

# **SUUNTO SPARTAN SPORT 1.1**


## **UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA**


1 BEZPEČNOST .....	4
2 Začínáme .....	7
2.1 Dotyková obrazovka a tlačítka .....	8
2.2 Displeje .....	9
2.3 Úprava nastavení .....	11
3 Funkce .....	14
3.1 Monitorování aktivity .....	14
3.2 Režim letadlo .....	15
3.3 Výškoměr .....	15
3.4 Podsvícení .....	16
3.5 Zámek tlačítek a obrazovky .....	17
3.6 Kompas .....	17
3.6.1 Kalibrování kompasu .....	18
3.6.2 Nastavení deklinace .....	18
3.7 Informace o zařízení .....	19
3.8 Funkce FusedSpeed .....	19
3.9 Přesnost GPS a úspora energie .....	21
3.10 Snímač tepové frekvence .....	23
3.11 Jazyk a systém jednotek .....	24
3.12 Záznamník .....	24
3.13 Movescount .....	25
3.13.1 SuuntoLink .....	26
3.13.2 Aplikace Suunto Movescount .....	26
3.14 Oznámení .....	27
3.15 Párování zařízení POD a snímačů .....	28
3.16 Záznam cvičení .....	29
3.17 Doba zotavení .....	31
3.18 Trasy .....	32

3.19 Aktualizace softwaru .....	34
3.20 Sportovní režimy .....	34
3.20.1 Plavání .....	35
3.21 Stopky .....	36
3.22 Čas a datum .....	37
3.23 Tóny a vibrace .....	38
3.24 Informace o tréninku .....	38
3.25 Ciferníky .....	39
4 Péče a podpora .....	40
4.1 Instrukce pro zacházení .....	40
4.2 Baterie .....	40
4.3 Likvidace .....	41
5 Reference .....	42
5.1 Technické parametry .....	42
5.2 Shoda .....	42
5.2.1 CE .....	43
5.2.2 Soulad s FCC .....	43
5.2.3 IC .....	44
5.2.4 NOM-121-SCT1-2009 .....	44
5.3 Ochranná známka .....	44
5.4 Informace o patentech .....	45
5.5 Omezená mezinárodní záruka .....	45
5.6 Copyright .....	47


# 1 BEZPEČNOST

## Typy bezpečnostních opatření


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

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

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

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

## Bezpečnostní opatření

 **UPOZORNĚNÍ:** 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.

**⚠ UPOZORNĚNÍ:** 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.

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

**⚠ UPOZORNĚNÍ:** Pouze pro rekreační použití.


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

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

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

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

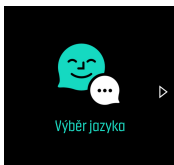
 **POZOR:** Úder do výrobku nebo jeho pád může způsobit poškození.

 **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.

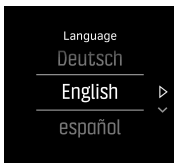
## 2 ZAČÍNÁME

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](http://www.movescount.com/connect).

## 2.1 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 pro návrat na domovskou obrazovku.

### **Horní tlačítko:**

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

### **Prostřední tlačítko:**

- stisknutím zvolíte příslušnou položku nebo zobrazíte dodatečné informace,



- stisknutím a podržením tlačítka přejdete zpět do menu nastavení,
- stisknutí a podržení tlačítka otevře kontextovou nabídku.

### **Spodní tlačítko**

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

## **Při záznamu cvičení:**

### **Horní tlačítko:**

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

### **Prostřední tlačítko:**

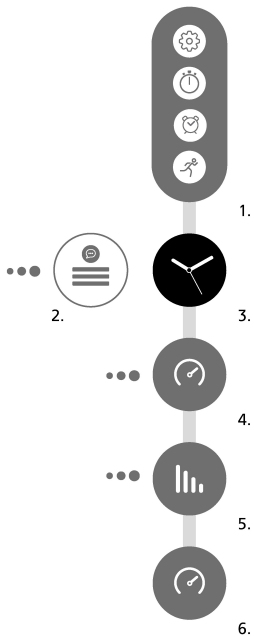
- stisknutím tlačítka se změní zobrazení
- stisknutí a podržení tlačítka otevře kontextovou nabídku

### **Spodní tlačítko**

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

## **2.2 Displeje**

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



1. Spouštěč
2. Oznámení

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

## 2.3 Úprava nastavení

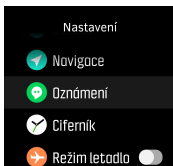
Veškeré nastavení hodinek můžete provádět buď přímo v hodinkách nebo prostřednictvím webu Suunto Movescount.

Postup změny nastavení:

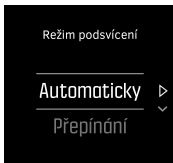
1. Tažením prstu přejeďte dolů. Až se zobrazí ikona nastavení, klepněte na ni.



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.



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



Nastavení



Přizpůsobit

## 3 FUNKCE

### 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 soutěž.

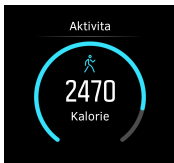
Je dobré být aktivní, ale při náročném tréninku je třeba zapojit i dny odpočinku s nízkou mírou aktivity.

Tažením prstu nahoru nebo stiskem spodního tlačítka zobrazíte aktivitu za daný den.



Vaše hodinky počítají kroky pomocí akcelerometru. Celkový počet kroků se načítá nepřetržitě, i když probíhá záznam tréninku či jiné aktivity.

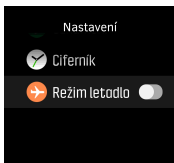
Kromě kroků můžete klepnutím na obrazovku zobrazit odhad celkových vydaných kalorií za daný den.



Kroužek na obou těchto displejích indikuje, jak blízko jste doporučeným denním cílům aktivity: 10 000 kroků a 2 000 kalorií.

## 3.2 Režim letadlo

Pokud je třeba vypnout všechny bezdrátové přenosy, aktivujte režim letadlo. Režim letadlo se aktivuje či deaktivuje v hlavním menu nastavení.



## 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 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.*

## 3.5 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, přidržete 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.

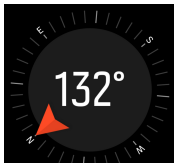
## 3.6 Kompas

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:

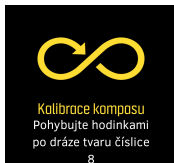
- Šipka směřující k magnetickému severu
- Směr ve stupních



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

### 3.6.1 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**.

### 3.6.2 Nastavení deklinace

Aby kompas zobrazoval správné hodnoty, nastavte přesnou hodnotu deklinace.

Papírové mapy jsou orientovány podle zemského severního pólu.

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

kteří 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](http://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.

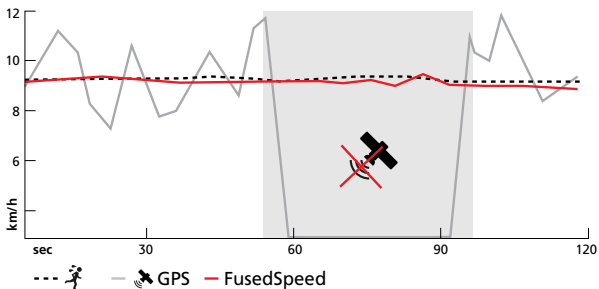
Hodnotu deklinace můžete nastavit v nastavení: **Navigace » Deklinace**.

### **3.7 Informace o zařízení**

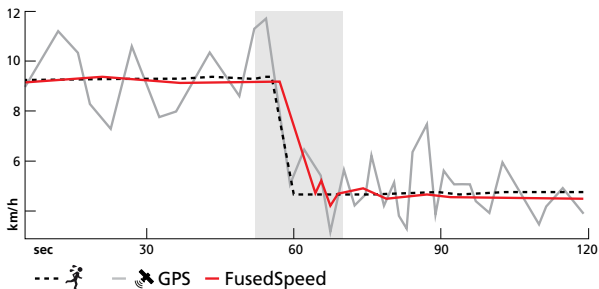
Podrobnosti o softwaru a hardwaru hodinek můžete zjistit v nastavení: **Obecné » O zařízení**.

### **3.8 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.



**🗨️ RADA:** 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.

### 3.9 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.

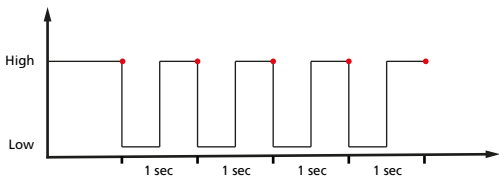
Nastavení frekvence zjišťování GPS má též přímý dopad na životnost baterie. Snižováním přesnosti GPS můžete prodloužit životnost baterie hodinek.

Možnosti přesnosti GPS jsou:

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

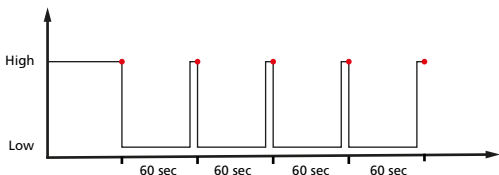
Při nastavení na možnost **Best** hodinky využívají GPS nepřetržitě při plném výkonu. V režimu plného výkonu je systém GPS schopen odfiltrovat rušení a zjišťování polohy je nej přesnější. To vede nejen k nej přesnějšímu určení trasy, ale také k nejvyšším nárokům na baterii.

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.



Předdefinované sportovní režimy, které bývají v hodinkách nahrané, obvykle využívají možnost **BEST**. Je-li sportovní režim určen pro dlouhé akce, přesnost GPS se nastavuje na možnost **Good**.

Pokud navigujete po trase bez záznamu, přesnost GPS se automaticky nastavuje na možnost **Best**.

### 3.10 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.

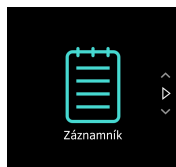
Další pokyny o párování snímače TF s hodinkami uvádí *3.15 Párování zařízení POD a snímačů*.

## 3.11 Jazyk a systém jednotek

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

## 3.12 Záznamník

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

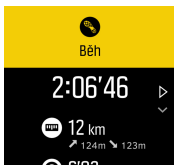


Klepněte na položku v záznamníku, kterou chcete zobrazit, případně procházejte záznamník tažením prstu nahoru a dolů nebo stisknutím pravého horního nebo pravého spodního tlačítka.





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



### 3.13 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, proved'te na [www.movescount.com](http://www.movescount.com) registraci. Až budete mít uživatelský účet, můžete jej propojit s hodinkami dvěma způsoby:

- Počítač: pomocí kabelu USB a programu SuuntoLink

- Mobilní zařízení: pomocí spojení Bluetooth a aplikace Suunto Movescount

### 3.13.1 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](http://www.movescount.com/connect).

### 3.13.2 Aplikace Suunto Movescount


Díky aplikaci Suunto Movescount můžete využití hodinek Suunto Spartan Ultra 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.

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

Párování hodinek s aplikací Suunto Movescount:

1. Ujistěte se, že je Bluetooth na hodinkách aktivní. V nastavení přejděte na **Připojení » Discovery** a možnost aktivujte, pokud ještě aktivována nebyla.
2. Do svého mobilního zařízení stáhněte ze serveru iTunes App Store, Google Play nebo Tencent (pouze v případě Číny) a nainstalujte aplikaci Suunto Movescount.

3. Spustíte aplikaci Suunto Movescount a zapnete Bluetooth, pokud jste tak již neučinili.
4. Klepněte na ikonu nastavení v pravém horním rohu obrazovky aplikace a poté pro spárování s hodinkami klepněte na ikonu „+“.

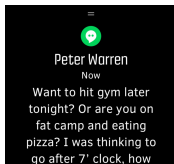
 **POZNÁMKA:** *Některé funkce vyžadují připojení k internetu přes síť Wi-Fi nebo mobilní síť. Za přenos dat mohou být operátorem účtovány poplatky.*

## 3.14 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.



## 3.15 Párování zařízení POD a snímačů

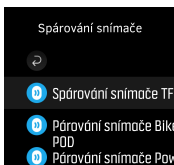
Chcete-li v průběhu záznamu cvičení shromažďovat další informace, například cyklovýkon, spárujte s hodinkami zařízení POD a snímače vybavené technologií Bluetooth Smart.

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

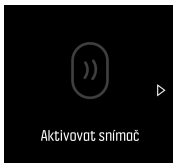
- Tepová frekvence
- Bike POD
- Výkon
- Foot POD

Postup párování zařízení POD nebo snímače:

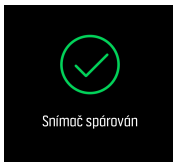
1. V nastavení hodinek vyberte možnost **Připojení**.
2. Výběrem položky **Spárování snímače** se zobrazí seznam typů snímačů.
3. Tažením prstu dolů můžete procházet celý seznam, klepnutím vyberte, který typ snímače chcete párovat.



4. Aktivujte snímač (pokyny naleznete v návodu k použití snímače) a stiskněte prostřední tlačítko.



5. Počkejte na dokončení párování.



Po spárování zařízení POD nebo snímače 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: **Připojení** » **Spárovaná zařízení**.

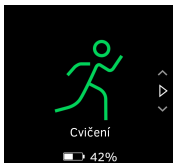
Z tohoto seznamu můžete v případě potřeby jakékoli (nespárované) zařízení odstranit. Vyberte zařízení, které chcete odstranit, a klepněte na možnost **Zapomenout**.

### 3.16 Záznam cvičení

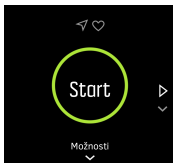
Kromě nepřetržitého monitorování aktivity můžete hodinky používat k záznamu cvičení či jiných aktivit. Získáte tak přesnou zpětnou vazbu a budete moci sledovat své pokroky.

## Postup záznamu cvičení:

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



4. Tažením nahoru nebo dolů procházejte mezi sportovními režimy a zvolte ten, který chcete použít. Mezi režimy lze procházet také pomocí horního a spodního tlačítka. Příslušný režim poté zvolte prostředním tlačítkem.
5. Vyčkejte, až ikona spouštění zezelená, poté klepnutím na ikonu nebo stisknutím prostředního tlačítka spusťte záznam.



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. Pomocí dolního tlačítka aktivitu ukončíte a uložíte. Opětovným stisknutím horního tlačítka bude záznam aktivity pokračovat.



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

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

Po zastavení záznamu se zobrazí souhrn aktivity, kterým můžete procházet dotykem obrazovky nebo pomocí tlačítek.

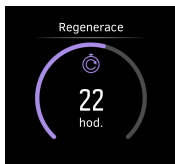
### **3.17 Doba zotavení**

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

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

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

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



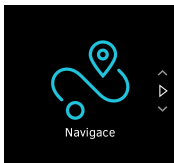
Protože doba pro zotavení je pouze odhad, odečítají se kumulované hodiny rovnoměrně bez ohledu na vaši úroveň kondice či jiné individuální faktory. Pokud máte velmi dobrou kondici, můžete regenerovat rychleji, než uvádějí odhady. Pokud ale máte na druhou stranu třeba chřipku, může být regenerace pomalejší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

## 3.18 Trasy

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

Tažením prstu dolů a klepnutím na ikonu navigace otevřete v hodinkách seznam tras.





Chcete-li zobrazit trasy, klepněte na možnost **Trasy**.



Náhled trasy zobrazíte klepnutím na název trasy nebo stisknutím prostředního tlačítka.



V náhledu trasy můžete trasu procházet. Přiblížení či oddálení se provádí klepnutím na obrazovku nebo stisknutím prostředního tlačítka. Hodnotu přiblížení můžete upravovat pomocí horního a spodního tlačítka.



Všechny sportovní režimy využívající GPS mají také možnost výběru trasy. Před zahájením záznamu otevřete možnosti režimu tažením prstu dolů.

### 3.19 Aktualizace softwaru

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

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

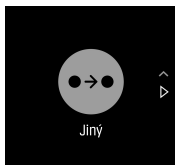
Postup aktualizace softwaru hodinek:

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

### 3.20 Sportovní režimy

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

Když zaznamenáte cvičení (viz *3.16 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.

### 3.20.1 Plavání

Hodinky Suunto Spartan Sport je možné použít při plavání v bazénu i 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.

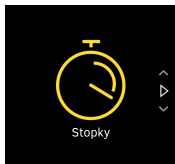
Takové podmínky jsou pro GPS náročné, a proto je důležité, abyste se přesvědčili, než skočíte do vody, že máte k dispozici silný signál GPS.

Postup ověření silného signálu GPS:

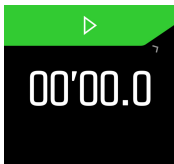
- Než se vydáte plavat, proveďte synchronizaci hodinek se systémem Movescount s cílem optimalizovat GPS s nejnovějšími satelitními daty.
- Po výběru sportovního režimu plavání v přírodě a potvrzení signálu GPS vyčkejte nejméně tři minuty a teprve poté začněte plavat. Tento čas potřebuje GPS k co nejpřesnějšímu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

## 3.21 Stopky

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

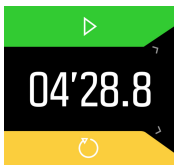


Stopky spustíte klepnutím na ikonu start nebo stisknutím horního tlačítka.



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

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



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

## 3.22 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**.

### 3.23 Tóny a vibrace

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

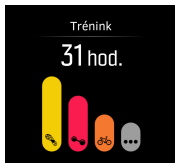
Můžete vybírat z následujících možností:

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

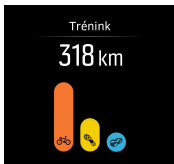
### 3.24 Informace o tréninku

Hodinky poskytují přehled tréninkových souhrnů.

Tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka zobrazíte tréninkové souhrny za posledních 30 dnů.



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



## 3.25 Ciferníky

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

Změna ciferníku:

1. Přejděte na nastavení **Ciferník** ze spouštěče nebo klepnutím a přidržením prstu na časovém displeji otevřete kontextové menu a poté klepněte na ikonu **Přizpůsobit**.



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

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

## 4 PÉČE A PODPORA

### 4.1 Instrukce pro zacházení

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

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

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

### 4.2 Baterie

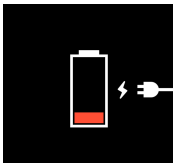
Výdrž na jedno nabití závisí na tom, jak hodinky využíváte a za jakých podmínek. Například nízké teploty snižují výdrž baterie na jedno nabití. Obecně platí, že kapacita dobíjecí baterie se časem snižuje.



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

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





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

### **4.3 Likvidace**

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

## 5 REFERENCE

### 5.1 Technické parametry

#### Obecné

- provozní teplota: -20 °C až +60 °C / -5 °F až +140 °F
- teplota při nabíjení baterie: 0 °C až +35 °C / +32 °F až +95 °F
- skladovací teplota: -30 °C až +60 °C / -22 °F až +140 °F
- hmotnost: 70 g / 2,47 oz
- odolnost proti vodě: 100 m / 328 ft (podle normy ISO 6425)
- sklíčko: safírové sklo
- napájení: nabíjecí lithium-iontová baterie
- životnost baterie: 10–40 hodin s GPS, v závislosti na podmínkách

#### Vysokofrekvenční přijímač

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

#### Kompas

- rozlišení: 1 stupeň / 18 bodů

#### GPS

- technologie: SiRF star V
- rozlišení: 1 m / 3 ft

### 5.2 Shoda

## 5.2.1 CE

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

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

## 5.2.2 Soulad s FCC

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

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

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

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

interference příjmu rozhlasu nebo televize, což je možné určit vypnutím a opětovným zapnutím zařízení, doporučujeme uživatelům vyzkoušet některá z následujících opatření, která by mohla interference odstranit:

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

### **5.2.3 IC**

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

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

### **5.2.4 NOM-121-SCT1-2009**

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

## **5.3 Ochranná známka**

Suunto Spartan Sport, 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 jejích 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 Výrobků a bezdrátových potápěčských vysílačů dva (2) roky.

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

## Výluky a omezení

Tato Omezená mezinárodní záruka se nevztahuje na:

1. a) normální opotřebení, například poškrábání, odřeniny či změny barvy a/nebo materiálu nekovových pásů, 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 rozdrčení;
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 Výrobek či příslušenství budou fungovat bez přerušování či bezchybně, ani že Výrobek či příslušenství budou spolupracovat s jiným hardwarem či softwarem dodaným třetí stranou.

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

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

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

## **Přístup k záručnímu servisu Suunto**

Pro přístup k záruční službě Suunto je nutné doložit doklad o koupi. Máte-li zájem o záruční služby kdekoli na světě, musíte svůj výrobek zaregistrovat online na adrese [www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto). Informace o získání záručního servisu získáte na [www.suunto.com/warranty](http://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 jediný a výhradní nápravný prostředek, který vylučuje jakékoli jiné záruky, ať již výslovné či předpokládané. 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 výrobku 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**

Copyright © Suunto Oy. 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](http://www.suunto.com).





## SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)  
[www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto)
2. AUSTRALIA +61 1800 240 498  
AUSTRIA +43 720 883 104  
CANADA +1 800 267 7506  
CHINA +86 010 84054725  
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 +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 +44 20 3608 0534  
USA +1 855 258 0900