĚNÍ: Je třeba, aby v oblasti kolem dvou otvorů senzoru tlaku vzduchu na straně hodinek, v blízkosti polohy šest hodin, nebyly žádné nečistoty ani písek. Nikdy do otvorů nic nevkládejte, mohlo by dojít k poškození senzoru.

Ze zobrazení ciferníku přejděte tažením prstu doleva nebo stisknutím prostředního tlačítka na outdoorový widget. Outdoorový widget má tři zobrazení, na která lze přejít tažením prstu nahoru a dolů. První zobrazuje aktuální teplotu, nadmořskou výšku a barometrický tlak.



Potažením nahoru zobrazíte graf trendu barometru.



Dalším potažením nahoru zobrazíte údaje o slunci a měsíci. Zde uvidíte časy východu a západu slunce a také aktuální fázi měsíce.



Potažením dolů nebo přidržením prostředního tlačítka se vrátíte zpět.

Je třeba správně nastavit referenční hodnotu nadmořské výšky (viz 3.17. *Výškoměr*).

Nadmořskou výšku aktuálního umístění naleznete na většině topografických map, případně i u větších online mapových služeb, jako jsou Mapy Google.

Naměřenou nadmořskou výšku ovlivňují také změny místních povětrnostních podmínek. Pokud se místní počasí mění často, měli byste pravidelně nastavovat referenční hodnotu nadmořské výšky, nejlépe vždy, než vyrazíte do terénu.

Automatický profil výškoměru/barometru

Změnu tlaku vzduchu může způsobit počasí i nadmořská výška. Hodinky Suunto Vertical automaticky interpretují změny tlaku vzduchu jako změnu nadmořské výšky nebo změnu počasí na základě vašeho pohybu.

Pokud hodinky zaznamenají pohyb ve svislém směru, přepnou na měření nadmořské výšky. Zobrazíte-li graf nadmořské výšky, je aktualizován s maximální prodlevou 10 sekund.

Pokud se pohybujete beze změny nadmořské výšky (méně než 5 metrů ve svislém směru za 12 minut), hodinky interpretují všechny změny tlaku vzduchu jako změny počasí a příslušným způsobem upravují graf barometru.

6.12. Kompas

Hodinky Suunto Vertical jsou vybaveny gyroskopickým kompasem, který umožňuje orientaci podle severního magnetického pólu. Kompas s kompenzací náklonu poskytuje přesné hodnoty, i když není přesně v horizontální rovině.

Kompas můžete otevřít tak, že na ciferníku přejedete prstem doleva nebo stisknete prostřední tlačítko. Kompas se také otevře tak, že na ciferníku přejedete prstem nahoru a vyberete možnost **Kompas**.

Widget kompasu zobrazuje následující informace:

- Šipka směřující k magnetickému severu
- Směr vyjádřený jako světová strana
- Směr ve stupních
- Nadmořská výška
- Barometrický tlak



Widget kompasu opustíte opakovaným tažením prstu doprava nebo doleva, dokud se nevrátíte zpět na ciferník. Můžete využít také prostřední tlačítko.

Pokud jste otevřeli kompas z hlavní nabídky, musíte přejet prstem nahoru ze spodní části obrazovky a zobrazení kompasu opustit výběrem možnosti **Konec**.

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

Tažením prstem dolů nebo stisknutím horního tlačítka seznam zkratk zavřete.

6.12.1. Kalibrace kompasu

Pokud není kompas zkalibrován, budete po otevření widgetu kompasu vyzváni k provedení kalibrace.



POZNÁMKA: Kompas se při používání zkalibruje sám, ale pokud byly hodinky ovlivněny silnými magnetickými poli nebo silným nárazem, může ukazovat špatný směr. Tento problém vyřešíte provedením nové kalibrace.

6.12.2. Nastavení deklinace

Aby kompas zobrazoval správné hodnoty, nastavte přesnou hodnotu deklinace.

Papírové mapy jsou orientovány podle zemského severního pólu. Kompasů 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 u kompasu nastavit deklinaci. Úhel mezi magnetickým a zemským severním pólem představuje deklinaci.

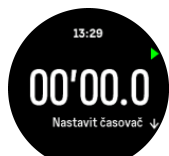
Hodnota deklinace je uvedena na většině map. Umístění magnetického severního pólu se každý rok mění, takže nejpresnější a nejaktuálnější hodnotu deklinace můžete získat z webu, například www.magnetic-declination.com.

Mapy pro orientační běh jsou ale kresleny ve vztahu k magnetickému severnímu pólu. Při používání map pro orientační běh proto musíte vypnout opravu deklinace nastavením hodnoty 0 stupňů.

Hodnotu deklinace můžete nastavit v nastavení **Nastavení** v části **Navigace » Deklinace**.

6.13. Měřič času

Hodinky jsou vybaveny stopkami a odpočítáváním pro základní měření času. Ze zobrazení ciferníku potáhněte nahoru nebo stiskněte spodní tlačítko a přejděte na widget měřiče času.

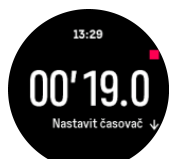


Při prvním otevření widgetu se zobrazí stopky. Poté si hodinky vždy pamatují, co jste použili naposledy: stopky, nebo odpočítávání.

Tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka otevřete nabídku zkratk **NASTAVIT ČASOVAČ**, kde můžete měnit nastavení měřiče času.

Stopky

Stopky spustíte a zastavíte stisknutím horního tlačítka. Opětovným stiskem horního tlačítka znovu spustíte pozastavené stopky. Stiskem spodního tlačítka se stopky vynulují.



Měřič času opustíte opakovaným tažením prstu doprava nebo doleva, dokud se nevrátíte zpět na ciferník. K navigaci můžete využít také prostřední tlačítko.

Odpočet času

Tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka na widgetu měřiče času otevřete nabídku zkratk. Můžete vybrat předvolený čas odpočítávání nebo si vytvořit vlastní čas odpočítávání.



Odpočet můžete dle potřeby zastavovat nebo vynulovat horním a spodním tlačítkem.

Měřič opustíte tažením prstu doprava nebo přidržením prostředního tlačítka.

6.14. Kyslík v krvi

VAROVÁNÍ: *Hodinky Suunto Vertical nejsou lékařský přístroj a hladina kyslíku v krvi indikovaná pomocí hodinek Suunto Vertical není určena k diagnostice nebo monitorování zdravotního stavu.*

Hodinky Suunto Vertical vám umožňují měřit hladinu kyslíku v krvi. Ze zobrazení ciferníku přejděte tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka na widget Kyslík v krvi.

Hladina kyslíku v krvi může být indikátorem přetrénování nebo únavy a měření může být také užitečným ukazatelem průběhu aklimatizace ve vysoké nadmořské výšce.

Normální hladina kyslíku v krvi se při hladině moře pohybuje mezi 96 a 99 %. Ve vysokých nadmořských výškách mohou být hodnoty o něco nižší. Po úspěšné aklimatizaci ve vysoké nadmořské výšce se hodnota opět zvýší.



Jak měřit hladinu kyslíku v krvi:

1. Ze zobrazení ciferníku stiskněte spodní tlačítko nebo potáhněte nahoru a přejděte na widget **Kyslík v krvi**.
2. Vyberte **Změřit nyní**.
3. Během měření držte ruku v klidu.
4. Pokud se měření nezdařilo, postupujte podle pokynů v hodinkách.
5. Po dokončení měření se zobrazí hodnota kyslíku v krvi.

Hladinu kyslíku v krvi můžete měřit také během spánku, viz 6.9. *Spánek*.

7. Průvodci SuuntoPlus™

Průvodci SuuntoPlus™ přinášejí do vašich hodinek Suunto pokyny v reálném čase z vašich oblíbených sportovních a outdoorových služeb. Nové průvodce najdete rovněž v obchodě SuuntoPlus™ Store nebo si je můžete vytvořit pomocí nástrojů jako např. plánovač tréninků v aplikaci Suunto.

Další informace ohledně všech dostupných průvodců a postupů synchronizace zařízení s průvodci třetích stran najdete na www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Postup výběru průvodců SuuntoPlus™ v hodinkách:

1. Než začnete zaznamenávat cvičení, tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka zvolte **SuuntoPlus™**.
2. Přejděte na průvodce, kterého chcete použít, a stiskněte prostřední tlačítko.
3. Přejděte nahoru na počáteční zobrazení a začněte cvičit jako obvykle.
4. Tiskněte prostřední tlačítko, dokud se nedostanete k průvodci SuuntoPlus™, který bude mít vlastní zobrazení.

 **POZNÁMKA:** Ujistěte se, že je v hodinkách Suunto Vertical nejnovější verze softwaru a že jste hodinky synchronizovali s aplikací Suunto.

8. Sportovní aplikace SuuntoPlus™

SuuntoPlus™ Sportovní aplikace vybaví hodinky Suunto Vertical novými nástroji a údaji, které vám poskytnou inspiraci a nové způsoby aktivního životního stylu. Nové sportovní aplikace najdete v obchodě SuuntoPlus™ Store, kam jsou přidávány nové aplikace pro vaše Suunto Vertical. Vyberte si ty, které vás zaujmou, a synchronizujte si je do hodinek, abyste ze svých cvičení získali maximum.

Používání SuuntoPlus™ sportovních aplikací:

1. Než začnete zaznamenávat cvičení, přejděte dolů a zvolte **SuuntoPlus™**.
2. Zvolte sportovní aplikaci dle svého výběru.
3. Jestliže sportovní aplikace používá externí zařízení nebo snímač, propojí se s ním automaticky.
4. Přejděte nahoru na počáteční zobrazení a začněte cvičit jako obvykle.
5. Potáhněte prstem doleva nebo tiskněte prostřední tlačítko, dokud se nedostanete ke sportovní aplikaci SuuntoPlus™, která bude mít vlastní zobrazení.
6. Po zastavení záznamu cvičení můžete v souhrnu najít výsledek ze sportovní aplikace SuuntoPlus™, pokud byl relevantní výsledek získán.

V aplikaci Suunto můžete vybrat, které sportovní aplikace SuuntoPlus™ chcete v hodinkách používat. Navštivte Suunto.com/Suuntoplus a zjistěte, které sportovní aplikace jsou pro vaše hodinky k dispozici.



POZNÁMKA: Ujistěte se, že je v hodinkách Suunto Vertical nejnovější verze softwaru a že jste hodinky synchronizovali s aplikací Suunto.

9. Péče a podpora

9.1. 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.

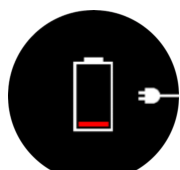
Používejte pouze originální příslušenství Suunto – na poškození způsobená jiným než originálním příslušenstvím se nevztahuje záruka.

9.2. Baterie

Výdrž na jedno nabití závisí na tom, jak a za jakých podmínek hodinky využíváte. 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.

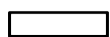
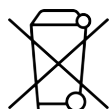
Když je baterie nabitá na méně než 20 % a později na méně než 5 %, zobrazí se na hodinkách ikona vybité baterie. Když se úroveň nabití dostane hodně nízko, hodinky přejdou do režimu s nízkou spotřebou a zobrazí se ikona dobíjení.



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

9.3. Likvidace

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



10. Reference

10.1. Shoda

Informace o shodě s právními předpisy a bezpečnostními standardy a podrobné technické parametry se nachází v brožurce „Informace o bezpečnosti výrobku a předpisech“, která je součástí balení hodinek Suunto Vertical a je k dispozici také na adrese www.suunto.com/userguides.

10.2. CE

Společnost Suunto Oy tímto prohlašuje, že tento výrobek vybavený rádiovým vysílačem typu OW222 je ve shodě se směrnicí 2014/53/EU. Úplný text EU prohlášení o shodě je k dispozici na následující adrese: www.suunto.com/EUconformity.





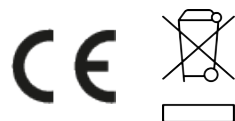
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 05/2023

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