

SUUNTO SPARTAN SPORT 1.12

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

1. BEZPEČNOST.....	4
2. Začínáme.....	6
2.1. SuuntoLink.....	6
2.2. Software updates.....	6
2.3. Movescount.....	7
2.4. Aplikace Suunto Movescount.....	7
2.5. Dotyková obrazovka a tlačítka.....	7
2.6. Displeje.....	8
2.7. Ikony.....	9
2.8. Úprava nastavení.....	11
3. Vlastnosti.....	13
3.1. Monitorování aktivity.....	13
3.2. Režim letadlo.....	14
3.3. Výškoměr.....	14
3.4. Automatické přerušení.....	15
3.5. Podsvícení.....	15
3.6. Zámek tlačítek a obrazovky.....	16
3.7. Kompas.....	16
3.7.1. Kalibrování kompasu.....	17
3.7.2. Nastavení deklinace.....	17
3.8. Informace o zařízení.....	17
3.9. Téma displeje.....	17
3.10. Režim Nerušit.....	18
3.11. Pocit.....	18
3.12. Najít cestu zpět.....	19
3.13. Funkce FusedSpeed.....	20
3.14. GLONASS.....	21
3.15. Přesnost GPS a úspora energie.....	21
3.16. Snímač tepové frekvence.....	22
3.17. Zóny intenzity.....	23
3.17.1. Zóny tepové frekvence.....	23
3.18. Intervalový trénink.....	25
3.19. Jazyk a systém jednotek.....	26
3.20. Logbook.....	26
3.21. Fáze měsíce.....	27
3.22. Oznámení.....	27
3.23. Párování zařízení POD a snímačů.....	28
3.23.1. Kalibrace zařízení POD.....	28
3.23.2. Kalibrace snímače Power POD.....	29
3.24. Místa zájmu.....	29

3.24.1. Přidávání a odstraňování míst zájmu.....	29
3.24.2. Postup navigování k místu zájmu.....	30
3.24.3. Typy POI.....	31
3.25. Formáty polohy.....	33
3.26. Záznam cvičení.....	33
3.26.1. Navigování v průběhu cvičení.....	35
3.26.2. Možnosti úspory energie ve sportovním režimu.....	35
3.27. Doba zotavení.....	36
3.28. Trasy.....	36
3.28.1. Navigování podle nadmořské výšky.....	37
3.29. Sledování spánku.....	38
3.30. Sportovní režimy.....	39
3.30.1. Plavání.....	39
3.31. Budíky podle východu a západu slunce.....	40
3.32. Časovače.....	41
3.33. Čas a datum.....	42
3.33.1. Budík.....	42
3.34. Tóny a vibrace.....	43
3.35. Informace o tréninku.....	43
3.35.1. Tréninkové plány.....	43
3.36. Ciferníky.....	44
4. Péče a podpora.....	45
4.1. Instrukce pro zacházení.....	45
4.2. Baterie.....	45
4.3. Likvidace.....	45
5. Reference.....	46
5.1. Technické parametry.....	46
5.2. Shoda.....	46
5.2.1. CE.....	46
5.2.2. Soulad s FCC.....	47
5.2.3. IC.....	47
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	47
5.3. Ochranná známka.....	47
5.4. Informace o patentech.....	48
5.5. Omezená mezinárodní záruka.....	48
5.6. Copyright.....	49

1. BEZPEČNOST

Typy bezpečnostních opatření

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

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

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

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

Bezpečnostní opatření

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

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

 **VAROVÁNÍ:** Před zahájením cvičebního programu se 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:** Na výrobek neaplikujte žádná rozpouštědla, mohou poškodit povrch.

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

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

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

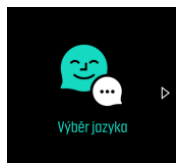


POZNÁMKA: Ve společnosti Suunto využíváme pokročilé senzory a algoritmy k výpočtu metrik, které vám mohou pomoci při vašich aktivitách a dobrodružstvích. Snažíme se být co možná nejpřesnější. Údaje, které naše produkty a služby poskytují, však nejsou dokonale spolehlivé, a měření, která z nich vycházejí,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

2. Začínáme

První spuštění hodinek Suunto Spartan Sport je rychlé a jednoduché.

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



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



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

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

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

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

2.1. SuuntoLink

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

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

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

2.2. Software updates

Software updates for your watch bring new features and important improvements. We strongly recommend updating your watch as soon as an update is available.

If an update is available, you are notified via SuuntoLink as well as the Suunto App.

To update your watch software:

1. Plug your watch into the computer with the supplied USB cable.
2. Start SuuntoLink if it is not already running.
3. Click the update button in SuuntoLink.

2.3. Movescount

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

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

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

2.4. Aplikace Suunto Movescount

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

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

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

Párování hodinek s aplikací Suunto Movescount:

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

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

2.5. Dotyková obrazovka a tlačítka

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

Tažení prstu a klepnutí:

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

Horní tlačítko:

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

Prostřední tlačítko

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

Spodní tlačítko

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

Při záznamu cvičení:

Horní tlačítko:

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

Prostřední tlačítko

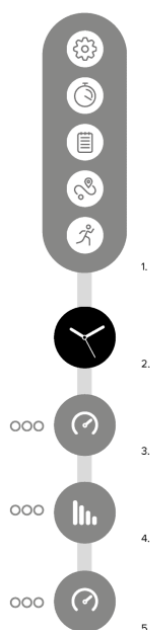
- stisknutím tlačítka se změní zobrazení,
- stisknutí a podržení tlačítka otevře kontextovou nabídku.

Spodní tlačítko

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

2.6. Displeje

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



1. Spouštěč
2. Ciferník

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

2.7. Ikony

Hodinky Suunto Spartan Sport využívají tyto ikony:

	Režim letadlo
	Nadmořská výška
	Rozdíl nadmořské výšky
	Výstup
	Čas výstupu
	Zpět, návrat zpět v nabídce
	Dechová frekvence
	Zámek tlačítek
	Kadence
	Kalibrace (kompas)
	Kalorie
	Aktuální poloha (navigace)
	Dobíjení
	Sestup
	Čas sestupu
	Vzdálenost
	Doba
	EPOC
	Odhad VO2
	Cvičení

	Chyba
	Čas na rovině
	Získán signál GPS
	Směr (navigace)
	Snímač tepové frekvence
	Získán signál snímače TF
	Nejvyšší bod
	Příchozí volání
	Zápisník
	Vybitá baterie
	Nejnižší bod
	Zpráva/oznámení
	Zmeškané volání
	Navigace
	Žádné výstupy
	Žádné sestupy
	Mimo trasu
	Tempo
	Plánovaný Move
	Získán signál POD
	Získán signál Power POD
	Maximální tréninkový efekt
	Doba zotavení
	Aktualizace softwaru je k dispozici

	Kroky
	Stopky
	Rychlost záběrů (plavání)
	Úspěch
	SWOLF
	Synchronizace
	Nastavení
	Trénink

2.8. Úprava nastavení

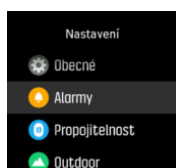
Veškeré nastavení hodinek můžete provádět buď přímo v hodinkách nebo prostřednictvím webu Suunto Movescount.

Postup změny nastavení:

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



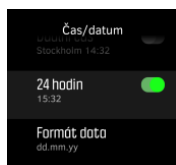
2. Menu nastavení můžete procházet tažením prstu nahoru nebo dolů, případně horním či spodním tlačítkem.



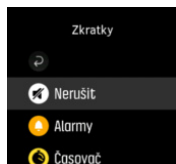
3. Výběr nastavení provedete klepnutím na název nastavení nebo stisknutím prostředního tlačítka, když je dané nastavení zvýrazněné. Zpět se v menu vrátíte tažením prstu doprava nebo stisknutím **Zpět**.
4. Pokud se nastavuje hodnota z intervalu, můžete ji měnit tažením prstem nahoru nebo dolů, případně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



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



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



3. Vlastnosti

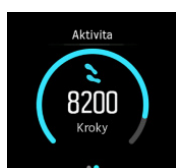
3.1. Monitorování aktivity

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

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

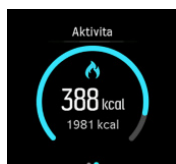
Počítadlo aktivity se automaticky resetuje vždy o půlnoci. Na konci týdne (neděle) hodinky vytvoří souhrn aktivity, který uvádí průměr za celý týden i denní součty.

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



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

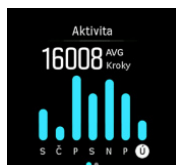
Kromě kroků můžete klepnutím na obrazovku zobrazit odhad celkových vydaných kalorií za daný den.



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

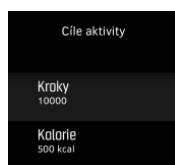
Kroužek na obou těchto displejích indikuje, jak blízko jste denním cílům aktivity. Tyto cíle můžete upravovat podle svých osobních preferencí (viz níže).

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



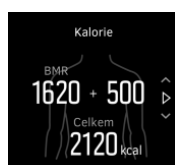
Cíle aktivity

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



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

Celkový počet kalorií, který za den spálíte, je závislý na dvou faktorech: jedním je bazální metabolický výdej (BMR), druhý vaše fyzická aktivita.

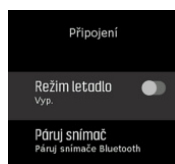


BMR představuje množství kalorií, které vaše tělo spálí, když je v klidu. Jde o kalorie, které tělo spotřebuje, aby udržovalo tělesnou teplotu a provádělo základní funkce, jako je mrkání očima či činnost srdce. Toto číslo vychází z vašeho osobního profilu, včetně údajů o věku či pohlaví.

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

3.2. Režim letadlo

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



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

3.3. Výškoměr

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

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

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

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

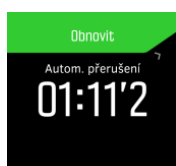
Ani při nejvyšší přesnosti však nelze nadmořskou výšku GPS považovat za absolutní polohu. Jde o odhad vaší skutečné nadmořské výšky a přesnost tohoto odhadu bude velmi silně závislá na podmínkách prostředí.

3.4. Automatické přerušení

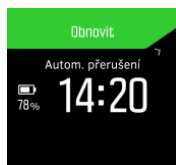
Automatické přerušení způsobí přerušení záznamu cvičení, pokud je vaše rychlost menší než 2 km/h (1,2 mph). Zvýší-li se rychlost na více než 3 km/h (1,9 mph), zaznamenávání automaticky pokračuje.

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

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



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



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

3.5. Podsvícení

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

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

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



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

Podsvícení v pohotovostním režimu

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

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

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

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

3.6. Zámek tlačítek a obrazovky

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

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

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

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

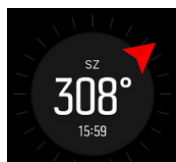
3.7. Kompas

Hodinky Suunto Spartan Sport jsou vybaveny digitálním kompasem, který umožňuje orientaci relativně k severnímu magnetickému pólu. Kompas s kompenzací náklonu poskytuje přesné hodnoty, i když není přesně v horizontální rovině.

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

Režim kompas zobrazuje následující informace:

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



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

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



Tažením prstem dolů nebo stisknutím horního tlačítka seznam zkratk zavřete.

3.7.1. Kalibrování kompasu

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



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

3.7.2. 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 v kompasu nastavit deklinaci. Úhel mezi magnetickým a zemským severním pólem představuje deklinaci.

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

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

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

3.8. Informace o zařízení

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

3.9. Téma displeje

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

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

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

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

Postup změny tématu displeje v možnostech nastavení sportovního režimu:

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

3.10. Režim Nerušit

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

Režim Nerušit také brání hodinkám přejít po určitém období neaktivity do režimu spánku.

Postup zapnutí režimu Nerušit:

1. Při zobrazení ciferníku přidržte prostřední tlačítko, otevře se nabídka zkratk. Možnost Nerušit naleznete v seznamu nahoře a je předem vybraná.
2. Výběr potvrďte klepnutím na obrazovku nebo stisknutím prostředního tlačítka.

V tomto režimu se stisknutím libovolného tlačítka aktivuje možnost ukončení. Poté lze režim Nerušit vypnout stiskem pravého horního tlačítka.

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

3.11. Pocit

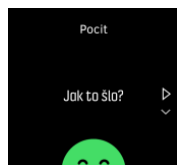
Pokud trénujete pravidelně, může být pocit zaznamenaný po tréninku důležitým indikátorem vaší celkové fyzické kondice. Váš rádce nebo osobní trenér může trendy pocitu též využít ke sledování průběžných pokroků.

Můžete volit z pěti stupňů pocitu:

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

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

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

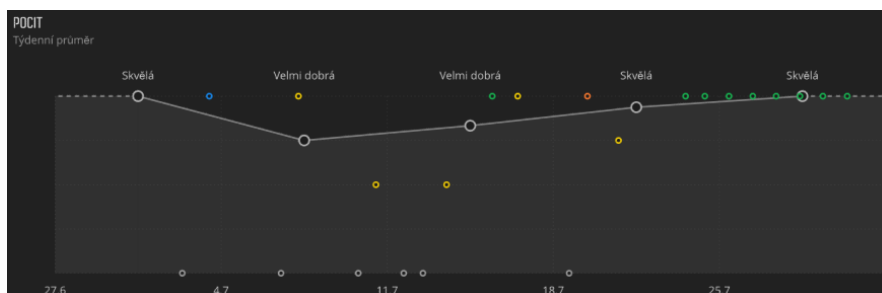


Otázku můžete také přeskočit stisknutím prostředního tlačítka a místo toho zaznamenat pocit později úpravou Move v systému Suunto Movescount.

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



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

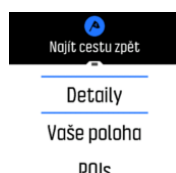


3.12. Najít cestu zpět

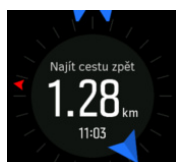
Pokud při záznamu aktivity používáte GPS, hodinky Suunto Spartan Sport automaticky ukládají počáteční bod vašeho cvičení. Pomocí funkce Najít cestu zpět vás pak hodinky Suunto Spartan Sport dovedou přímo do počátečního bodu.

Spuštění funkce Najít cestu zpět:

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



Navigační pokyny se budou zobrazovat jako poslední displej zvoleného sportovního režimu.

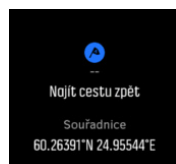


Postup zobrazení dalších údajů o aktuální poloze:

1. Ze zobrazení funkce Najít cestu zpět otevřete nabídku zkratk tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka.
2. Zvolte **Detaily**.



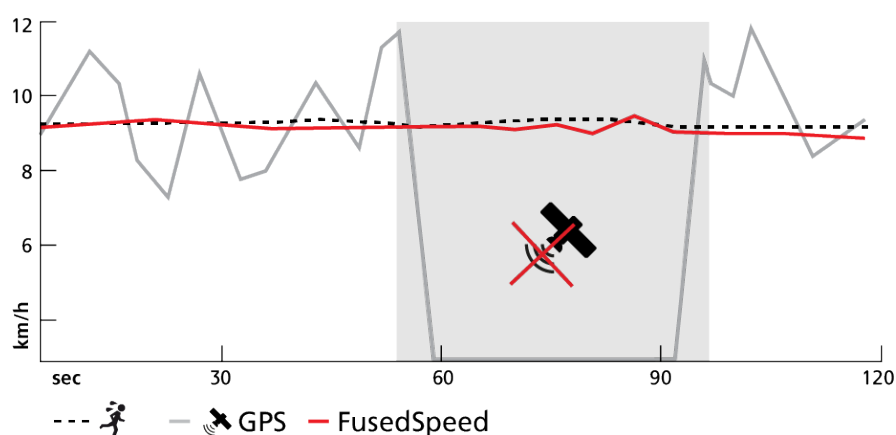
3. Seznamem procházejte tažením prstu nahoru nebo stiskem spodního tlačítka.



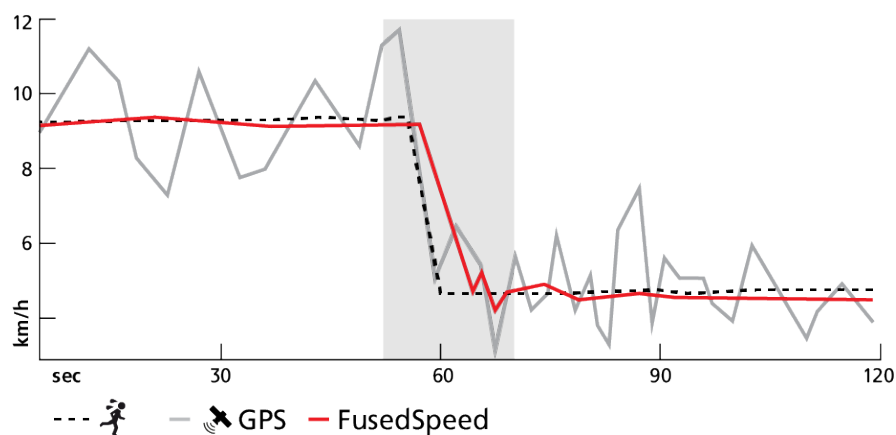
Tažením prstu doprava nebo stiskem prostředního tlačítka zobrazení podrobností ukončíte.

3.13. Funkce FusedSpeed

FusedSpeed™ je jedinečná kombinace informací z GPS a snímače zrychlení zápěstí pro získání mnohem přesnější informace o rychlosti běhání. Signál GPS je adaptivně filtrován na základě zrychlování zápěstí. To poskytuje mnohem přesnější hodnoty o konstantních rychlostech a rychlejší odezvu na změny rychlosti.



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



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

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

3.14. GLONASS

GLONASS (Global Navigation Satellite System) představuje alternativní systém určování polohy k systému GPS. Aktivujete-li systém GLONASS, mohou vaše hodinky za určitých podmínek zaznamenávat trasu přesněji. Aktivace systému GLONASS může zvýšit přesnost trasy zejména v městských oblastech s vysokými budovami. V jiných oblastech je obvykle nejlepší nechat systém GLONASS deaktivovaný. Když aktivujete systém GLONASS, hodinky spotřebovávají více energie z baterie.

Postup aktivace/deaktivace systému GLONASS:

1. Vyberte sportovní režim využívající GPS.
2. Otevřete menu možností a přesuňte se dolů na položku GLONASS.
3. Nastavení můžete přepínat stiskem prostředního tlačítka.

 **POZNÁMKA:** Nastavení GLONASS je globální nastavení. Po jeho aktivaci bude systém GLONASS aktivní pro všechny sportovní režimy využívající GPS.

3.15. Přesnost GPS a úspora energie

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

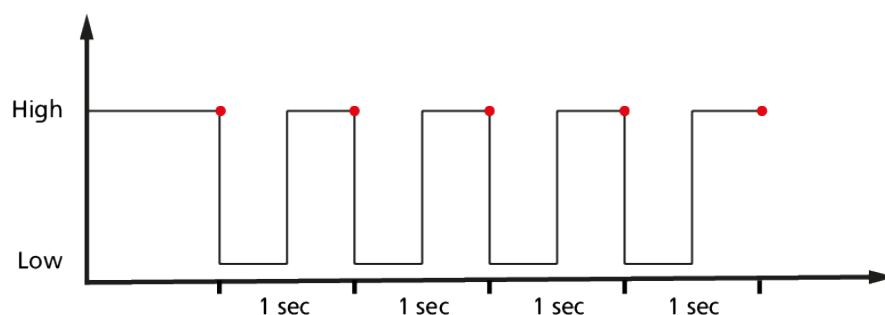
Nastavení frekvence zjišťování GPS má též přímý dopad na životnost baterie. Snížením přesnosti GPS můžete prodloužit životnost baterie hodinek.

Možnosti přesnosti GPS jsou:

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

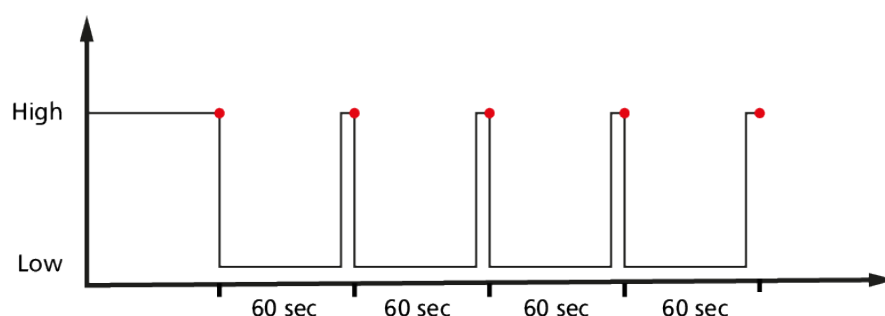
Při nastavení na možnost **Best** hodinky využívají GPS nepřetržitě při plném výkonu. V režimu plného výkonu je systém GPS schopen odfiltrovat rušení a zjišťování polohy je nejpřesnější. To vede nejen k nejpřesnějšímu určení trasy, ale také k nejvyšším nárokům na baterii.

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



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

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



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

3.16. Snímač tepové frekvence

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

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

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

Pokud nemáte snímač tepové frekvence, hodinky Suunto Spartan Sport poskytují údaje o spotřebě kalorií a době zotavení pro aktivity běhu a jízdy na kole, kde se pro odhad intenzity cvičení použije rychlost. Chcete-li však mít přesné údaje o intenzitě cvičení, doporučujeme používat snímač tepové frekvence.

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

Další pokyny o spárování snímače TF s hodinkami uvádí 3.23. *Párování zařízení POD a snímačů.*

3.17. 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 Spartan Sport 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.

3.17.1. Zóny tepové frekvence

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

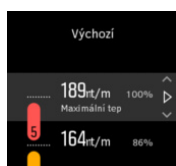
Běžně se max. TF vypočítává podle standardního vzorce: $220 - \text{váš věk}$. Pokud znáte přesnou hodnotu své max. TF, měli byste výchozí hodnotu příslušným způsobem upravit.

Hodinky Suunto Spartan Sport používají výchozí zóny TF a zóny TF pro konkrétní aktivity. 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**

1. Klepněte na max. TF (nejvyšší hodnota, bpm) nebo stiskněte prostřední tlačítko.
2. Tažením prstu po obrazovce nahoru nebo dolů nebo stisknutím pravého horního nebo pravého 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.

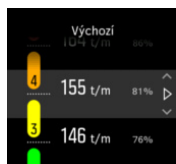


POZNÁMKA: Maximální TF můžete také nastavit v nastavení: **Obecné » Osobní**.

Nastavení výchozích zón TF

Nastavení výchozích zón TF se provádí v nabídce: **Trénink » Zóny intenzity » Výchozí zóny**

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



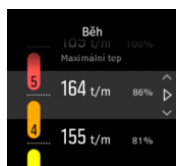
POZNÁMKA: Výběrem možnosti **Reset** při zobrazení zón TF se provede resetování zón TF na výchozí hodnotu.

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 stiskem prostředního tlačítka.
3. Posuňte se nahoru/dolů a po zvýraznění zóny TF, kterou chcete změnit, klepněte na obrazovku nebo stiskněte prostřední tlačítko.

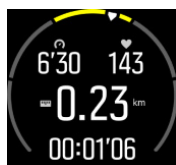
4. Tažením prstu po obrazovce nahoru nebo stisknutím pravého horního nebo pravého spodního tlačítka vyberte novou zónu TF.



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

Používání zón TF při cvičení

Když zaznamenáváte cvičení (viz 3.26. *Záznam cvičení*), zobrazí se kolem vnějšího okraje displeje sportovního režimu (u všech sportovních režimů, které podporují TF) měřidlo zón TF, které je rozděleno do pěti sekcí. Rozsvícením příslušné sekce měřidlo indikuje, ve které zóně TF v daném okamžiku trénujete. Malá šipka na měřidle indikuje, kde se přesně v rámci příslušné zóny nacházíte.



Kromě toho existuje na výchozím displeji sportovního režimu i speciální displej pro zóny TF. Na displeji zón se zobrazuje aktuální zóna TF v prostředním poli a dále údaj o tom, jak dlouho v příslušné zóně jste a jak vzdáleni (v počtu tepů za minutu) jste od nejbližších zón směrem nahoru i dolů. Zónu TF, v níž právě trénujete, indikuje také barva pozadí na liště.



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

3.18. Intervalový trénink

Intervalový trénink představuje běžnou formu tréninku. Sestává z opakovaných úseků o vysoké a nízké intenzitě. V hodinkách Suunto Spartan Sport 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 sad zátěže a regenerace, které chcete absolvovat.
- Interval: délka intenzivního intervalu určená podle vzdálenosti nebo trvání.
- Regenerace: délka regeneračního období mezi intervaly určená podle vzdálenosti nebo trvání.

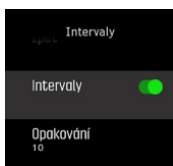
Pamatujte, že pokud pro definování intervalů použijete vzdálenost, je třeba, aby příslušný sportovní režim vzdálenost měřil. Měření může vycházet z polohy GPS, případně ze snímačů jako Foot POD nebo Bike POD.



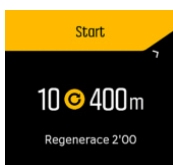
POZNÁMKA: Pokud používáte intervaly, nemůžete aktivovat navigaci.

Postup při intervalovém tréninku:

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



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



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



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

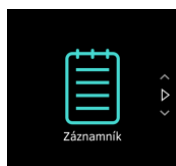
Po zastavení zaznamenávání cvičení se intervalový trénink pro daný sportovní režim automaticky deaktivuje. Další nastavení však zůstane zachováno, takže příště můžete v daném sportovním režimu snadno znovu nastavit stejné parametry cvičení.

3.19. Jazyk a systém jednotek

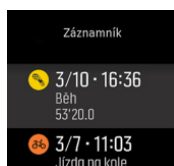
Jazyk a systém jednotek hodinek můžete měnit v nabídce: **Obecné » Jazyk**.

3.20. Logbook

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

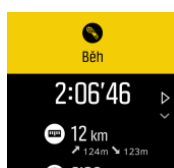


Klepněte na položku v záznamníku, kterou chcete zobrazit, případně procházejte záznamník tažením prstu nahoru a dolů nebo stisknutím pravého horního nebo pravého spodního tlačítka.



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

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



3.21. Fáze měsíce

Kromě časů východu a západu slunce mohou hodinky sledovat také fáze měsíce. Fáze měsíce vychází z data nastaveného v hodinkách.

Fáze měsíce je k dispozici jako zobrazení na ciferníku outdoorového stylu. Klepnutím na obrazovku měňte spodní řádek, dokud se nezobrazí ikona měsíce a procentuální údaj.



Fáze jsou zachyceny pomocí ikony a procentuálního údaje takto:

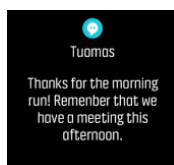


3.22. Oznámení

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

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

Po přijetí oznámení se na displeji zobrazí vyskakovací okno.



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

3.23. Párování zařízení POD a snímačů

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

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

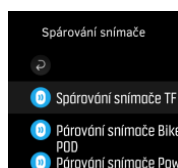
- Tepová frekvence
- Bike POD
- Výkon
- Foot POD



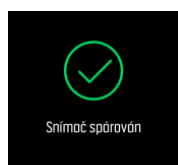
POZNÁMKA: Máte-li zapnutý režim letadlo, není možné provádět párování. Před párováním režim letadlo vypněte. Viz 3.2. Režim letadlo.

Postup párování zařízení POD nebo snímače:

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



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



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

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

Kompletní seznam spárovaných zařízení můžete zobrazit v hodinkách v nastavení:

Propojitelnost » Spárovaná zařízení.

Z tohoto seznamu můžete v případě potřeby jakékoli (nespárované) zařízení odstranit.

Vyberte zařízení, které chcete odstranit, a klepněte na možnost **Zapomenout**.

3.23.1. Kalibrace zařízení POD

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

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

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

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

3.23.2. Kalibrace snímače Power POD

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

Postup kalibrování snímače Power POD:

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

Čas od času je vhodné snímač Power POD zkalibrovat znovu.

3.24. Místa zájmu

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

Každé místo zájmu definují vlastnosti:

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

Do hodinek můžete uložit až 250 míst zájmu.

3.24.1. Přidávání a odstraňování míst zájmu

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

Postup přidání místa zájmu z webu Suunto Movescount:

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

Pokud jste s hodinkami venku a narazíte na místo, které si chcete uložit jako místo zájmu, můžete takové místo přidat mezi uložená místa zájmu pomocí hodinek. Takové místo zájmu

bude přidáno do seznamu míst zájmu v hodinkách a po příští synchronizaci se objeví i v seznamu míst zájmu v systému Movescount.

Postup přidání místa zájmu pomocí hodinek:

1. Tažením prstem dolů nebo stisknutím horního tlačítka otevřete spouštěč.
2. Přejděte na položku **Navigace** a klepněte na ikonu nebo stiskněte prostřední tlačítko.
3. Tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka přejděte na položku **Vaše poloha** a stiskněte prostřední tlačítko.
4. Vyčkejte, než hodinky aktivují GPS a zjistí vaši polohu.
5. Když hodinky zobrazí zeměpisnou šířku a délku, můžete stisknutím horního tlačítka svoji aktuální polohu uložit jako místo zájmu a vybrat typ místa zájmu.
6. Ve výchozím nastavení bude název místa zájmu vytvořen z typu místa zájmu a pořadového čísla. Název můžete později upravit na webu Movescount.

Odstraňování míst zájmů

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

Postup odstranění místa zájmu v hodinkách:

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

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

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

Postup trvalého odstranění místa zájmu:

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

3.24.2. Postup navigování k místu zájmu

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



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

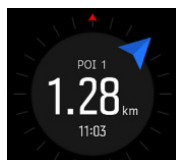
Postup navigování k místu zájmu:

1. Tažením prstem dolů nebo stisknutím horního tlačítka otevřete spouštěč.
2. Přejděte na položku **Navigace** a klepněte na ikonu nebo stiskněte prostřední tlačítko.
3. Přejděte na položku **POIs** a stiskněte prostřední tlačítko. Otevře se seznam míst zájmu.

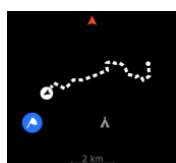
4. Přejděte na místo zájmu, k němuž se chcete nechat navigovat, a stiskněte prostřední tlačítko.
5. Pro zahájení navigace stiskněte horní tlačítko.
6. Navigaci můžete kdykoli přerušit opětovným stisknutím horního tlačítka.

Navigace k místu zájmu má dvě zobrazení:

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



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



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

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

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

3.24.3. Typy POI

Hodinky Suunto Spartan Sport využívají tyto druhy ikon POI:

	Obecné místo zájmu
	Doupě (zvíře, pro lov)
	Začátek (začátek trasy nebo stezky)
	Velká zvěř (zvíře, pro lov)
	Pták (zvíře, pro lov)

	Budova, domov
	Kavárna, jídlo, restaurace
	Kemp, kempink
	Auto, parkoviště
	Jeskyně
	Útes, kopec, hora, údolí
	Pobřeží, jezero, řeka, voda
	Křižovatka
	Pomoc v tísni
	Konec (konec trasy nebo stezky)
	Ryba, místo pro rybaření
	Les
	Geocache
	Hostel, hotel, ubytovna
	Info
	Louka
	Vrchol
	Stopy (zvířecí stopy, pro lov)
	Silnice
	Skála
	Otírání (zvířecí stopy, pro lov)
	Škrábání (zvířecí stopy, pro lov)
	Výstřel (pro lov)
	Památka

	Malá zvěř (zvíře, pro lov)
	Posed (pro lov)
	Stezka
	Kamera na stezce (pro lov)
	Vodopád

3.25. Formáty polohy

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

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

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

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

K dispozici jsou další běžné formáty polohy, včetně:

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

Hodinky Suunto Spartan Sport 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)

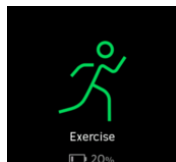
 **POZNÁMKA:** Některé formáty polohy nelze použít v oblastech severně od 84° a jižně od 80° nebo mimo země, pro které jsou určeny. Pokud se nacházíte mimo přípustnou oblast, vaše souřadnice se na hodinkách nebudou zobrazovat.

3.26. Záznam cvičení

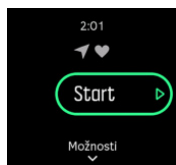
Kromě nepřetržitého monitorování aktivity můžete hodinky používat k záznamu cvičení či jiných aktivit. Získáte tak přesnou zpětnou vazbu a budete moci sledovat své pokroky.

Postup záznamu cvičení:

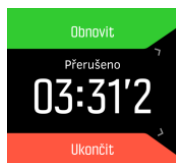
1. Nasadíte si hrudní pás se snímačem tepové frekvence (volitelný doplněk).
2. Tažením prstem dolů nebo stisknutím horního tlačítka otevřete spouštěč.
3. Klepněte na ikonu cvičení nebo stiskněte prostřední tlačítko.



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



6. V průběhu záznamu je možné pomocí prostředního tlačítka nebo dotykové obrazovky, pokud je během aktivity povolena, přepínat mezi displeji.
7. Pro přerušení záznamu stiskněte horní tlačítko. Spodním tlačítkem aktivitu ukončíte a uložíte. Stisknete-li místo toho znovu horní tlačítko, bude záznam aktivity pokračovat.



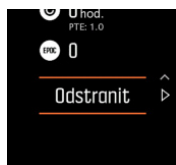
Pokud má vybraný sportovní režim možnosti, například nastavení cílového trvání, můžete tyto možnosti před spuštěním záznamu nastavit. Otevřete je tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka. Pokud chcete upravovat možnosti sportovního režimu při záznamu, přidržte stisknuté prostřední tlačítko.

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

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

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

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



3.26.1. Navigování v průběhu cvičení

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

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

Postup navigování v průběhu cvičení:

1. Pokud jste tak ještě neučinili, vytvořte si trasu nebo místo zájmu na webu Suunto Movescount a následně hodinky synchronizujte.
2. Vyberte sportovní režim, který využívá GPS, následně tažením prstu nahoru nebo stiskem spodního tlačítka otevřete možnosti. Můžete také nejprve zahájit záznam cvičení a poté otevřít možnosti sportovního režimu přidržením prostředního tlačítka.
3. Přejděte na položku **Navigace** a klepněte na nastavení nebo stiskněte prostřední tlačítko.
4. Tažením prstu nahoru/dolů nebo stiskem horního/spodního tlačítka vyberte požadovanou možnost navigace a stiskněte prostřední tlačítko.
5. Vyberte trasu nebo místo zájmu pro navigování a stiskněte prostřední tlačítko. Pro zahájení navigace poté stiskněte horní tlačítko.

Pokud jste ještě nezahájili záznam cvičení, dostanete se posledním krokem zpět do možností sportovního režimu. Přejděte zpět na zobrazení pro spuštění záznamu a 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 3.24.2. *Postup navigování k místu zájmu* a 3.28. *Trasy*.

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

3.26.2. Možnosti úspory energie ve sportovním režimu

Chcete-li prodloužit výdrž baterie u sportovních režimů využívajících GPS, získáte nejvíce úpravou přesnosti GPS (viz 3.15. *Přesnost GPS a úspora energie*). Chcete-li prodloužit výdrž baterie ještě více, můžete upravit následující možnosti ovlivňující úspory energie:

- Barva displeje: ve výchozím nastavení využívá displej všechny dostupné barvy. Když aktivujete možnost Omezené barvy, bude displej používat méně barev, což má za následek nižší odběr energie z baterie.
- Časový limit displeje: za normálních okolností je displej během cvičení vždy zapnutý. Když aktivujete funkci časový limit displeje, po 10 sekundách se displej vypne, aby se šetřila baterie. Kterýmkoli tlačítkem displej znovu zapnete.

Postup aktivace možností úspory energie:

1. Než začnete zaznamenávat cvičení, tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka otevřete možnosti sportovního režimu.

2. Přejděte na položku **Úspora energie** a klepněte na nastavení nebo stiskněte prostřední tlačítko.
3. Upravte dle potřeby možnosti úspory energie a poté tažením prstu doprava nebo přidržením prostředního tlačítka možnosti úspory energie opusťte.
4. Přejděte zpět na zobrazení pro spuštění záznamu a začněte s tréninkem jako obvykle.

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

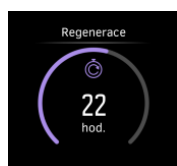
3.27. Doba zotavení

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

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

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

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



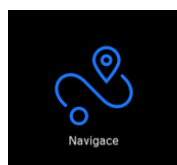
Protože doba pro zotavení je pouze odhad, odečítají se kumulované hodiny rovnoměrně bez ohledu na vaši úroveň kondice či jiné individuální faktory. Pokud máte velmi dobrou kondici, můžete regenerovat rychleji, než uvádějí odhady. Pokud ale máte na druhou stranu třeba chřipku, může být regenerace pomalejší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

3.28. Trasy

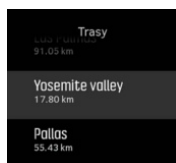
Hodinky Suunto Spartan Sport můžete použít k navigaci po trasách. Trasu naplánujete v systému Suunto Movescount, do hodinek ji přenesete při následující synchronizaci.

Postup navigace po trase:

1. Tažením prstem dolů nebo stisknutím horního tlačítka otevřete spouštěč.
2. Přejděte na položku **Navigace** a klepněte na ikonu nebo stiskněte prostřední tlačítko.



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



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

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



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



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

Všechny sportovní režimy využívající GPS mají také možnost výběru trasy. Viz 3.26.1.

Navigování v průběhu cvičení.

Navigační pokyny

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 navigujete po trase, která kříží sama sebe (například ve tvaru „osmičky“), a na křížení nesprávně zabočíte, hodinky předpokládají, že jste trasu změnili 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.

3.28.1. Navigování podle nadmořské výšky

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

navigačního displeje (kde se zobrazuje trasa) přejděte na displej výškového profilu tažením prstu doleva nebo stiskem prostředního tlačítka.

Displej výškového profilu uvádí tyto informace:

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



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

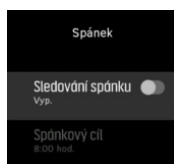
3.29. Sledování spánku

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 Spartan Sport, když jdete spát, budou měřit spánek na základě údajů akcelerometru. Když jdete spát, můžete nechat hodinky ležet i vedle postele, ale doporučujeme nechat si je na zápěstí, protože tak získáte přesnější zpětnou vazbu ohledně spánku.

Měření spánku:

1. V nastavení hodinek přejděte na položku **SPÁNEK** a stiskněte prostřední tlačítko.
2. Zapněte funkci **SLEDOVÁNÍ SPÁNKU**.



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

V posledním kroku definujete dobu, kterou strávíte spánkem. 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.



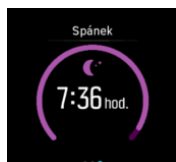
POZNÁMKA: Pokud jdete spát před nastavenou dobou začátku spánku a také se vzbudíte po nastavené době konce spánku, hodinky nebudou takový spánek počítat jako spánkovou relaci. Dobu začátku spánku byste měli nastavit tak, aby zahrnovala nejčasnější čas, kdy můžete jít spát, stejně jako nejzazší čas, kdy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

Když povolíte měření spánku, můžete také nastavit spánkový cíl. Dospělý člověk obvykle spí 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 například zahrnují 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 údajů za určité období sledovat celkový spánkový trend. Při zobrazení ciferníku vyvolejte opakovaným stiskem pravého spodního tlačítka displej **SPÁNEK**. První zobrazení zachycuje poslední spánek v porovnání se spánkovým cílem.



Na displeji spánku můžete přetažením prstem doprava zobrazit průměrnou dobu spánku za posledních sedm dní.

Přidržením prostředního tlačítka na displeji **SPÁNEK** otevřete nastavení měření spánku a souhrnné informace o posledním spánku.

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

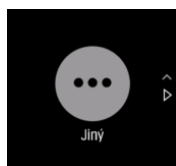
Automatický režim Nerušit

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

3.30. Sportovní režimy

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

Když zaznamenáte cvičení (viz 3.26. *Záznam cvičení*), můžete tažením prstu nahoru a dolů zobrazit zkrácený seznam sportovních režimů. Klepnete-li na ikonu na konci zkráceného seznamu, zobrazí se úplný seznam všech sportovních režimů.



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

3.30.1. Plavání

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

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

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

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

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

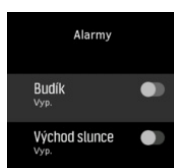
3.31. Budíky podle východu a západu slunce

Budíky podle východu/západu slunce v hodinkách Suunto Spartan Sport jsou adaptivní budíky vycházející z vaší polohy. Místo určení pevného času nastavujete budík podle toho, jak dlouho před východem či západem slunce chcete být upozorněni.

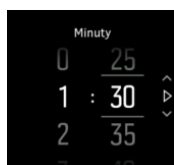
Časy východu a západu slunce jsou určeny pomocí GPS, hodinky tedy vycházejí z údajů systému GPS při jeho posledním použití.

Postup nastavení budíku podle východu/západu slunce:

1. Stisknutím prostředního tlačítka otevřete nabídku zkratk.
2. Přejděte na položku **ALARMY** a otevřete ji stisknutím prostředního tlačítka.
3. Přejděte na budík, který chcete nastavit, výběr proveďte stisknutím prostředního tlačítka.



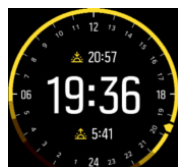
4. Pomocí horního a spodního tlačítka nastavte, kolik hodin před východem/západem slunce si přejete být upozorněni, potvrďte prostředním tlačítkem.
5. Stejným způsobem nastavte minuty.



6. Stiskem prostředního tlačítka nastavení potvrdíte a opustíte.



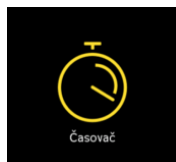
TIP: K dispozici je také ciferník zachycující časy východu a západu slunce.



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

3.32. Časovače

Hodinky jsou vybaveny stopkami a odpočítáváním pro základní měření času. Při zobrazení ciferníku otevřete spouštěč a přejděte nahoru na ikonu měřiče času. Klepnutím na ikonu nebo stisknutím prostředního tlačítka otevřete displej měřiče.

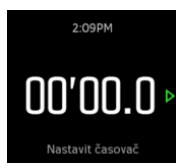


Při prvním otevření displeje se zobrazí stopky. Poté si hodinky vždy pamatují, co jste použili naposledy: stopky, nebo odpočítávání.

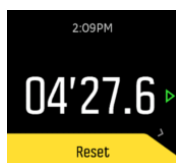
Tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka otevřete nabídku zkratk **NASTAVIT ČASOVAČ**, kde můžete měnit nastavení měřiče času.

Stopky

Stopky spustíte stiskem prostředního tlačítka.



Stopky zastavíte stiskem prostředního tlačítka. Když stisknete znovu prostřední tlačítko, stopky se znovu rozeběhnou. Stiskem spodního tlačítka se stopky vynulují.



Měřič opustíte tažením prstu doprava nebo přidržením prostředního tlačítka.

Odpočítávací měřič

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



Zastavovat a nulovat můžete měřič dle potřeby prostředním a spodním tlačítkem.

Měřič opustíte tažením prstu doprava nebo přidržením prostředního tlačítka.

3.33. Čas a datum

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

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

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

3.33.1. Budík

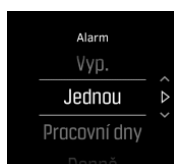
Hodinky jsou vybaveny budíkem, který můžete nastavit jednorázově, nebo opakovaně pro určité dny. Budík se aktivuje v nastavení: **Alarm » Budík**.

Kromě standardních pevně určených budíků můžete použít také adaptivní druh budíku závislý na době východu a západu slunce. Viz 3.31. *Budíky podle východu a západu slunce*.

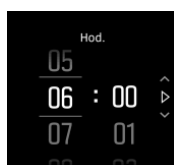
Postup nastavení pevně určeného budíku:

1. Při zobrazení ciferníku stiskněte prostřední tlačítko, otevře se nabídka zkratk. Přejděte na položku **Alarmy**.
2. Nejprve vyberte, jak často se má zvuk budíku ozvat. Možnosti jsou:

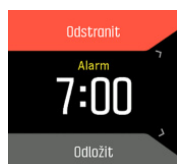
Jednou: budík se ozve jednou v následujících 24 hodinách, a to v nastavený čas **Pracovní dny:** budík se bude ozývat v nastavený čas od pondělí do pátku **Denně:** budík se bude ozývat ve v nastavený čas každý den v týdnu



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



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



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

3.34. Tóny a vibrace

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

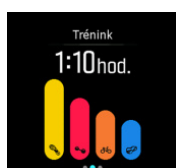
Můžete vybírat z následujících možností:

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

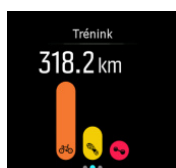
3.35. Informace o tréninku

Hodinky poskytují přehled tréninkových aktivit za posledních 30 dnů.

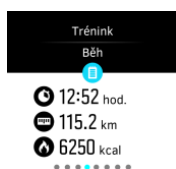
Tažením prstu nahoru nebo stiskem spodního tlačítka zobrazíte souhrnné údaje o tréninku.



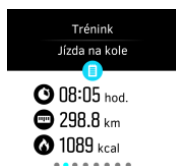
Klepnutím na obrazovku můžete přepínat mezi zobrazením celkového času a celkové vzdálenosti.



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



Dalším přetažením doprava zobrazíte souhrn dalšího sportu.



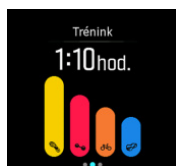
3.35.1. Tréninkové plány

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

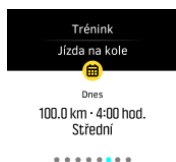
Máte-li naplánované Moves, hodinky budou po synchronizaci se systémem Movescount zobrazovat, jaký příští Move vás čeká.

Postup zobrazení příštích plánovaných tréninků:

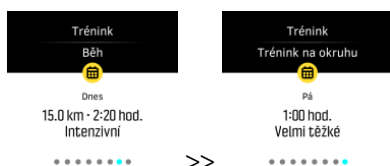
1. Tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka přejděte na zobrazení informací o tréninku.



2. Poté zobrazíte příští plánovaný trénink tažením prstu doleva.



3. Dalším tažením doleva zobrazíte další plánované tréninky.



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

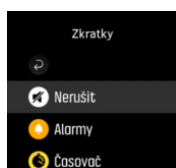
Pokud máte na daný den naplánovaný Move, zobrazí se takový Move jako první možnost v seznamu sportovních režimů, až otevřete spouštěč před zahájením záznamu cvičení. Spustíte plánovaný Move, jako byste zahájili běžný záznam ve sportovním režimu.

3.36. Ciferníky

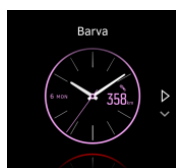
Hodinky Suunto Spartan Sport se dodávají s možností výběru z různých ciferníků, ve stylu digitálních i analogových hodinek.

Změna ciferníku:

1. Při aktuálním zobrazení ciferníku přidržíte prostřední tlačítko, otevře se nabídka zkratk.
2. Přejděte na položku **Ciferník** a klepněte na obrazovku nebo stiskněte prostřední tlačítko.



2. Tažením prstu nahoru a dolů procházejte náhledy ciferníků a na vybraný klepněte.
3. Tažením nahoru nebo dolů procházejte barevné varianty a zvolte tu, kterou chcete použít.



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

4. Péče a podpora

4.1. Instrukce pro zacházení

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

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

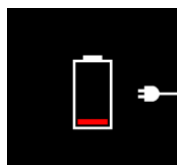
Používejte pouze originální příslušenství Suunto – na poškození způsobená jiným než originálním příslušenstvím se nevztahuje záruka.

4.2. Baterie

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

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

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



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

4.3. Likvidace

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



5. Reference

5.1. Technické parametry

Všeobecné

- Provozní teplota: -20 °C až +60 °C / -5 °F až +140 °F
- Teplota nabíjení baterie: 0 °C až +35 °C / +32 °F až +95 °F
- Skladovací teplota: -30 °C až +60 °C / -22 °F až +140 °F
- Vodotěsnost: 100 m / 328 ft (podle normy ISO 6425)
- Baterie: nabíjecí lithium-iontová baterie
- Životnost baterie: 10-80 hodin s GPS, v závislosti na podmínkách a nastaveních

Vysokofrekvenční vysílač/přijímač

- Kompatibilní s Bluetooth® Smart
- Komunikační frekvence: 2402–2480 MHz
- Maximální vysílací výkon: <4 dBm
- Dosah: ~3 m / 9,8 ft

Kompas

- Rozlišení: 1 stupeň / 18 bodů

GPS

- Technologie: SiRF star V
- Rozlišení: 1 m / 3 ft
- Frekvenční pásmo: 1 575,42 MHz

Výrobce

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINSKO

5.2. Shoda

5.2.1. CE

Společnost Suunto Oy tímto prohlašuje, že tento výrobek vybavený rádiovým vysílačem typu OW161 je ve shodě se směrnicí 2014/53/EU. Úplný text EU prohlášení o shodě je k dispozici na následující adrese: www.suunto.com/EUconformity.

5.2.2. Soulad s FCC

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

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

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

POZNÁMKA: Tento přístroj byl testován a bylo zjištěno, že vyhovuje limitům pro digitální zařízení třídy B dle části 15 Pravidel FCC. Tyto limity jsou stanoveny tak, aby zajišťovaly přiměřenou ochranu proti škodlivým interferencím při instalaci v obytném objektu. Toto zařízení generuje, využívá a může vyzařovat vysokofrekvenční energii. Pokud by nebylo instalováno a používáno v souladu s pokyny, může způsobovat škodlivé interference radiové komunikace. Není však možné nijak zaručit, že v případě jakékoli konkrétní instalace k interferenci nedojde. Pokud toto zařízení způsobuje škodlivé interference příjmu rozhlasu nebo televize, což je možné určit vypnutím a opětovným zapnutím zařízení, doporučujeme uživatelům vyzkoušet některá z následujících opatření, která by mohla interference odstranit:

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

5.2.3. IC

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

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

5.2.4. NOM-121-SCT1-2009

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

5.3. Ochranná známka

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

5.4. Informace o patentech

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

Byly podány i další patentové přihlášky.

5.5. Omezená mezinárodní záruka

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

Záruční doba

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

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

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

Výjimky a omezení

Tato Omezená mezinárodní záruka se nevztahuje na:

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

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

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

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

4. došlo k vystavení působení chemikálií, například opalovacích krémů nebo odpuzovačů hmyzu.

Přístup k záručnímu servisu Suunto

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

Omezení odpovědnosti

Tato Omezená mezinárodní záruka v maximální míře, do jaké to povolují platné závazné právní předpisy, představuje jediné a výhradní opatření pro záruku a nahrazuje jakékoliv jiné záruky. Firma Suunto nebude odpovědná za zvláštní, nahodilé, trestné ani následné škody, mimo jiné za ztráty očekávaných přínosů, ztráty dat, ztráty použití, náklady na kapitál, náklady na náhradní vybavení či zařízení, nároky třetích stran, poškození vlastnictví, vzniklé následkem zakoupení nebo používání produktu nebo pocházející z porušení záruky, porušení smlouvy, nedbalosti, přečinu, či podle jakékoli teorie zákonného či zvykového práva, i kdyby firma Suunto o možnosti vzniku takových škod věděla. Firma Suunto nebude zodpovědná za zpoždění při provádění záručního servisu.

5.6. Copyright

© Suunto Oy 8/2016. Všechna práva vyhrazena. Suunto, názvy produktů Suunto, jejich loga a další ochranné známky a názvy značky Suunto jsou registrované nebo neregistrované ochranné známky firmy Suunto Oy. Tento dokument a jeho obsah jsou majetkem firmy Suunto Oy a jsou určeny výhradně pro použití jejími klienty k získání znalostí a informací o používání výrobků Suunto. Obsah tohoto dokumentu se nesmí používat ani distribuovat pro žádné jiné účely, nesmí být jinak šířen, sdělován ani reprodukován bez předchozího písemného souhlasu firmy Suunto Oy. Věnovali jsme značnou pozornost tomu, abychom zajistili, že informace v této dokumentaci jsou úplné a přesné, nicméně v tomto směru neposkytujeme žádnou výslovnou ani předpokládanou záruku. Tento dokument může být kdykoli změněn bez předchozího oznámení. Nejnovější verzi této dokumentace je možné stáhnout ze stránek www.suunto.com.



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

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

© Suunto Oy

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