

SUUNTO SPARTAN SPORT WRIST HR 1.9


HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ


1. BIZTONSÁG.....	4
2. Első lépések.....	6
2.1. Optikai pulzusmérő.....	6
2.2. Érintőképernyő és gombok.....	7
2.3. Kijelzések.....	8
2.4. Ikonok.....	8
2.5. A beállítások megadása.....	10
3. Jellemzők.....	12
3.1. Tevékenység követése.....	12
3.1.1. Azonnali pulzusmérés.....	13
3.1.2. Napi pulzusmérés.....	13
3.2. Repülőgép üzemmód.....	14
3.3. Magasságmérő.....	15
3.4. Automatikus szüneteltetés.....	15
3.5. Háttérvilágítás.....	16
3.6. Gomb- és képernyőzár.....	16
3.7. Mellkasi pulzusmérő.....	16
3.8. Iránytű.....	17
3.8.1. Az iránytű kalibrálása.....	17
3.8.2. Mágneses elhajlás beállítása.....	18
3.9. Eszközinformációk.....	18
3.10. Kijelzőtéma.....	18
3.11. Ne zavarjon mód.....	19
3.12. Közérzet.....	19
3.13. Visszatalálás.....	20
3.14. A FusedSpeed.....	21
3.15. GLONASS.....	22
3.16. GPS-pontosság és energiatakarékosság.....	22
3.17. Intervallum-edzés.....	23
3.18. Nyelv és mértékegység.....	24
3.19. Adatnapló.....	24
3.20. Movescount.....	25
3.20.1. SuuntoLink.....	25
3.20.2. Suunto Movescount App.....	25
3.21. Értesítések.....	26
3.22. POD-ok és szenzorok párosítása.....	26
3.22.1. A foot POD kalibrálása.....	27
3.22.2. A teljesítménymérő POD kalibrálása.....	27
3.23. Tájékoztató pontok.....	28
3.23.1. Tájékoztató pontok hozzáadása és törlése.....	28


3.23.2. Navigálás tájékoztatói pontokhoz.....	29
3.23.3. A tájékoztatói pontok típusai.....	30
3.24. Helyzetkijelzési módok.....	32
3.25. Edzés rögzítése.....	32
3.25.1. Navigálás edzés közben.....	34
3.25.2. Energiatakarékossági beállítások sportolási módban.....	34
3.26. Regenerálódási idő.....	35
3.27. Útvonalak.....	35
3.27.1. Magasság-navigáció.....	36
3.28. Szoftverfrissítések.....	37
3.29. Sport módok.....	37
3.29.1. Úszás.....	37
3.30. Stopperóra.....	38
3.31. Idő és dátum.....	38
3.31.1. Ébresztőóra.....	39
3.32. Hangok és rezgés.....	39
3.33. Az edzőmunka áttekintése.....	39
3.33.1. Edzésterv.....	40
3.34. Számlapok.....	41
4. Gondozás és támogatás.....	42
4.1. Kezelési útmutató.....	42
4.2. Elem.....	42
4.3. Elhelyezés hulladékként.....	42
5. Referencia.....	43
5.1. Műszaki adatok.....	43
5.2. Megfelelőség.....	43
5.2.1. CE.....	43
5.2.2. FCC-megfelelőség.....	44
5.2.3. IC.....	44
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	44
5.3. Védjegy.....	44
5.4. Szabadalmi megjegyzés.....	45
5.5. Nemzetközi Korlátozott Jótállás.....	45
5.6. Szerzői jogok.....	46

1. BIZTONSÁG

A biztonsági óvintézkedések típusai


 **FIGYELEM:** – olyan folyamatra vagy helyzetre vonatkozik, amely súlyos sérülést vagy halált okozhat.


 **VIGYÁZAT:** – olyan folyamatra vagy helyzetre vonatkozik, amely a készülék károsodásához vezet.


 **MEGJEGYZÉS:** – fontos információ kiemelésére szolgál.

 **TIPP:** – extra tippet nyújt a készülék szolgáltatásainak és funkcióinak használatához.


Biztonsági óvintézkedések


 **FIGYELEM:** Tartsa az USB-kábelt távol az orvosi eszközöktől, például szívritmus-szabályzótól, valamint kulcskártyáktól, hitelkártyáktól és hasonló tárgyaktól. Az USB-kábel eszközcsatlakozója erős mágneset tartalmaz, amely befolyásolhatja az orvosi és más elektronikus eszközök, illetve a mágnesesen tárolt adatokat tartalmazó tárgyak működését.

 **FIGYELEM:** Allergiás reakciók vagy bőrirritációk léphetnek fel a termék bőrrel való érintkezése során, annak ellenére, hogy termékeink megfelelnek az ipari szabványoknak. Ha ez bekövetkezik, ne használja tovább a terméket, és forduljon orvoshoz!


 **FIGYELEM:** Az edzésprogram kidolgozása előtt mindig keresse fel a háziorvosát! A megerőltetés komoly sérülést okozhat.

 **FIGYELEM:** Csak szabadidős használatra!

 **FIGYELEM:** Ne hagyatkozzon teljesen a termék GPS-ére vagy az akkumulátor élettartamára. A biztonsága érdekében mindig használjon térképeket és más biztonsági anyagokat.

 **VIGYÁZAT:** A terméket ne tisztítsa semmilyen oldószerrel, mivel ezzel károsíthatja a felületét.

 **VIGYÁZAT:** A terméken ne használjon rovarriasztót, mivel ezzel károsíthatja a felületét.

 **VIGYÁZAT:** A terméket ne dobja ki, hanem a környezetvédelmi szempontoknak megfelelően elektronikus hulladékként kezelje.

 **VIGYÁZAT:** Ne ütögesse és ne ejtse el a terméket, mivel az megsérülhet.

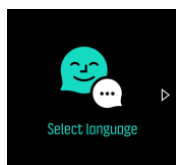


MEGJEGYZÉS: A Suunto termékekben fejlett szenzorokat és algoritmusokat használunk, hogy a tevékenységei és kalandjai során segítséget nyújtó mérőszámokat hozzunk létre. A lehető legnagyobb pontosságra törekszünk, ugyanakkor a termékeink és szolgáltatásaink által rögzített adatok egyike sem tökéletesen megbízható, illetve az általuk létrehozott mérőszámok sem tökéletesen pontosak. Előfordulhat, hogy a kalóriák, a pulzus, a helyadatok, a mozgásérzékelés, a lövésérzékelés, a fizikaistressz-jelzők és más mérések nem felelnek meg a valóságnak. A Suunto termékek és szolgáltatások célja kizárólag a szabadidős használat, és nem alkalmazhatók orvosi célokra.

2. Első lépések

A Suunto Spartan Sport Wrist HR készülék üzembe helyezése gyors és egyszerű.

1. A készülék ébresztéséhez tartsa lenyomva a felső gombot.
2. A beállításvarázsló indításához koppintson a képernyőre.



3. A nyelv kiválasztásához pöccintsen felfelé vagy lefelé, majd koppintson a megfelelő nyelvre.



4. A varázslót követve végezze el a kezdeti beállításokat. Az értékek kiválasztásához pöccintsen felfelé vagy lefelé. Koppintson a képernyőre vagy nyomja meg a középső gombot egy érték elfogadásához és a következő lépésre való ugráshoz.

A varázsló befejezése után töltsze az órát a mellékelt USB-kábellel addig, amíg az akkumulátor teljesen fel nem töltődik.

Ahhoz, hogy szoftverfrissítéseket kapjon az órához, számítógépére vagy Mac készülékére le kell töltenie és telepítenie kell a SuuntoLink-et. Kifejezetten javasoljuk, hogy frissítse az órát, amikor új szoftverfrissítés érhető el.

További információkért látogasson el a www.movescount.com/connect weboldalra.

2.1. Optikai pulzusmérő

A csuklóról elérhető optikai pulzusmérő a pulzusszám nyomon követésének egyszerű és kényelmes módja. A legjobb eredmény érdekében vegye figyelembe azokat a tényezőket, amelyek a pulzusszám mérését befolyásolhatják:

- Az órának közvetlenül érintkeznie kell az Ön bőrével. Semmilyen ruha, még egy nagyon vékony anyagú sem lehet az érzékelő és az Ön bőre között.
- Előfordulhat, hogy ezt az órát feljebb kell viselnie a karján, mint a normál karórákat. A szenzor a bőrön át érzékeli a véráramlást. Minél nagyobb bőrfelülettel érintkezik, annál hatékonyabb.
- A karmozgások és az izomfeszítések, pl. egy teniszütő megmarkolása módosíthatják a szenzoradatokat pontosságát.
- Ha az Ön pulzusszáma alacsony, előfordulhat, hogy a szenzor nem képes stabil adatokat biztosítani. A rögzítés előtt végzett néhány perces, rövid bemelegítés ezen segíthet.
- A sötét bőrszín és a tetoválás blokkolja a fényt, és megakadályozza, hogy az optikai szenzor megbízható értéket olvasson le.
- Vízi sporttevékenységek alatt az optikai érzékelő nem minden esetben biztosít pontos pulzusértéket.

- A nagyobb pontosság és a pulzusszám-változás gyorsabb elérése érdekében javasoljuk, hogy használjon kompatibilis mellkasi pulzusmérő pántot, pl. a Suunto Smart Sensort.

▲ FIGYELEM: Az optikai pulzusmérő technológia jelenleg nem annyira pontos és megbízható, mint a mellkason történő pulzusmérés. Tényleges pulzusa magasabb vagy alacsonyabb is lehet az optikai szenzor által leolvasott értéknél.

2.2. Érintőképernyő és gombok

Suunto Spartan Sport Wrist HR készülékén az érintőképernyő és három gomb segítségével navigálhat a kijelzők és funkciók között.

Pöccintés és koppintás

- pöccintsen felfelé vagy lefelé, ha a kijelzésekben és a menükben kíván mozogni
- pöccintsen jobbra vagy balra a képernyők közötti lapozáshoz
- pöccintsen balra vagy jobbra a további kijelzések és részletek megtekintéséhez
- egy elem kiválasztásához koppintson rá
- koppintson a kijelzőre a további információk megtekintéséhez
- koppintson és tartsa lenyomva a belső opciók menü megnyitásához
- koppintson duplán, ha más képernyőkről (kivéve az indítóképernyőt és a beállításokat) szeretne visszatérni az idő kijelzéséhez

Felső gomb

- nyomja meg a nézetekben és menükben történő felfelé lépéshez

Középső gomb

- nyomja meg a kívánt elem kiválasztásához vagy további információk megtekintéséhez
- tartsa lenyomva a beállítások menübe való visszalépéshez
- tartsa lenyomva a belső opciók menü megnyitásához

Alsó gomb

- nyomja meg a nézetekben és menükben történő lefelé lépéshez

Edzés rögzítése közben:

Felső gomb

- nyomja le a rögzítés szüneteltetéséhez vagy folytatásához
- tartsa lenyomva a tevékenység módosításához

Középső gomb

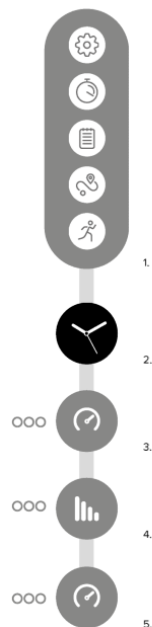
- nyomja meg a kijelzések megváltoztatásához
- tartsa lenyomva a belső opciók menü megnyitásához

Alsó gomb

- nyomja meg egy kör megjelöléséhez
- tartsa lenyomva a gombok zárolásához és feloldásához

2.3. Kijelzések


A kijelzések személyre szabhatóak, és a szoftverfrissítésekkel együtt változhatnak. Az alapelrendezés ugyanakkor változatlan marad, ahogyan azt az alábbi ábra is mutatja.



























1. Indító
2. Számnap
3. Tevékenység
4. Edzés
5. Regenerálódás

2.4. Ikonok

Suunto Spartan Sport Wrist HR készüléke az alábbi ikonokat használja:

	repülőgép üzemmód
	magasság
	magasságkülönbség
	emelkedés
	emelkedési idő
	vissza; vissza a menübe
	légzésszám
	gombzár

	lépésszám
	kalibrálás (iránytű)
	kalória
	jelenlegi hely (navigálás)
	töltés
	ereszkedés
	ereszkedési idő
	távolság
	időtartam
	EPOC
	becsült VO2
	edzés
	hiba
	átlagidő
	GPS-vétel
	irány (navigálás)
	pulzusszám
	pulzusmérő-jel vétel
	legmagasabb pont
	bejövő hívás
	adatnapló
	alacsony akkumulátorszint
	legalacsonyabb pont
	üzenet/értesítés

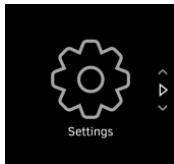
	nem fogadott hívás
	navigáció
	nincs emelkedés
	nincs ereszkedés
	letérés az útvonalról
	ütem
	tervezett mozgás
	POD-jel vétel
	Teljesítménymérő POD jel vétel
	Edzés csúcshatása
	regenerálódási idő
	szoftverfrissítés elérhető
	lépések
	stopperóra
	karcsapásszám (úszás)
	sikeres
	SWOLF
	szinkronizálás
	beállítások
	hőmérséklet

2.5. A beállítások megadása

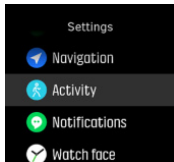
Az óra összes beállítását módosíthatja közvetlenül az órában, vagy pedig a Suunto Movescount oldalon.

A beállítások módosításához:

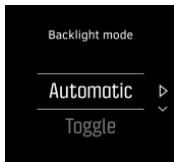
1. Pöccintsen lefelé, míg meglátja a beállítások ikont, majd koppintson az ikonra.



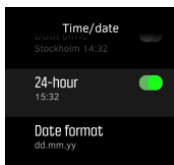
2. Navigáljon a beállítások menüben felfelé vagy lefelé pöccintve vagy pedig az alsó és felső gombokat használva.




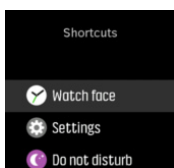
3. Válassza ki a kívánt beállítást a beállítás nevére koppintva vagy a középső gombot megnyomva, amikor az adott beállítás ki van jelölve. Lépjen vissza a menüben jobbra pöccintéssel vagy a **Back** (Vissza) lehetőség kiválasztásával.
4. Az értéktartománnyal rendelkező beállítások esetében módosítsa az értéket felfelé vagy lefelé pöccintéssel vagy pedig a felső vagy az alsó gomb megnyomásával.



5. Azon beállítások esetében, amelyek csak két értéket, például a ki/be lehetőséget tartalmaznak, módosítsa az értéket a beállításra való koppintással vagy a középső gomb megnyomásával.



 **TIPP:** Az általános beállításokhoz ugyanakkor a számlapon is hozzáférhet. Ehhez koppintson a képernyőre, és tartsa rajta az ujját a belső opciók menü megnyitásához.



3. Jellemzők

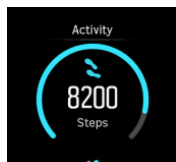
3.1. Tevékenység követése

Az óra nyomon követi az ön általános aktivitási szintjét a nap folyamán. Ez egy fontos értékszám abban az esetben is, ha éppen most tűzte ki célul, hogy jó erőnlétre tesz szert, és egészségesen fog élni, és akkor is, ha egy közelgő versenyre edz.

Jó dolog aktívan élni, azonban a kemény edzőmunka során megfelelő pihenő- és kisebb aktivitású napokra is szüksége van.

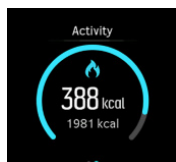
Az aktivitásslámláló minden éjféltkor automatikusan visszaáll az alapértékre. A hét végén (vasárnap) az óra összegzi a tevékenységét, és megmutatja a heti átlagot, illetve a napokra összesített értékeket.

Az óralap kijelzőről pöccintsen felfelé, vagy nyomja meg az alsó gombot a napi lépésszám megtekintéséhez.



Az óra a beépített gyorsulásmérő segítségével számolja a lépéseit. A lépések összeadódnak a nap 24 órájában, a hét minden napján, és az edzés- vagy más tevékenységek rögzítés közben is. Bizonyos sportolási módok - például úszás vagy kerékpározás - esetén azonban az óra nem számolja a lépéseket.

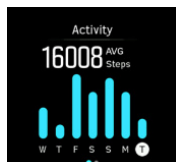
A lépéseken kívül a kijelzőre koppintva megtekintheti a napi kalóriefelhasználás becsült értékét is.



A kijelző közepén látható nagy szám az eddig elégetett aktív kalóriák becsült mennyiségét jelzi. Ez alatt látható az összesen elégetett kalóriák száma. Az összes kalóriaszám tartalmazza az aktív kalóriákat és az alapanyagcserét is (lásd alább).

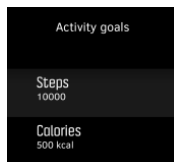
A mindkét kijelzőn megjelenő karika azt mutatja, mennyire áll közel a napi aktivitási céljaihoz. Ezeket a célokat testre szabhatja (lásd alább)

Jobbra pöccintve tevékenységét az utóbbi hét napra vonatkozóan is ellenőrizheti. A lépés és a kalória közötti váltáshoz koppintson a képernyőre, vagy nyomja meg a középső gombot.



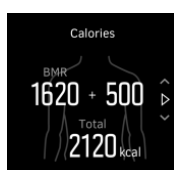
Aktivitási célok

Mind a lépés-, mind a kalóriacélokat módosíthatja. A tevékenység kijelzőn koppintson és tartsa az ujját a képernyőn, vagy tartsa lenyomva a középső gombot, ezzel megnyitja az aktivitási célok beállításokat.



A lépéscélok beállításával meghatározza egy adott napon tett lépések összesített számát.

A napi szinten elégetett összes kalóriaszám két tényezőn alapul: az alapanyagcserén (BMR) és a fizikai tevékenységen.



A BMR az a kalóriamennyiség, amit a szervezet nyugalmi állapotban eléget. Erre a kalóriamennyiségre van szüksége a szervezetnek a testhőmérséklet megőrzéséhez, illetve az olyan alapvető funkciók teljesítéséhez, mint amilyen a pislogás vagy a szívverés. Ez a mennyiség a személyes profiljában megadott információk, például a kor és a nem alapján kerül meghatározásra.

Egy kalóriacél beállításakor azt határozza meg, hogy mennyi kalóriát szeretne égetni a BMR fölött. Ezek az úgynevezett aktív kalóriák. Az aktivitás kijelzőt körülvevő gyűrű a nap folyamán haladva jelzi, hogy mennyi aktív kalóriát égetett a kalóriacélhoz viszonyítva.

3.1.1. Azonnali pulzusmérés

Az azonnali pulzusmérés kijelző gyorsnézetben jeleníti meg a pulzusértéket. A kijelzőn megjelenik a pulzusérték tíz perces időszakra, grafikonként, az egy órára becsült elégetett kalóriaszámmal és a jelenlegi pulzusszámmal.



Az azonnali pulzusérték megtekintéséhez:

1. Az óralap-nézetről pöccintsen felfelé, vagy nyomja meg az alsó gombot, és görgessen a tevékenységkövetés kijelzőre.
2. Pöccintsen balra az azonnali pulzusmérés kijelzőre való belépéshez, és várja meg, amíg az optikai pulzusmérő megméri a pulzusát.
3. Pöccintsen lefelé, vagy nyomja meg a felső gombot a kijelzésből való kilépéshez és az óralap-nézethez való visszatéréshez.

3.1.2. Napi pulzusmérés

A napi pulzusmérés kijelző megjeleníti a pulzusérték 12 órás nézetét. Ez az információ nagy segítség például egy kemény edzés utáni regenerálódás során.

A kijelzőn 12 órára visszamenőleg, grafikonként jelenik meg a pulzusszám. A grafikon a pulzusszám-átlagot alapul véve, 24 perces időközökre lebontva épül fel. Emellett megkapja az óránként átlagosan elégetett kalóriaszámot, illetve a legalacsonyabb pulzusszámot is 12 órára visszamenőleg.

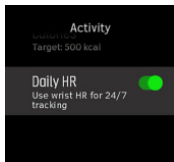
Az elmúlt 12 órában mért legalacsonyabb pulzusszám jól jelzi a regenerálódási állapotát. Ha ez az érték a normálisnál magasabb, valószínűleg még nem regenerálódott teljesen az elmúlt edzés után.



Ha rögzít egy edzést, a napi pulzusérték tükrözi az edzés közbeni pulzusszint-emelkedést és kalóriaégetést. Felhívjuk azonban a figyelmét, hogy a grafikonon és az elégetett kalória alatt megjelenő értékek átlagoltak. Ha az edzés során a pulzusérték-csúcs 200 bpm, a grafikonon nem a maximális érték jelenik meg, hanem annak a 24 percnek az átlaga, amikor elérte ezt a csúcserőértéket.

Mielőtt megjeleníthetné a napi pulzusmérés-kijelzőt, aktiválnia kell a napi pulzusmérés funkciót. A funkciót a beállításokban, az **Activity** (Tevékenység) alatt tudja ki és bekapcsolni. A tevékenységkövetés kijelzése képernyőn a középső gombot lenyomva elérheti a tevékenységbeállításokat is.

Ha aktiválja a napi pulzusmérés funkciót, az óra rendszeresen aktiválja az optikai pulzusmérőt, és ellenőrzi a pulzusát. Ez kismértékben megnöveli az akkumulátor energiahasználatát.



Az aktiválást követően az órának 24 percre van szüksége ahhoz, hogy megjelenítse a napi pulzusérték-adatokat.

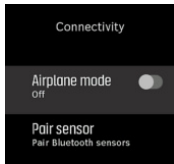
A napi pulzusérték megtekintéséhez:


1. Az óralap-nézetről pöccintsen felfelé, vagy nyomja meg az alsó gombot, és görgessen a tevékenységkövetés kijelzőre.
2. Pöccintsen balra az azonnali pulzusmérés megjelenítéshez, majd koppintson a képernyőre vagy nyomja meg a középső gombot, hogy átváltson a napi pulzusmérés-kijelzőre.
3. Pöccintsen lefelé, vagy nyomja meg a felső gombot a kijelzőből való kilépéshez és az óralap-nézethez való visszatéréshez.

MEGJEGYZÉS: Amennyiben alvás közben viseli az óráját, előfordulhat, hogy az nem méri a pulzust egész éjszaka. Az óra hibernálás módba kapcsol, ami az optikai pulzusmérőt is kikapcsolja, ha hosszabb ideig nem mozog.

3.2. Repülőgép üzemmód

Ha szükséges, aktiválja a repülőgép üzemmódot, hogy kikapcsolja a vezeték nélküli átvitelt. A repülőgép üzemmódot a beállításokban, a **Connectivity** (Csatlakozási lehetőségek) alatt tudja aktiválni vagy inaktiválni.



 **MEGJEGYZÉS:** Ahhoz, hogy bármit is párosítson az eszközzel, először ki kell kapcsolnia a repülőgép üzemmódot, ha az be van kapcsolva.

3.3. Magasságmérő

Suunto Spartan Sport Wrist HR készüléke a GPS segítségével végez magasságmérést. Optimális jelfeltételek mellett a GPS-helyzet kiszámítása során jellegzetesen fellépő potenciális hibák kijavításával a GPS magassági értéke viszonylag pontosan jelzi az emelkedést.

A légnyomásmérési magassághoz képest pontosabb GPS magassági érték érdekében további adatforrásokra, például giroszkópra vagy Doppler-radarra van szükség a GPS-magasság pontosításához.

Mivel a Suunto Spartan Sport Wrist HR készülék kizárólag a GPS segítségével méri a magasságot, ha a GPS nem a maximális pontosságra van állítva, minden szűrés esetében fennáll a hibalehetőség, és ez potenciálisan pontatlan magassági értéket eredményezhet.

Amennyiben pontos emelkedési értékekre van szüksége, figyeljen arra, hogy a GPS pontosság **Best** (Legjobb) értékre legyen állítva az edzésrögzítés során.

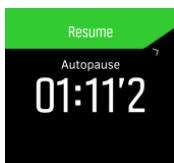
Azonban a legnagyobb pontosság mellett se tekintse abszolút helyzetnek a GPS magassági értékét. Ez pusztán a valós emelkedés becslése, és a becslés pontossága nagymértékben függ a környezeti feltételektől.

3.4. Automatikus szüneteltetés

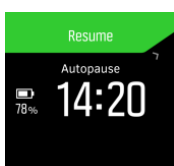
Az automatikus szüneteltetés felfüggeszti az edzés rögzítését, ha a sebesség nem éri el a 2 km/h-t (1,2 mph). Amikor aztán a sebesség átlépi a 3 km/h-t (1,9 mph), a rögzítés magától folytatódik.

Az automatikus szüneteltetés funkció minden sportolási módnál be- vagy kikapcsolható a Suunto Movescount oldalon. Az automatikus szüneteltetést a sportolási mód beállításában is ki- és bekapcsolhatja, mielőtt elindítja a tevékenység rögzítését.

Ha a rögzítés alatt az automatikus szüneteltetés be van kapcsolva, egy felugró üzenet figyelmeztet az automatikus szüneteltetésre.



Az aktuális idő és az akkumulátorszint ellenőrzéséhez koppintson a folytatás felugró ablakra.



Megvárhatja, hogy a rögzítés automatikusan újrainduljon, amikor újra mozgásba lendül, vagy manuálisan is újraindíthatja azt a felugró ablakból, a felső gombot megnyomva.

3.5. Háttérvilágítás

A háttérvilágításnak két módja van: automata és kézi. Automata üzemmódban a háttérvilágítás minden képernyőérintéskor és gombnyomáskor bekapcsol.

Kézi üzemmódban önnek kell bekapcsolnia a háttérvilágítást kétujjas koppintással. A háttérvilágítás mindaddig aktív marad, míg ön újra nem koppint két ujjal.

Alapbeállításként a háttérvilágítás automata üzemmódra van állítva. A háttérvilágítás üzemmódját, illetve fényerejét módosíthatja a beállításokban a **General** (Általános) » **Backlight** (Háttérvilágítás) lehetőség alatt.

 **MEGJEGYZÉS:** A háttérvilágítás fényereje befolyásolja az akkumulátor élettartamát. Minél magasabb a fényerőbeállítás, annál gyorsabban lemerül az akkumulátor.

Készenléti háttérvilágítás

Ha nem használja aktívan az órát (azaz nem érinti meg a képernyőt és nem nyom le gombokat), az egy perc elteltével készenléti módra vált. A kijelző világít, de gyenge látási viszonyok között nem mindig olvasható megfelelően.

Ha szeretné javítani a gyenge látási viszonyok közötti olvashatóságot, használhatja a készenléti háttérvilágítást. Ez egy olyan alacsony fényerejű háttérvilágítás, amely folyamatosan világít.

A beállításokban a **General** (Általános) » **Backlight** (Háttérvilágítás) » **Standby** (Készenlét) útvonalon ki- és bekapcsolhatja a készenléti háttérvilágítást.

Bár a készenléti háttérvilágítás fényereje eléggé alacsony, mivel folyamatosan világít, csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

3.6. Gomb- és képernyőzár

Edzésrögzítés közben ön a gombokat és a képernyőt egyaránt lezárhatja a jobb alsó gomb hosszan tartó megnyomásával. Lezárás után nem módosíthatja a kijelző nézetét, azonban bármely gomb megnyomásával bekapcsolhatja a háttérvilágítást, amennyiben az automata üzemmódban van.

A zár feloldásához nyomja meg újra hosszan a jobb alsó gombot.

Amikor nincs edzésrögzítés, a képernyő egy perc inaktivitás után lezáródik és elhalványul. A képernyő aktiválásához nyomja meg bármelyik gombot.

A képernyő ugyanakkor alvó üzemmódba kapcsol (sötétté válik) hosszabb inaktivitás esetén. Bármilyen mozdulat esetén a képernyő visszakapcsol.

3.7. Mellkasi pulzusmérő

Használhat Bluetoothfi Smart kompatibilis pulzusmérőt, például a Suunto Smart Sensort a Suunto Spartan Sport Wrist HR készülékével, hogy pontos információkhoz juthasson az edzőmunka intenzitását illetően.

A Suunto Smart Sensor használatakor a pulzusszám-memória előnyét is élvezheti. A pulzusmérő memória funkciója tárolja az adatokat, amikor megszakad az óra csatlakozása, például úszáskor (víz alatt nincs átvitel).

Ez azt is jelenti, hogy a rögzítés megkezdése után akár le is veheti az óráját. Részletesebb tudnivalókat a Suunto Smart Sensor használati útmutatójában talál.

Bővebben lásd a Suunto Smart Sensor vagy más Bluetoothfi Smart-kompatibilis pulzusmérő használati útmutatóját.

A pulzusmérő és az óra társításához itt talál útmutatásokat: *3.22. POD-ok és szenzorok párosítása.*

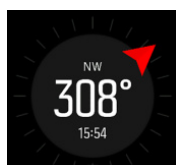
3.8. Iránytű

A Suunto Spartan Sport Wrist HR készülék digitális iránytűvel rendelkezik, amellyel a mágneses északi irányhoz tudja tájolni magát. Az iránytű kompenzálja a dőlésszöveget, és pontos értéket ad még abban az esetben is, ha nem teljesen vízszintes állásban használja.

Ön az iránytűhöz az indítóképernyőn férhet hozzá a **Navigation** (Navigálás) » **Compass** (Iránytű) lehetőség alatt.

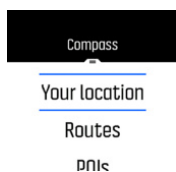
Az iránytű kijelzésekor az alábbi információk jelennek meg:

- A mágneses észak felé mutató nyíl
- Égtájak szerinti irány
- Haladási irány fokokban
- Óra (helyi idő) vagy akkumulátorszint; a nézetváltáshoz koppintson a képernyőre



Az iránytűből való kilépéshez pöccintsen jobbra vagy tartsa lenyomva a középső gombot.

Az iránytű kijelzőről úgy érheti el a gyorsgombok listáját, ha a képernyő aljáról felfelé pöccint, vagy megnyomja az alsó gombot. A gyorsgombok segítségével gyorsan hozzáférhet a navigációs műveletekhez, például a jelenlegi helyszín koordinátáinak ellenőrzéséhez, vagy egy navigációs útvonal kiválasztásához.



A gyorsgomb-listáról való kilépéshez pöccintsen lefelé vagy nyomja meg a felső gombot.

3.8.1. Az iránytű kalibrálása

Amennyiben az iránytű nincs kalibrálva, önnek kell azt kalibrálnia, amint megjelenik az iránytű kijelzés.



Ha újra szeretné kalibrálni az iránytűt, újratekesheti a kalibrálást a beállításokban a **Navigation** (Navigálás) » **Calibrate compass** (Iránytű kalibrálása) lehetőség alatt.

3.8.2. Mágneses elhajlás beállítása

A iránytű megfelelő működéséhez pontosan állítsa be a mágneses elhajlási értéket.

A nyomtatott térképek a földrajzi észak irányába mutatnak. Az iránytűk viszont a mágneses észak irányába mutatnak – ez az a Föld feletti övezet, amerre a földi mágneses mező erővonalai tartanak. Mivel a mágneses és a földrajzi észak nem esik egybe, a kettő közötti elhajlást be kell állítani az iránytűn. A mágneses és a földrajzi észak közötti eltérés szöge a mágneses elhajlás.

Az elhajlás értéke a legtöbb térképen fel van tüntetve. A mágneses észak helye évente változik, így a legpontosabb és legfrissebb elhajlási értéket weboldalakon (pl. a www.magnetic-declination.com címen) találhatja meg.

A tájékozódási térképek azonban a mágneses észak figyelembevételével készülnek. Ha ön tájékozódási térképet használ, ki kell kapcsolnia az elhajlási korrekciót. Ehhez állítsa az elhajlási szög értékét 0°-ra.

Az elhajlási szög értékét a beállításokban adhatja meg a **Navigation** (Navigálás) » **Declination** (Elhajlás) lehetőség alatt.

3.9. Eszközinformációk

Ön ellenőrizheti órája szoftverének és hardverének adatait a beállításokban, a **General** (Általános) » **About** (Névjegy) lehetőség alatt.

3.10. Kijelzőtéma

Annak érdekében, hogy az óra kijelzője edzés vagy navigálás közben jobban olvasható legyen, világos és sötét témák között váltogathat.

Világos téma esetében a háttér világos és a számok sötéten jelennek meg.

Sötét téma esetében fordított a kontraszt, a háttér sötét és a számok világosak.

A téma egy globális beállítás, amelyet a sportolási mód opciók bármelyikében vagy a navigálási beállításokban módosítani tud az órán.

A kijelzőtéma módosítása sportolási mód opciókban:

1. Lépjen be bármelyik sportolási módba, és felfelé pöccintve vagy az alsó gombot megnyomva nyissa meg a sportolási mód beállításait.
2. Görgessen le a **Theme** (Téma) pontra, és nyomja meg a középső gombot.
3. Felfelé vagy lefelé pöccintve, illetve a felső vagy alsó gombot megnyomva váltson a Light és Dark lehetőségek között, majd az elfogadáshoz nyomja meg a középső gombot.
4. Görgessen vissza a sportolási mód opciókból való kilépéshez, és indítsa el a sportolási módot (vagy lépjen ki belőle).

A kijelzőtéma módosítása a navigálási beállításokban:

1. Az indítóképernyő megnyitásához pöccintsen lefelé, vagy nyomja meg a felső gombot.
2. Görgessen a **Navigation** (Navigáció) menüpontra, és koppintson az ikonra, vagy nyomja meg a középső gombot.
3. Görgessen le a témabeállításra a fent olvasható módon, és módosítsa azt kívánsága szerint. A középső gombot lenyomva lépjen ki a navigálási beállításokból.
4. A középső gombot lenyomva lépjen ki a navigálási beállításokból.

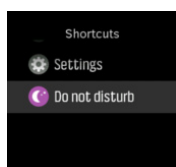
3.11. Ne zavarjon mód

A Ne zavarjon mód egy olyan beállítás, amely minden hangot és rezgést elnémít, és különösen olyankor hasznos, ha színházban vagy olyan környezetben viseli az órát, ahol a megszokott, de néma üzemelés a kívánatos.

A Ne zavarjon mód megakadályozza azt is, hogy az óra egy inaktivitási időszak elteltével hibernálás módba álljon. Ezt a beállítást a napi pulzusértékkel együtt engedélyezheti (lásd 3.1.2. *Napi pulzusmérés*), hogy pulzusadatokat kapjon, ha az órát alvás közben viseli.

A Ne zavarjon mód engedélyezéséhez:

1. Az óralapon nyomja meg a középső gombot a gyorsindító menü megnyitásához.
2. Pöccintsen felfelé vagy nyomja meg az alsó gombot a Ne zavarjon módra való görgetéshez.
3. A megerősítéshez koppintson a képernyőre vagy nyomja meg a középső gombot.



Ebben a módban bármelyik gomb megnyomásával felkapcsolhatja a háttérvilágítást és ellenőrizheti az időt. Ha ez a képernyő jelenik meg, nyomja meg a felső gombot a Ne zavarjon mód kikapcsolásához.

3.12. Közérzet

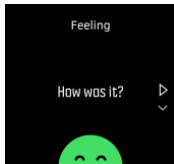
Ha rendszeresen edz, az edzések utáni közérzete fontos jelzés lehet az általános fizikai állapotát illetően. Egy edző vagy személyi tréner is felhasználhatja a közérzete változását, hogy nyomon kövesse a fejlődését.

Öt közérzet-fokozat közül választhat:

- **Poor** (Gyenge)
- **Average** (Átlagos)
- **Good** (Jó)
- **Very good** (Nagyon jó)
- **Excellent** (Kiváló)

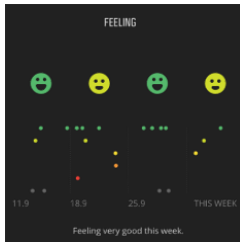
Arról, hogy ezek a lehetőségek pontosan mit jelentenek, Ön (és az edzője) dönt. Mindössze az a fontos, hogy következetesen használja őket.

Minden edzést követően rögzítheti a közérzetét azzal, hogy válaszol a **How was it?** (Hogy ment?) kérdésre közvetlenül az órán, miután leállította a rögzítést.



A középső gomb megnyomásával kihagyhatja a választ, és helyette a Suunto Movescount alkalmazásban a mozgás szerkesztésével később megadhatja, hogyan érezte magát.

Ha elkezd rendszeresen használni a közérzet-mutatót, hamarosan ellenőrizheti a 7 napos és 30 napos trendet a Movescount-on, idővonalá áttekintésében.



Hosszabb távú trendelemzésért látogasson el a Moves (Aktivitások) oldalra. Válassza ki a naptárból a megtekinteni kívánt időszakot, majd az érzéstrend-grafikon megtekintéséhez görgessen a Rest & Recovery (Pihenés és regeneráció) részre.

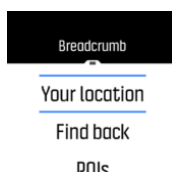


3.13. Visszatalálás

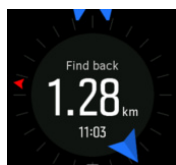
Ha a tevékenység rögzítéséhez GPS-t használ, a Suunto Spartan Sport Wrist HR automatikusan elmenti az edzés kiindulópontját. A Visszatalálás opcióval a Suunto Spartan Sport Wrist HR visszairányítja közvetlenül a kiindulópontra.

A Visszatalálás elindításához:

1. Indítson el egy edzést GPS-szel.
2. Pöccintsen balra, vagy nyomja meg a középső gombot, amíg megjelenik a navigációs kijelző.
3. A gyorsindító menü megnyitásához pöccintsen felfelé, vagy nyomja meg az alsó gombot.
4. Görgessen a Visszatalálás menüpontra, és koppintson a beállításra, vagy nyomja meg a középső gombot.

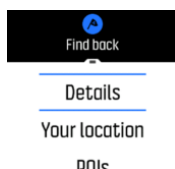


A navigációs segítség a kiválasztott sportolási mód legutolsó kijelzőjén látható.

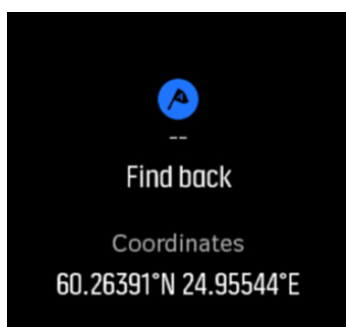


A jelenlegi pozíciójával kapcsolatos további részletek megtekintéséhez:

1. A Visszatalálás nézetben pöccintsen felfelé, vagy nyomja meg az alsó gombot a gyorsindító menü megnyitásához.
2. Válassza a **Details** (Részletek) opciót.



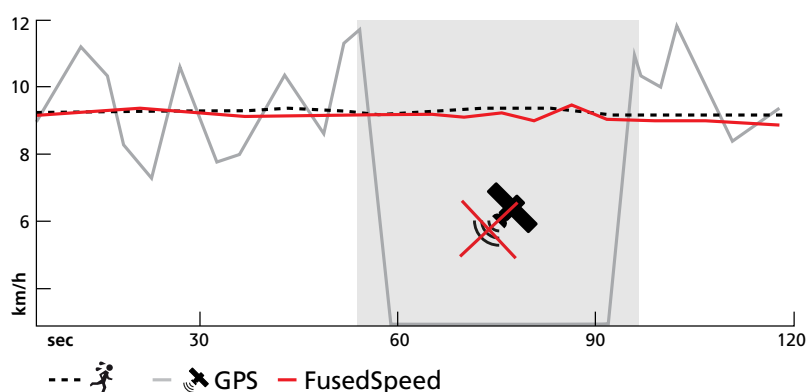
3. Pöccintsen felfelé vagy nyomja meg az alsó gombot, hogy végiggörögessen a listán.



A részletek nézetből való kilépéshez pöccintsen jobbra vagy nyomja meg a középső gombot.

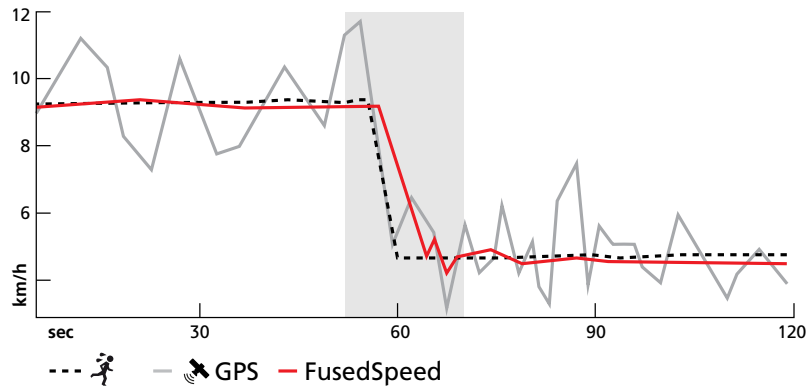
3.14. A FusedSpeed

A FusedSpeedTM a GPS-egység és a csuklón viselt gyorsulásérzékelő beolvasott adatainak egyedi kombinációja a futási sebesség még pontosabb mérése érdekében. A GPS-jel a csuklón viselt gyorsulásmérő alapján van szűrve, így egyenletes futási sebesség mellett pontosabb a beolvasás, a sebesség változása esetén pedig rövidebb a válaszidő.



A FusedSpeed akkor lesz leginkább a hasznára, ha edzés közben rendkívül pontos sebességadatokra van szüksége – ilyen például, ha egyenetlen terepen fut, vagy ha interval edzést végez. Ha például a GPS-jel vétele egy időre megszűnik, a Suunto Spartan Sport Wrist

HR készülék a GPS-szel kalibrált gyorsulásmérő révén továbbra is pontos sebességadatokat jelenít meg.



TIPP: A FusedSpeed akkor adja a legpontosabb olvasatot, ha csak röviden pillant rá, amikor kell. Ha az órát mozdulatlanul a törzse előtt tartja, a pontossága csökken.

A FusedSpeed automatikusan engedélyezve van futáshoz és más hasonló jellegű tevékenységekhez, mint például a tájfutás, a floorball vagy a futball.

3.15. GLONASS

A GLONASS (Európai Globális Navigációs Műholdrendszer - Global Navigation Satellite System) egy helymeghatározó rendszer, a GPS alternatívája. Ha engedélyezi a GLONASS opciót, az óra bizonyos körülmények között pontosabb helymeghatározásra képes. A GLONASS különösen városi környezetben, magas épületek között javítja a helymeghatározást. Más környezetben általában az a legjobb, ha letiltja a GLONASS opciót. Ha engedélyezi a GLONASS opciót, az óra jobban lemeríti az akkumulátort.

A GLONASS ki-/bekapcsolásához:

1. Válasszon egy olyan sportolási módot, amely GPS-t használ.
2. Nyissa meg az opciók menüt, és görgessen le a GLONASS opcióra.
3. A beállítás ki-/bekapcsolásához nyomja meg a középső gombot.

MEGJEGYZÉS: A GLONASS egy globális beállítás. Ha engedélyezi, a GLONASS minden olyan sportolási módra aktiválódik, amely GPS-t használ.

3.16. GPS-pontosság és energiatakarékosság

A GPS-pontosítás gyakorisága meghatározza az útvonal pontosságát – minél rövidebb az időtartam a pontosítások között, annál pontosabb az útvonal. Edzés közben minden GPS-pontosítás rögzítésre kerül a naplóban.

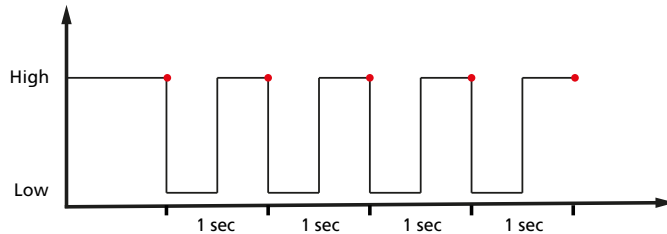
A GPS-pontosítás gyakorisága ugyanakkor az akkumulátor üzemidejét is közvetlenül befolyásolja. A GPS pontosságának csökkentésével növelhető az óra akkumulátorának üzemideje.

A GPS-pontosságra vonatkozó beállítási lehetőségek a következők:

- **Best** (Legjobb): ~ 1 másodperces pontosítási gyakoriság teljes jelerősség mellett
- **Good** (Jó): ~ 1 másodperces pontosítási gyakoriság alacsony jelerősség mellett
- **OK** (Elfogadható): ~ 60 másodperces pontosítási gyakoriság teljes jelerősség mellett

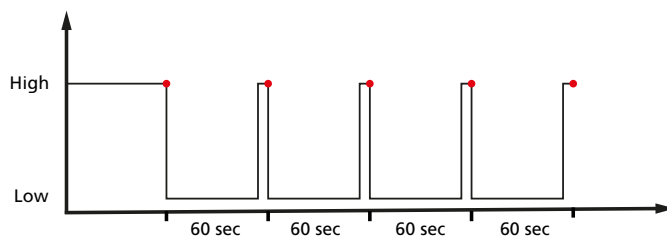
A **Best** (Legjobb) beállításnál az óra folyamatosan, teljes jelerősséggel használja a GPS-t. Teljes jelerősség módban a GPS ki tudja szűrni az interferenciát, és el tudja végezni a legjobb pontosítást. Ez a legnagyobb szintű útvonalpontosságot eredményezi, azonban ez a beállítás meríti legjobban az akkumulátort.

A **Good** (Jó) beállításon is másodpercenként történik a GPS pontosítása, viszont csökken a pontosság, mivel a GPS nincs folyamatosan teljes jelerősség módban. A pontosítások között a GPS rövid időre alacsony jelerősségre vált, amint az alábbi ábrán is látható.



Ez növeli az akkumulátor üzemidejét, viszont azt eredményezi, hogy a GPS-nek rövidebb idő áll rendelkezésére, hogy megfelelő pontosítást végezzen, és kiszűrje az interferenciát. Így az útvonal nem lesz olyan pontos, mint a **Best** (Legjobb) beállítással.

Az OK beállítás mellett a GPS pontosítási aránya percenként egyre csökken. Ez jelentős mértékben növeli az akkumulátor üzemidejét, azonban kevésbé pontos útvonalat eredményez.



Ha egy adott útvonalon vagy egy tájékozdási ponthoz navigál, a GPS-pontosság automatikusan a **Best** (Legjobb) értékre áll.

3.17. Intervallum-edzés

Az intervallum-edzés egy megszokott edzémód, amely magas és alacsony intenzitású mozgásszakaszok ismétléséből áll. Suunto Spartan Sport Wrist HR készülékén saját intervallum-edzést állíthat be minden sportolási módhoz.

Az intervallumok beállításakor négy elemet kell megadnia:

- Intervallum: be/ki csúszka, amely engedélyezi az intervallum-edzést. Ha a be beállítást választja, a sportolási módhoz hozzáadódik egy intervallum-edzés kijelző.
- Ismétlések: az intervallumok száma + a regenerálódási időszakok száma.
- Intervallum: a magas intenzitású intervallum hossza távolság vagy időtartam alapján.
- Regenerálódás: az intervallumok közötti pihenési időszak hossza távolság vagy időtartam alapján.

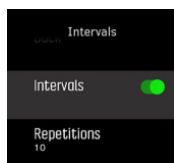
Ne feledje, hogy amennyiben a távolság alapján határozza meg az intervallumot, olyan sportolási módot kell használnia, amely méri a távolságot. A mérés lehet például GPS-alapú, illetve foot- vagy bike-POD alapú.



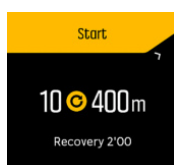
MEGJEGYZÉS: Ha intervallum-edzést rögzít, a navigálást nem tudja aktiválni.

Az intervallum-edzés menete:


1. Mielőtt elindítaná egy edzés rögzítését, felfele pöccintve vagy az alsó gombot megnyomva nyissa meg a sportolási mód beállításait.
2. Görgessen az **Intervals** (Intervallumok) menüpontra, és koppintson a beállításra, vagy nyomja meg a középső gombot.
3. Kapcsolja be az intervallum-edzés beállítást, vagy végezze el a fenti beállításokat.



4. Görgessen vissza a kezdő nézetre, és kezdje el az edzést a megszokott módon.
5. Pöccintsen balra vagy nyomja le a középső gombot, amíg az intervallum-kijelzőre nem ér, és nyomja le a középső gombot, amikor készen áll az intervallum-edzésre.



6. Amennyiben szeretné leállítani az intervallum-edzést, mielőtt minden ismétlést elvégzett volna, tartsa lenyomva a középső gombot a sportolási mód opciók megnyitásához, és kapcsolja ki az **Intervals** (Intervallumok) beállítást.

 **MEGJEGYZÉS:** Az intervallum-kijelzőn a gombok a megszokott módon működnek, például a felső gomb megnyomása nem csak az intervallum-edzés, hanem a teljes edzés rögzítését szünetelteti.

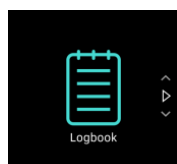
Miután leállította az edzés rögzítését, az intervallum-edzés automatikusan kikapcsol az adott sportolási módra. A többi beállítás viszont megmarad, így egyszerűen elindíthatja ugyanazt az edzést, amikor legközelebb az adott sportolási módot használja.

3.18. Nyelv és mértékegység

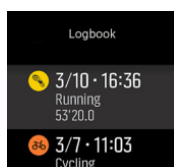
Módosíthatja az óra nyelvét és a mértékegységet a beállításokban, a **General** (Általános) » **Language** (Nyelv) lehetőség alatt.


3.19. Adatnapló

Az adatnaplót elérheti az indítóképernyőn, vagy jobbra pöccintve az edzőmunka áttekintése kijelzésen.

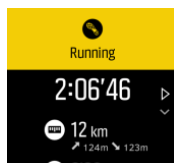


Koppintson a megtekinteni kívánt naplóbejegyzésre, és görgesse végig a naplót felfelé vagy lefelé történő pöccintéssel, illetve a jobb felső és jobb alsó gombok megnyomásával.



 **MEGJEGYZÉS:** A napló ikon mindaddig szürke marad, amíg a mozgást nem szinkronizálja a Suunto Movescount alkalmazással.

A naplóból való kilépéshez pöccintsen jobbra vagy tartsa lenyomva a középső gombot. Az órafelületre való visszatéréshez duplán rákoppinthat a képernyőre is.



3.20. Movescount

A Suunto Movescount egy folyamatosan növekvő sportközösségi portál, ahol megalkothatja saját sportnaplóját a tevékenységek összegyűjtéséhez és megosztásához, illetve testre szabhatja óráját.

Amennyiben még nem tette meg, lépjen a www.movescount.com oldalra és regisztráljon. Amint elkészült a felhasználói fiókja, kétféleképpen rendelheti hozzá az óráját:

- A számítógépen: USB-kábellel a SuuntoLink segítségével
- Mobileszközön: Bluetooth segítségével a Suunto Movescount alkalmazással

3.20.1. SuuntoLink

Töltse le és telepítse a SuuntoLink alkalmazást PC-re vagy Mac-re annak érdekében, hogy szinkronizálhassa óráját a Movescounttal, segíthesse a GPS optimalizált működését, és frissítse az óra szoftverét.


Kifejezetten javasoljuk, hogy frissítse az órát, amikor új szoftverfrissítés érhető el.

További információkért látogasson el a www.movescount.com/connect oldalra.

3.20.2. Suunto Movescount App


A Suunto Movescount alkalmazással a Suunto Spartan Sport Wrist HR még gazdagabb élményt nyújthat. Társítsa óráját a mobilalkalmazás segítségével, hogy értesítéseket kaphasson órájára, módosíthassa a beállításokat menet közben, adatokkal ellátott képeket készíthessen a tevékenységről stb.

 **TIPP:** A Movescount oldalán tárolt tevékenységekhez fotókat rendelhet, és a Suunto Movescount alkalmazás segítségével Suunto Movie videót is készíthet.

 **MEGJEGYZÉS:** Semmilyen társítás nem lehetséges, ha a repülőgép üzemmód be van kapcsolva. Társítás előtt kapcsolja ki a repülőgép üzemmódot.

Az óra társítása a Suunto Movescount alkalmazással:

1. Győződjön meg arról, hogy az órán aktiválva van a Bluetooth. A beállítások menü alatt lépjen a **Connectivity** (Csatlakozási lehetőségek) » **Discovery** (Keresés) opcióra, majd szükség szerint aktiválja azt.
2. Töltse le és telepítse a Suunto Movescount alkalmazást kompatibilis eszközére az iTunes App Store, a Google Play vagy néhány, Kínában népszerű áruházból.
3. Indítsa el a Suunto Movescount alkalmazást (a Bluetooth kapcsolat legyen engedélyezve).
4. Koppintson az alkalmazás-képernyő jobb felső sarkában található beállítások ikonra, majd pedig a „+” ikonra az óra társításához.

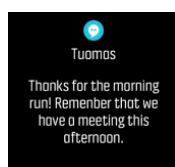
 **MEGJEGYZÉS:** Egyes funkciók vezeték nélküli vagy mobil internetkapcsolatot igényelnek. A szolgáltató az adatkapcsolatért díjat számolhat fel.

3.21. Értesítések

Amennyiben a Suunto Movescount alkalmazás segítségével társította az óráját, értesítéseket, például bejövő hívásokat és szöveges üzeneteket kaphat az órájára.

Ha az alkalmazás segítségével végezte a társítást, az értesítések opció alapértelmezetten aktiválva van. Ezt a beállításokban tudja kikapcsolni, az Értesítések lehetőség alatt.

Értesítés érkezésekor felugrik egy ablak a számlapon.




Ha az üzenet nem fér el a képernyőn, húzza a pöccintsen az ujjával felfelé, hogy végig görgessen a teljes szövegen.

3.22. POD-ok és szenzorok párosítása

Párosítsa az órát a Bluetooth Smart POD-okkal és szenzorokkal annak érdekében, hogy hozzáférhessen olyan kiegészítő információkhoz, mint az edzés alatti kerékpárhajtási teljesítmény.

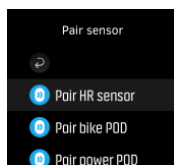
Suunto Spartan Sport Wrist HR készüléke az alábbi POD- és szenzor-típusokat támogatja:

- Pulzusmérő
- Kerékpáros
- Teljesítménymérő
- Lábra erősíthető

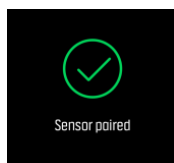
 **MEGJEGYZÉS:** Semmilyen párosítás nem lehetséges, ha a repülőgép üzemmód be van kapcsolva. Párosítás előtt kapcsolja ki a repülőgép üzemmódot. Lásd: 3.2. Repülőgép üzemmód.

POD vagy szenzor párosításához:

1. Lépjen az óra-beállításokhoz, és válassza a **Connectivity**(Csatlakozási lehetőségek) opciót.
2. Válassza a **Pair sensor** (Szenzor párosítása) lehetőséget a szenzortípusok listájának megjelenítéséhez.
3. Pöccintsen lefelé a teljes lista megtekintéséhez, és koppintson a párosítani kívánt szenzortípusra.



4. A párosítás befejezéséhez kövesse az óra utasításait (ha szükséges, használja a szenzor vagy a POD kézikönyvét), és a középső gombot lenyomva lépjen a következő lépéshez.



Amennyiben a POD kötelező beállításokat igényel, például teljesítménymérő POD esetében a pedálkar-hossz beállítását, a párosítás során meg kell adnia az értéket.

A POD vagy szenzor párosítását követően az óra rákeres az eszközre, amint kiválaszt egy sportolási módot, amely az adott szenzortípust használja.

Az óráján megtekintheti a párosított eszközök teljes listáját a beállításokban, a **Connectivity** (Csatlakozási lehetőségek) » **Paired devices** (Párosított eszközök) lehetőség alatt.

A listából szükség szerint el is távolíthatja az eszközt (párosítás megszüntetése). Válassza ki az eltávolítani kívánt eszközt, majd koppintson a **Forget** (Elfelejt) lehetőségre.

3.22.1. A foot POD kalibrálása

Ha foot POD-ot párosított, az óra automatikusan kalibrálja a POD-ot a GPS segítségével.

Az első kalibráláshoz válasszon olyan sportolási módot, amely használja a foot POD-ot, és amelyben a GPS pontosság beállítása **Best** (Legjobb). Indítsa el a rögzítést, és fusson állandó tempóban sima terepen, legalább 15 percig (ha megoldható).

Az első kalibrációhoz fusson normál, átlagos tempóban, majd állítsa le a rögzítést. Következő alkalommal, amikor a foot POD-ot használja, a kalibráció már készen áll.

Az óra szükség esetén automatikusan újrakalibrálja a foot POD-ot, ha elérhető a GPS sebesség.

3.22.2. A teljesítménymérő POD kalibrálása

Teljesítménymérő POD esetében kezdeményeznie kell a kalibrálást a sportolási mód opciókból az órán.

Teljesítménymérő POD kalibrálása:

1. Ha még nem tette meg, párosítsa az órával a teljesítménymérő podot.
2. Válasszon ki egy olyan sportolási módot, amely teljesítménymérő POD-ot használ, majd nyissa meg a mód opciókat.
3. Válassza ki a **Calibrate power POD** (Teljesítménymérő POD kalibrálása) lehetőséget, és kövesse az órán megjelenő utasításokat.

A kalibrálást követően az opciókból ellenőrizheti az utolsó kalibrálás dátumát a sportolási mód használatakor. Javasoljuk, hogy időnként kalibrálja újra a teljesítménymérő POD-ot.

3.23. Tájékoztató pontok

A tájékoztató pont (POI) egy különleges hely, például táborozóhely vagy kilátó egy adott útvonalon, amit elmenthet, hogy később visszataláljon oda. Tájékoztató pontokat létrehozhat a Suunto Movescount alkalmazásban vagy az óráján, a jelenlegi helyét elmentve.

Minden tájékoztató ponthoz az alábbiak tartoznak:

- A tájékoztató pont neve
- A tájékoztató pont típusa
- A létrehozás dátuma és ideje
- Szélesség
- Hosszúság
- Tengerszint feletti magasság

Az óra legfeljebb 250 tájékoztató pontot tud eltárolni.

3.23.1. Tájékoztató pontok hozzáadása és törlése

Tájékoztató pontot a Suunto Movescount alkalmazásból, illetve a jelenlegi helyét az órán elmentve tud megadni.

Tájékoztató pont megadása a Suunto Movescount alkalmazásban:

1. Lépjen az óra beállításaihoz a Suunto Movescount weboldalon.
2. Nyissa meg a **NAVIGATION** (Navigáció), majd a **POIS (POINTS OF INTEREST)** (POI - Tájékoztató pontok) menüt.
3. Kattintson a **Create new point of interest** (Új tájékoztató pont létrehozása) lehetőségre, és adja meg a tájékoztató pont adatait. A térkép segítségével adja meg a hosszúsági és szélességi paramétereket.
4. Mentse el a tájékoztató pontot, majd a **Use in watch** (Használat az órán) lehetőséggel adja hozzá az órájához.
5. Szinkronizálja az órát a Movescount alkalmazással a SuuntoLink (USB kábel) vagy Suunto Movescount App (Bluetooth) segítségével.

Ha kültéren tartózkodik az órájával, és egy olyan pontra bukkan, amit tájékoztató pontként szeretne elmenteni, ezt közvetlenül az órán keresztül is megteheti. A tájékoztató pont hozzáadódik az óra tájékoztató pontok listájához, majd a következő szinkronizálás alkalmával felkerül a Movescount tájékoztató pontok listájára is.

Tájékoztató pont hozzáadása az órán:

1. Az indítóképernyő megnyitásához pöccintsen lefelé, vagy nyomja meg a felső gombot.
2. Görgessen a **Navigation** (Navigáció) menüpontra, és koppintson az ikonra, vagy nyomja meg a középső gombot.
3. Pöccintsen felfelé, vagy az alsó gombot lenyomva görgessen a **Your location** (Aktuális hely) lehetőségre, és nyomja meg a középső gombot.
4. Várjon, amíg az óra aktiválja a GPS-t, és megtalálja a helyzetét.
5. Ha az órán megjelennek a hosszúsági és szélességi paraméterek, a felső gombot lenyomva mentse el a helyzetét tájékoztató pontként, és válassza ki a tájékoztató pont típusát.
6. Alapértelmezésben a tájékoztató pont neve megegyezik a tájékoztató pont típusával (mögötte egy számmal). A nevet később a Movescount alkalmazásban tudja módosítani.

Tájékozódási pontok törlése

Tájékozódási pontokat úgy törölhet az órájáról, ha inaktíválja a **Use in watch** (Használat az órán) beállítást az adott tájékozódási pontra a Movescount alkalmazásban, vagy törli a tájékozódási pontot a tájékozódási pontok listájáról az órán.

Tájékozódási pont törlése az óráról:

1. Az indítóképernyő megnyitásához pöccintsen lefelé, vagy nyomja meg a felső gombot.
2. Görgessen a **Navigation** (Navigáció) menüpontra, és koppintson az ikonra, vagy nyomja meg a középső gombot.
3. Pöccintsen felfelé, vagy az alsó gombot lenyomva görgessen a **POIs** (Tájékozódási pontok) lehetőségre, és nyomja meg a középső gombot.
4. Görgessen a törölni kívánt tájékozódási pontra, és nyomja meg a középső gombot.
5. Görgessen az adatok végére, és válassza a **Delete** (Törlés) lehetőséget.

Ha töröl egy tájékozódási pontot az óráról, az nem törlődik véglegesen. Következő alkalommal, amikor szinkronizálja az órát a Movescount alkalmazással, a törölt tájékozódási pont inaktíválásra kerül.

Ahhoz, hogy a tájékozódási pont véglegesen törlődjön, a Movescount alkalmazásban kell törölnie azt.

Tájékozódási pont végleges törlése:

1. Lépjen az óra beállításaihoz a Movescount alkalmazásban.
2. Nyissa meg a **NAVIGATION** (Navigáció), majd a **POIS (POINTS OF INTEREST)** (POI - Tájékozódási pontok) menüt.
3. Görgessen a törölni kívánt tájékozódási pontra, és kattintson a kuka ikonra.
4. Szinkronizálja óráját a Movescount alkalmazással a SuuntoLink (USB kábel) vagy Suunto Movescount App (Bluetooth) segítségével, hogy a tájékozódási pont az óra tájékozódási pontok listájáról is törlődjön.

3.23.2. Navigálás tájékozódási ponthoz

Bármely tájékozódási ponthoz navigálhat, ami szerepel az órában tárolt tájékozódási pontok listáján.



MEGJEGYZÉS: *Tájékozódási ponthoz való navigálás közben az óra teljes jelerősséggel használja a GPS-t.*

Navigálás tájékozódási ponthoz:

1. Az indítóképernyő megnyitásához pöccintsen lefelé, vagy nyomja meg a felső gombot.
2. Görgessen a **Navigation** (Navigáció) menüpontra, és koppintson az ikonra, vagy nyomja meg a középső gombot.
3. Görgessen a POIs lehetőségre, és nyomja meg a középső gombot a tájékozódási pontok lista megnyitásához.
4. Görgessen arra a tájékozódási pontra, amelyhez navigálni szeretne, és nyomja meg a középső gombot.
5. A navigálás elindításához nyomja meg a felső gombot.
6. A navigálás leállításához bármikor megnyomhatja a felső gombot.

A tájékozódási ponthoz történő navigációnak két nézete van:


- tájékozódási pont nézet irányjelzéssel és a tájékozódási ponttól való távolság mutatóval



- térkép nézet, amelyen megjelenik a jelenlegi hely nézete a tájékozódási ponthoz viszonyítva, illetve a “morzszászórás”-jellegű útvonal (az eddig megtett útvonal)



A nézetek közötti váltáshoz pöccintsen balra vagy jobbra, vagy nyomja meg a középső gombot.

 **TIPP:** Tájékozódási pont nézetben a képernyőre kattintva ellenőrizheti az akkumulátorszintet, az időt, illetve a szintkülönbséget (jelenlegi helyzete és a tájékozódási pont között).

























Térkép nézetben a közelben lévő egyéb tájékozódási pontok szürkén jelennek meg. A képernyőre koppintva váltogathat a térképáttekintés és egy sokkal részletesebb nézet között. A részletes nézetben a középső gombot megnyomva módosíthatja a nagyítási szintet, majd a felső és alsó gombokkal nagyíthat, illetve kicsinyíthet.

Navigálás közben úgy érheti el a gyorsgombok listáját, ha a képernyő aljáról felfelé pöccint, vagy megnyomja az alsó gombot. A gyorsgombok segítségével gyorsan hozzáférhet a navigációs műveletekhez, például a jelenlegi helyszín elmentéséhez vagy egy másik navigációs tájékozódási pont kiválasztásához.

3.23.3. A tájékozódási pontok típusai

A Suunto Spartan Sport Wrist HR készüléken a következő tájékozódási pont típusok elérhetők:

	általános tájékozódási pontok
	Alom (állat, vadászathoz)
	Kezdőpont (egy útvonal vagy ösvény kezdete)
	Nagyvad (állat, vadászathoz)
	Madár (állat, vadászathoz)
	Épület, otthon
	Kávézó, étel, étterem
	Tábor, kemping

	Autó, parkoló
	Barlang
	Szikla, domb, hegy, völgy
	Part, tó, folyó, víz
	Útkereszteződés
	Vészhelyzet
	Végpont (egy útvonal vagy ösvény vége)
	Hal, horgász hely
	Erdő
	Geoláda
	Hostel, hotel, szállás
	Információ
	Rét
	Csúcs
	Nyomok (állatnyomok, vadászathoz)
	Út
	Szikla
	Dörzsölés (állatnyomok, vadászathoz)
	Kaparás (állatnyomok, vadászathoz)
	Lövés (vadászathoz)
	Látnivaló
	Kisvad (állat, vadászathoz)
	Les (vadászathoz)
	Nyom

	Vadkamera (vadászathoz)
	Vízesség

3.24. Helyzetkijelzési módok

A helyzetkijelzés az a mód, ahogyan a GPS-vevő helyzete megjelenik az órán. Minden kijelzési mód ugyanarra a helyre hivatkozik, csak a megjelenítésben térnek el.

A kijelzési módot módosíthatja az óra beállításai között a **Navigation** (Navigálás) » **Position format** (Helyzetformátum) menüpontban.

A leggyakrabban használt fokhálózat a szélesség/hosszúság, amely háromféle formátumban megjeleníthető:


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

Elérhetőek még az alábbi, gyakran használt kijelzési módok is:

- Az UTM (Universal Transverse Mercator, univerzális keresztmetszeti Mercator) vetület kétdimenziós, vízszintes helyzetmegjelenítést biztosít.
- Az MGRS (Military Grid Reference System, katonai keresőhálózati rendszer) vetület az UTM kiterjesztése. A rendszer egy hálózati mezőazonosítóból, egy 100 000 méteres négyzetazonosítóból és egy numerikus helyből áll.

Suunto Spartan Sport Wrist HR készüléke az alábbi helyi kijelzési módokat is támogatja:

- BNG (brit)
- ETRS-TM35FIN (finn)
- KKJ (finn)
- IG (ír)
- RT90 (svéd)
- SWEREF 99 TM (svéd)
- CH1903 (svájci)
- UTM NAD27 Alaska (alaszakai)
- UTM NAD27 Conus (Kontinentális Egyesült Államok)
- UTM NAD83
- NZTM2000 (új-zélandi)

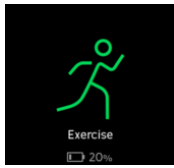
 **MEGJEGYZÉS:** Lehetséges, hogy egyes kijelzési módok az északi szélesség 84. fokától északra, illetve a déli szélesség 80. fokától délre, valamint a megadott országok területén kívül nem használhatók. Amennyiben az engedélyezett területen kívül tartózkodik, a helykoordináták nem jeleníthetők meg az órán.

3.25. Edzés rögzítése

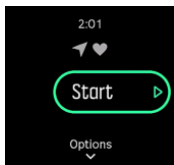
A 24/7, azaz állandó tevékenységfigyelés mellett óráját az edzésszakaszok vagy más tevékenységek rögzítésére is használhatja annak érdekében, hogy részletes visszajelzést kapjon, és nyomon követhesse a fejlődést.

Edzés rögzítése:

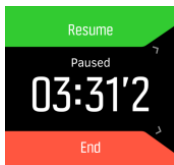
1. Tegye fel a pulzusmérőt (opcionális).
2. Az indítóképernyő megnyitásához pöccintsen lefelé, vagy nyomja meg a felső gombot.
3. Koppintson az edzés ikonra, vagy nyomja le a középső gombot.



4. A sportolási módok közötti navigáláshoz pöccintsen felfelé vagy lefelé, és koppintson a használni kívánt módra. A felső és alsó gombokkal is navigálhat, illetve a kiválasztáshoz használhatja a középső gombot.
5. A startjelző fölött megjelenik egy sor ikon, attól függően, hogy mit használ a sportolási módhoz (pl. pulzusmérés, GPS vagy foot POD). Ezek szürkén villognak, amíg a keresés tart, és zöldre váltanak, ha jelet találtak. Megvárhatja, hogy minden ikon zöldre váltson, vagy a középső gombot megnyomva bármikor elindíthatja a rögzítést.



6. Felvétel közben a középső gombbal váltogathat a kijelzések között, illetve ha az érintőképernyő engedélyezve van, azt is használhatja.
7. A rögzítés szüneteltetéséhez nyomja meg a felső gombot. A leállításhoz és mentéshez nyomja meg az alsó gombot, a folytatáshoz pedig a felsőt.



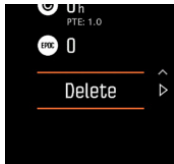
Ha a választott sportolási módban opciók is vannak, mint amilyen például a célként kitűzött időtartam megadása, ezeket beállíthatja a rögzítés megkezdését megelőzően felfelé pöccintéssel vagy az alsó gomb megnyomásával. Ugyanakkor rögzítés közben is beállíthatja a sport mód opcióit úgy, hogy lenyomva tartja a középső gombot.

 **TIPP:** A rögzítés közben a képernyőre koppintva felugrik egy üzenet, ami a pontos időt és az akkumulátorszintet mutatja.

Ha többsportos módot használ, a felső gombot nyomva tartva váltogathat a sportok között.

A rögzítés leállítását követően az óra rákérdez arra, hogy milyen a közérzete. Válaszoljon a kérdésre (lásd 3.12. Közérzet), vagy hagyja ki azt. Ezt követően megjelenik a tevékenység összegzése, amelyen belül az érintőképernyő vagy a gombok segítségével böngészhet.

Ha a rögzített tevékenységet nem akarja megtartani, törölheti a naplót. Ehhez görgessen le az összegzés aljára, és koppintson a törlés gombra. Ugyanígy törölheti a naplót az adatnaplóból is.



3.25.1. Navigálás edzés közben

Edzés rögzítése közben navigálhat egy útvonalon, illetve egy tájékozódási ponthoz is.

Ahhoz, hogy a navigálási lehetőségek elérhetőek legyenek, az aktuális sportolási módban engedélyezni kell a GPS-t. Ha a sportolási mód GPS-pontossága elfogadható vagy jó, az útvonal vagy tájékozódási pont kiválasztását követően a pontosság átvált a legmagasabb szintre.

Navigálás edzés közben:

1. Ha még nem tette meg, hozzon létre egy útvonalat vagy egy tájékozódási pontot a Suunto Movescount alkalmazásban, és szinkronizálja az óráját.
2. Válasszon ki egy olyan sportolási módot, amely GPS-t használ, majd pöccintsen felfelé vagy nyomja meg az alsó gombot az opciók megnyitásához. Azt is megteheti, hogy előbb elindítja a felvételt, majd a középső gombot nyomva tartva megnyitja a sportolási mód beállításait.
3. Görgessen a **Navigation** (Navigáció) menüpontra, és koppintson a beállításra, vagy nyomja meg a középső gombot.
4. Felfelé és lefelé pöccintve, illetve az alsó és felső gombokat megnyomva válasszon ki egy navigálási opciót, és nyomja meg a középső gombot.
5. Válassza ki azt az útvonalat vagy tájékozódási pontot, amelyhez navigálni szeretne, és nyomja meg a középső gombot. A navigálás elindításához nyomja meg a felső gombot.

Ha még nem indította el az edzés rögzítését, az utolsó lépéssel visszalép a sportolási mód opciókhoz. Görgessen fel a kezdő nézetre, és kezdje el az edzést a megszokott módon.

Edzés közben pöccintsen jobbra vagy nyomja meg a középső gombot a navigációs kijelzőhöz való görgetéshez, ahol megjelenik a kiválasztott útvonal vagy tájékozódási pont. A navigációs kijelzővel kapcsolatos további információért lásd 3.23.2. *Navigálás tájékozódási ponthoz* és 3.27. *Útvonalak*.

Ezen a kijelzőn felfelé pöccintve vagy az alsó gombot megnyomva megnyithatja a navigációs opciókat. A navigációs opciókban kiválaszthat például egy másik útvonalat vagy tájékozódási pontot, ellenőrizheti a jelenlegi hely koordinátáit, valamint lezárhatja a navigációt a **Breadcrumb** (Breadcrumb) opciót kiválasztva.

3.25.2. Energiatakarékossági beállítások sportolási módban

Annak érdekében, hogy megnövelje az akkumulátor üzemidejét olyan sportolási módokban, amelyek GPS-t használnak, a legcélszerűbb, ha módosítja a GPS-pontosságot (lásd 3.16. *GPS-pontosság és energiatakarékosság*). Ha még tovább szeretné növelni az akkumulátor üzemidejét, módosíthatja az alábbi energiatakarékossági beállításokat is:

- A kijelző színe: alapértelmezésben a kijelző a rendelkezésre álló teljes színskálát használja. Ha engedélyezi a Low color opciót, a kijelző kevesebb színt használ, ami csökkenti a szükséges energiahasználatot.
- Kijelző-időtűllépés: alapesetben a kijelző mindig be van kapcsolva az edzés során. Ha bekapcsolja a kijelző-időtűllépést, a kijelző 10 másodperc elteltével kikapcsol, hogy energiát takarítson meg. Nyomja meg bármelyik gombot a kijelző visszakapcsolásához.

Az energiatakarékossági beállítások aktiválásához:

1. Mielőtt elindítaná egy edzés rögzítését, felfelé pöccintve vagy az alsó gombot megnyomva nyissa meg a sportolási mód beállításait.
2. Görgessen le a **Power saving** (Energiatakarékosság) menüpontra, és koppintson a beállításra, vagy nyomja meg a középső gombot.
3. Állítsa be az energiatakarékossági értékeket a kívánt módon, majd pöccintsen jobbra vagy tartsa lenyomva a középső gombot, hogy kilépjen az energiatakarékossági beállításokból.
4. Görgessen vissza a kezdő nézetre, és kezdje el az edzést a megszokott módon.



MEGJEGYZÉS: Ha be van kapcsolva a kijelző-időtűllépés, továbbra is kaphat mobil-értesítéseket, valamint hang- és rezgés-riasztásokat. A többi vizuális segítség, például az automatikus szüneteltetés felugró ablak nem látható.

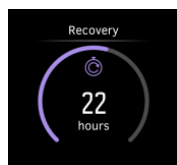
3.26. Regenerálódási idő

A regenerálódási idő egy becsült óraszám, mely azt jelzi, hogy az edzést követően szervezetének mennyi időre van szüksége a teljes regenerálódáshoz. A kijelzett idő az adott edzésprogram időtartamán és intenzitásán, valamint az Ön által érzett fáradtság mértékén alapul.

A regenerálódási idő a különböző típusú testmozgások összesített kiértékeléséből adódik össze. Vagyis a felgyülemlett regenerálódási idő a hosszabb távon végzett intenzív és kevésbé intenzív edzésprogramok alapján kiszámított összesített értéknek felel meg.

Az így kijelzett idő összegzett jellegű, vagyis ha a megadott idő lejártát megelőzően újra edz, az újonnan felgyülemlett idő hozzáadódik az előző edzésprogramból fennmaradó időhöz.

A regenerálódási idő megtekintéséhez pöccintsen addig, míg megjelenik a regenerálódás kijelzés.



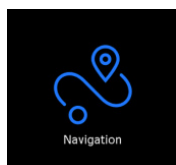
Mivel a regenerálódási idő becsült érték, a felgyülemlett órák egyenletesen számolnak vissza, az erőnléti szinttől és más egyéni tényezőktől függetlenül. Ha Ön rendkívül fitt állapotnak örvend, regenerálódása a becsült értékhez képest gyorsabb ütemű is lehet. Másrészt, ha például éppen megfázással küzd, akkor a becsült értékhez képest lassabban regenerálódhat a szervezete.

3.27. Útvonalak

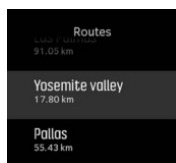
A Suunto Spartan Sport Wrist HR készülékét az útvonalakon való navigáláshoz is használhatja. Tervezze meg útvonalát a Suunto Movescount alkalmazásban, és a következő szinkronizáláskor továbbítsa azt az órájára:

Navigálás adott útvonalon:

1. Az indítóképernyő megnyitásához pöccintsen lefelé, vagy nyomja meg a felső gombot.
2. Görgessen a **Navigation** (Navigáció) menüpontra, és koppintson az ikonra, vagy nyomja meg a középső gombot.



3. Görgessen a **Routes** (Útvonalak) lehetőségre, és nyomja meg a középső gombot az útvonalista megnyitásához.



4. Görgessen arra az útvonalra, amelyen navigálni szeretne, és nyomja meg a középső gombot.
5. A navigálás elindításához nyomja meg a felső gombot.
6. A navigálás leállításához bármikor megnyomhatja a felső gombot.

A képernyőre koppintva váltogathat a térképáttekintés és egy részletesebb nézet között.



A részletes nézetben a képernyőre koppintva, illetve a középső gombot lenyomva tud nagyítani és kicsinyíteni. Állítsa be a nagyítási szintet a felső és alsó gombokkal.



A navigációs kijelzőről úgy érheti el a gyorsgombok listáját, ha a képernyő aljáról felfele pöccint, vagy megnyomja az alsó gombot. A gyorsgombok segítségével gyorsan hozzáférhet a navigációs műveletekhez, például a jelenlegi helyszín elmentéséhez vagy egy másik útvonal kiválasztásához navigálásra.

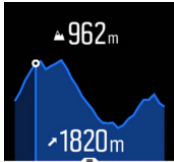
A GPS-t használó sport módok szintén rendelkeznek útvonalválasztó lehetőséggel. Lásd: *3.25.1. Navigálás edzés közben.*

3.27.1. Magasság-navigáció

Ha olyan útvonalon navigál, amely magasságadatokkal rendelkezik, a magassági profil kijelző lehetővé teszi az emelkedés és ereszkedés alapján történő navigálást. A fő navigációs kijelzőn (ahol az útvonala látható) pöccintsen balra vagy nyomja meg a középső gombot, hogy a magassági profil kijelzésre váltson.

A magassági profil kijelző az alábbi információkat jeleníti meg:

- felül: jelenlegi magasság
- közepén: magasságprofil a jelenlegi pozícióval
- alul: hátralévő emelkedés vagy ereszkedés (a nézetváltáshoz koppintson a képernyőre)



Ha magasság-navigáció használata során túlságosan letér az útvonalról, az órán megjelenik egy **Off route** (Letért az útvonalról) üzenet a magassági profil kijelzőn. Ha ezt az üzenetet látja, görgessen az útvonal-navigáció kijelzőre, és térjen vissza az útvonalra, majd ezt követően folytassa a magasság-navigációt.

3.28. Szoftverfrissítések

Az óra szoftverfrissítései új funkciókat és fontos fejlesztéseket tesznek lehetővé. Kifejezetten javasoljuk, hogy frissítse az órát, amikor új szoftverfrissítés érhető el.

Ha egy frissítés elérhető, ön erről értesítést kap a SuuntoLink, illetve a Suunto Movescount alkalmazásokon keresztül.

Az óra szoftverének frissítéséhez:

1. Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez a mellékelt USB-kábellel.
2. Indítsa el a SuuntoLink alkalmazást, amennyiben még nem fut.
3. Kattintson a frissítés gombra a SuuntoLink alkalmazásban.

3.29. Sport módok

Az óra az előre meghatározott sport módok széles választékával érkezik. Ezek a módok különböző tevékenységekre és célokra szolgálnak az egyszerű kinti sétától kezdve a triatlon versenyig.

Amikor ön rögzít egy edzést (lásd 3.25. *Edzés rögzítése*), a felfelé és lefelé történő pöccintéssel megtekintheti a sport módok szűkített listáját. Koppintson a szűkített lista alján található ikonra a teljes lista nézethez és az összes sport mód megtekintéséhez.



Minden sport mód egy sor egyedi kijelzéssel és nézettel rendelkezik. Az egyes módokkal kapcsolatos további információkhoz lépjen a Suunto Movescount oldalán az óra beállításaihoz. Ugyanakkor le is rövidítheti a sport módok listáját a Movescount segítségével.

3.29.1. Úszás

A Suunto Spartan Sport Wrist HR készüléket medencében és nyílt vízben való úszáshoz is használhatja.

Ha az Úszás medencében sport módot használja, az óra a medence hosszának alapján számítja ki a távolságot. Mielőtt úszni kezdene, szükség szerint módosíthatja a medence hosszát a sport mód beállítások között

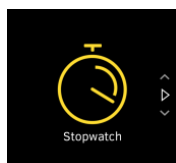
Nyílt vízi úszásnál a távolság kiszámítása a GPS-en alapul. Mivel víz alatt nem érzékelhető a GPS-jel, az órának bizonyos időközönként felszínre kell kerülnie (mint ahogy az a gyorsúszásnál történik), hogy elvégezze a GPS-pontosítást.

A GPS számára ezek nehezített körülmények, ezért fontos, hogy mielőtt vízbe ugrana, erős GPS-jellel rendelkezzen. A jó GPS-vétel érdekében:

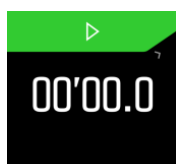
- Mielőtt úszni indul, szinkronizálja óráját a Movescount alkalmazással, hogy a GPS-t a legújabb műholdas pályaadatokkal optimalizálja.
- Miután kiválasztott egy nyílt vízi úszás módot, és megtalálta a GPS-jelet, várjon legalább három percet, mielőtt úszni kezdene. Ez idő alatt a GPS stabil helymeghatározást tud végezni.

3.30. Stopperóra

Az óra stopper funkcióval is rendelkezik az alapszintű időméréshez. Pöccintsen lefelé és koppintson a stopperóra ikonra a stopper funkció megnyitásához.

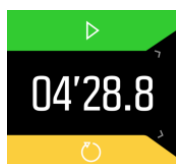


Indítsa el a stopperórát az indítás ikonra való koppintással vagy a felső gomb megnyomásával.



Állítsa meg a stopperórát a leállítás ikonra való koppintással vagy az alsó gomb megnyomásával. Folytassa az időmérést úgy, hogy újra rákoppint az indítás ikonra, vagy újra megnyomja a felső gombot.

A stopperóra alaphelyzetbe állításához koppintson az alaphelyzetbe állítás ikonra, vagy nyomja meg az alsó gombot.



Jobbra pöccintve vagy a középső gombot lenyomva tartva léphet ki a stopperórából.

3.31. Idő és dátum

Ön az óra első elindításakor beállította az időt és a dátumot. Ezt követően az óra a GPS-időt használja az eltolódások korrigálásához.

A beállításokban kézzel is módosíthatja az időt és a dátumot a **GENERAL (ÁLTALÁNOS)** » **Time/date** (Idő/dátum) lehetőségénél, ahol az idő- és dátumformátumot is megváltoztathatja.

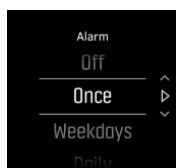
Az elsődleges idő mellett a kettős időt is használhatja, ha egy másik hely idejét szeretné követni, például utazáskor. A **General (Általános)** » **Time/date** (Idő/dátum) beállítás alatt koppintson a **Dual time** (Kettős idő) lehetőségre az időzóna beállításához a földrajzi hely kiválasztásával.

3.31.1. Ébresztőóra

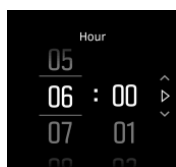
Az órája ébresztőóra funkcióval is rendelkezik, amelyet beállíthat egyszeri alkalomra vagy adott napokon történő ismétlésre. A riasztást a beállításokban a **General (Általános) » Time/date (Idő/dátum) » Alarm (Ébresztés)** útvonalon aktiválhatja.

Az ébresztés beállításához:

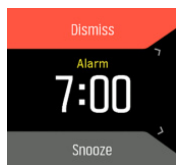
1. Először is válassza ki, hogy milyen gyakran kéri az ébresztést. A választási lehetőségek: **Once (Egyszer)**: az ébresztés a következő 24 óraban, egy alkalommal szólal meg, a beállított időben **Weekdays (Hétköznapokon)**: az ébresztés hétfőtől péntekig ugyanabban az időpontban szólal meg **Daily (Naponta)**: az ébresztés ugyanabban az időpontban szólal meg a hét minden napján



2. Állítsa be az órát és a percet, majd lépjen ki a beállításokból.



Ha megszólal az ébresztés, leállíthatja azt, vagy választhatja a szundi funkciót. A szundi ideje 10 perc, és 10 alkalommal ismételhető.



Ha nem állítja le az ébresztést, 30 másodperc elteltével automatikusan szundi módra vált.

3.32. Hangok és rezgés

A hangok és rezgést használó figyelmeztetések értesítés, riasztás és egyéb más fontos események és tevékenységek jelzésére szolgálnak. Mindkettő módosítható a beállításoknál: **General (Általános) » Tones (Hangok)**.

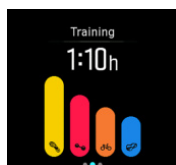
Mindkettő esetében az alábbi lehetőségek közül választhat:

- **All on (Mind be)**: minden esemény esetén riasztás
- **All off (Mind ki)**: nincs riasztás esemény esetén
- **Buttons off (Gombok ki)**: minden esemény esetén riasztás, kivéve a gombnyomást

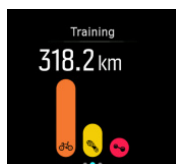
3.33. Az edzőmunka áttekintése

Az óráján áttekintheti az edzések összegzését az elmúlt 30 napra visszamenőleg.

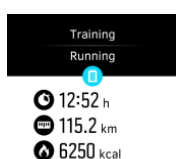
Pöccintsen felfelé vagy nyomja meg az alsó gombot az összesített edzőmunka megtekintéséhez.



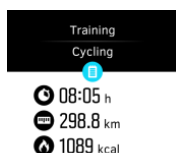
Koppintson a képernyőre a teljes idő és a teljes távolság közötti váltáshoz.



A teljes nézetről jobbra pöccintve megtekintheti az első négy sportág összegzését. Az összegzés tartalmazza a teljes időt, távolságot és kalóriát az egyes sportágakra lebontva.



A következő sportág összegzéséhez pöccintsen újra jobbra.



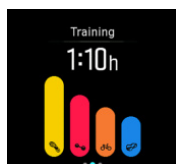
3.33.1. Edzéstervek

A Suunto Movescount alkalmazásban saját edzésprogramokat hozhat létre egy teljesen új programot létrehozva vagy más tagok által készített programokat felhasználva.

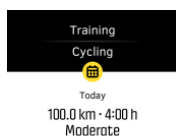
Ha vannak mozgástervei, a Movescount alkalmazással való szinkronizálást követően az óra kijelzi, hogy mi következik.

A következő tervezett edzés megtekintéséhez:

1. Pöccintsen felfelé vagy nyomja meg az alsó gombot az edzőmunka nézetre való görgetéshez.



2. Majd pöccintsen balra, hogy megtekintse a következő tervezett edzést.



3. A további tervezett edzések megtekintéséhez pöccintsen újra balra.



4. Duplán a képernyőre koppintva kiléphet a tervezett edzés nézetből, és visszatérhet az idő képernyőre.

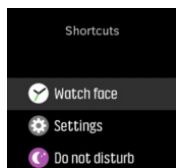
Amennyiben a mai napra tervezett mozgást, az adott mozgás első opcióként jelenik meg a sport mód listán, ha az indítóképernyőre lép, hogy elindítsa egy edzés rögzítését. Indítsa el a tervezett mozgást úgy, ahogy egy normál sport mód rögzítését elindítaná.

3.34. Számlapok

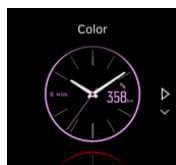
Suunto Spartan Sport Wrist HR többféle számlappal érkezik, digitális és analóg stílusokból egyaránt választhat.

A számlap megváltoztatásához:

1. Lépjen a **Watch face** (Számlap) beállításhoz az indítóból, vagy koppintson, és tartsa az ujját az idő kijelzőn, illetve tartsa lenyomva a középső gombot a belső opciók menü megnyitásához, majd koppintson a **Customize** (Testreszabás) ikonra, vagy nyomja le a középső gombot.



2. Pöccintsen felfelé és lefelé, hogy a számlapok között navigáljon, majd koppintson a használni kívánt számlapra.
3. Pöccintsen felfelé vagy lefelé, hogy a színlehetőségek között navigáljon, és koppintson a használni kívánt lehetőségre.



Minden számlap kiegészítő információkkal is rendelkezik, mint amilyen például a dátum vagy a kettős idő. Koppintson a kijelzőre a nézetek közötti váltáshoz.

4. Gondozás és támogatás

4.1. Kezelési útmutató


A készülékkel bánjon óvatosan – ne ütögesse, ne ejtse le!

Normális körülmények között az órát nem szükséges szervizelni. Rendszeresen mossa le folyó vízzel és kevés kímélő tisztítószerrel, a készülékházat pedig törölje át puha ruhával vagy szarvasbőrrel.

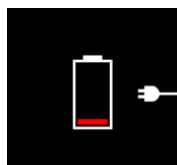
Csak eredeti Suunto alkatrészeket használjon. A nem eredeti alkatrészek által okozott károsodásokra a jótállás nem terjed ki.

4.2. Elem

Az egy töltéssel elérhető töltöttség attól függ, hogyan és milyen körülmények között használja a készüléket. Alacsony hőmérsékleten például csökken az egy töltéssel elérhető üzemidő. Az újratölthető akkumulátorok kapacitása általánosságban csökken az idő során.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha a kapacitás az akkumulátor meghibásodása miatt abnormális módon lecsökken, a Suunto jótállása erre egy évig, illetve legfeljebb 300 töltési ciklusra terjed ki – amelyek hamarabb bekövetkeznek.

Amikor az akkumulátor töltöttségi szintje 10% alá csökken, az órán megjelenik az alacsony töltöttségi szint ikon. Ha a töltöttségi szint nagyon lecsökken, az óra kis energiafogyasztású üzemmódba lép, és megjelenik a töltés ikon.



Használja a mellékelt USB kábelt az óra feltöltéséhez. Amint a töltöttségi szint elég magas lesz, az óra kilép a kis energiafogyasztású üzemmódból.

4.3. Elhelyezés hulladékként

Kérjük, megfelelő módon szabaduljon meg a terméktől, helyezze el elektronikai hulladékként. Ne dobja a szemétkosárba. Ha szeretné, visszaviheti az eszközt a legközelebbi Suunto kereskedőhöz.

5. Referencia

5.1. Műszaki adatok

Általános

- Működési hőmérséklet: -20 °C és +60 °C/-5 °F és +140 °F között
- Az akkumulátor töltési hőmérséklete: 0 °C és +35 °C/+32 °F és +95 °F között
- Tárolási hőmérséklet: -30 °C és +60 °C/-22 °F és +140 °F között
- Súly: 74 g / 2,61 oz
- Vízállóság: 100 m/328 láb (az ISO 6425 szabványnak megfelelően)
- Üveg: ásványi kristály
- Tápellátás: újratölthető lítium ionos akkumulátor
- Az akkumulátor működési ideje: 10-40 óra GPS-szel, a körülményektől függően

Optikai szenzor

- Optikai pulzuszámoló, Velocell

Rádióvevő

- Bluetoothfi Smart kompatibilis
- Kommunikációs frekvencia: 2,4 GHz-es ISM sáv
- Maximális átviteli teljesítmény: 1 mW
- Tartomány: ~3 m/9,8 láb

Iránytű

- Mérési egység: 1 fok/18 mil

GPS

- Technológia: SiRF star V
- Mérési egység: 1 m/3 láb

5.2. Megfelelőség

5.2.1. CE

A Suunto Oy ezúton kijelenti, hogy a jelen termék megfelel a 2014/53/EU irányelvnek. Az EU megfelelési nyilatkozat teljes szövege a következő internetcímen található:

www.suunto.com/EUconformity.

A rádiós berendezés 2,4 GHz-es ISM frekvenciasáv(ok)on működik, 1 mW maximális teljesítménnyel.

5.2.2. FCC-megfelelőség

Ez a készülék megfelel az FCC-szabályzat 15. részében foglaltaknak. Az üzemeltetés az alábbi két feltétel függvénye:

(1) a készülék nem bocsáthat ki káros interferenciát, és

(2) a készüléknek el kell viselnie minden kapott interferenciát, a nem kívánt működést okozó interferenciát is beleértve. A készüléket ellenőrizték az FCC-előírásoknak való megfelelés szempontjából, és ennek során otthoni és irodai használatra alkalmasnak találták.

Minden, a Suunto által nem kifejezetten jóváhagyott módosítás következtében a készülék elveszítheti az FCC-előírások szerinti működtetési jogát.

MEGJEGYZÉS: Ezt a készüléket letesztelték és úgy találták, hogy megfelel az FCC szabályzat 15. részében foglalt, a B osztályú digitális eszközök határértékeire vonatkozó előírásoknak. Ezeket a határértékeket úgy tervezték, hogy elfogadható védelmet nyújtsanak a lakóhely elektromos hálózatának káros interferenciái ellen. Mivel ez a készülék rádióhullámokat generál, használ és képes kibocsátani, ezért, ha ezt nem az utasításoknak megfelelően telepítik és használják, káros interferenciába léphet a rádiókommunikációval. Mindezek ellenére nem szavatolható, hogy egy adott hálózatban nem képződik interferencia. Ha ez a készülék a be- illetve kikapcsolásakor észrevehető káros interferenciákat okoz a rádió- vagy a televízióadásban, azt ajánljuk a felhasználónak, hogy ezt az alábbiakban felsorolt egy vagy több intézkedés végrehajtásával próbálja kiküszöbölni:

- Forgassa el vagy helyezze át a vevőantennát.
- Növelje a távolságot a készülék és a vevőegység között.
- Csatlakoztassa a készüléket egy másik, a vevőegység áramkörétől eltérő csatlakozó aljzatba.
- Forduljon segítségért a márkaképviselőhöz vagy egy tv-/rádiószerelőhöz.

5.2.3. IC

A készülék megfelel az Industry Canada engedélykötelezettségre vonatkozó RSS-szabványának (-szabványainak). Az üzemeltetés az alábbi két feltétel függvénye:

(1) a készülék nem bocsáthat ki interferenciát, és

(2) a készüléknek el kell viselnie minden kapott interferenciát, a készülék nem kívánt működését okozó interferenciát is beleértve.

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. Védjegy

Suunto Spartan Sport Wrist HR, a hozzá tartozó emblémák és más Suunto márkavédjegyek és fantázianevek a Suunto Oy bejegyzett vagy be nem jegyzett védjegyei. Minden jog fenntartva.

5.4. Szabadalmi megjegyzés

A terméket szabadalmak és függőben lévő szabadalmi kérvények, illetve a rájuk vonatkozó nemzeti törvények védik: 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.

További szabadalmi bejelentések is benyújtásra kerültek.

A termékben használt Valencell optikai pulzuszámológát szabadalmak és függőben lévő szabadalmi kérvények, illetve a rájuk vonatkozó nemzeti törvények védik. További információ: valencell.com/patents/.

5.5. Nemzetközi Korlátozott Jótállás

A Suunto jótállást vállal arra, hogy az anyag- vagy gyártási hibás termékeket a Suunto vagy bármely hivatalos Suunto szervizközpont (a továbbiakban: Szervizközpont) a Jótállási időszak alatt a saját belátása szerint ingyen a) kijavítja, b) kicseréli vagy c) megtéríti a jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállásban szereplő feltételek szerint. A jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás a vásárlás országától függetlenül érvényes és érvényesíthető. A Nemzetközi Korlátozott Jótállás nem befolyásolja a fogyasztási cikkek értékesítésére vonatkozó, kötelező érvényű nemzeti jogszabályok szerinti törvényes vásárlói jogokat.

Jótállási időszak

A Nemzetközi Korlátozott Jótállási Időszak a kereskedőnél történt eredeti vásárlás napján veszi kezdetét.

A termékekre és a merüléshez használatos vezeték nélküli adókra vonatkozó Jótállási Időszak ettől eltérő rendelkezés hiányában két (2) év.

A kiegészítőkre - beleértve többek között a vezeték nélküli érzékelőket és jeladókat, töltőket, kábeleket, tölthető elemeket, pántokat, karkötőket és tömlőket - vonatkozó Jótállási időszak egy (1) év.

Kizárások és korlátozások

A jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás nem vonatkozik a következőkre:

- a) a normál kopásra és elhasználódásra, pl. karcolódásra, kidörzsölődésre, illetve a nem fémből készült pántok színének vagy anyagának elváltozásaira, b) a durva bánásmód következtében fellépő meghibásodásokra, c) a nem rendeltetésszerű vagy szakszerűtlen használat, elhanyagolt karbantartás, hanyag kezelés vagy véletlen esemény (pl. leejtés vagy rálépés) eredményeként bekövetkező meghibásodásokra vagy károsodásra;
- a nyomtatott dokumentációra és a csomagolásra;
- a nem a Suunto által gyártott vagy forgalmazott termékek, kiegészítők, szoftverek és/vagy szolgáltatások használatából származó meghibásodásokra vagy lehetséges meghibásodásokra;
- a nem tölthető elemekre.

A Suunto nem szavatolja a Termék vagy a kiegészítő zavartalanul és hibátlanul működését, valamint hogy külső felek által gyártott hardverek vagy szoftverek használata esetén is működőképes lesz.

A jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás nem érvényesíthető, ha a Terméket vagy kiegészítőt:

1. nem rendeltetésszerűen nyitották fel;
2. nem engedélyezett cserealkatrész segítségével javították meg, illetve nem hivatalos Szervizközpontban módosították vagy javították meg;
3. annak sorszámát eltávolították, módosították vagy más módon olvashatatlanná tették – ha a Suunto a saját belátása szerint így dönt; vagy
4. vegyi anyagok, többek között szúnyogriasztó vagy napolaj hatásának tették ki.

A Suunto jótállási szolgáltatás igénybevétele

A Suunto jótállási szolgáltatás igénybevételéhez az eredeti vásárlási bizonylat bemutatása szükséges. Továbbá regisztrálnia kell a terméket online a www.suunto.com/mysuunto weboldalon a nemzetközi jótállási szolgáltatás globális igénybevétele érdekében. A jótállási szolgáltatás igénybevételének módjáról bővebben a www.suunto.com/warranty weboldalon olvashat, illetve a helyi hivatalos Suunto viszonteladótól vagy a Suunto Ügyfélszolgálatától kaphat bővebb felvilágosítást.

A felelősség korlátozása

A vonatkozó kötelező érvényű jogszabályok által meghatározott mértékig az Ön egyedüli és kizárólagos jogorvoslati lehetősége a jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás, amely kivált minden más, közvetett vagy közvetlen jótállást. A Suunto nem felelős a különleges, eseti vagy véletlenszerű károkért, a használati cikk megvásárlásából vagy használatából, illetve a jótállás megszegéséből, szerződészegésből, hanyagságból, szándékos károkozásból vagy bármely más jogviszonyból származó károkért, így többek között a várt haszon elmaradásáért, az adatvesztésért, a használatkiesésért, a tőkevesztésért, az alkatrészek cseréjével vagy a létesítményekkel járó költségekért, a külső felek követeléseikért, illetve az anyagi károkért, akkor sem, ha tájékoztatták az ilyen kárviszonyok kialakulásának valószínűségéről. A Suunto nem vállal felelősséget a jótállási szolgáltatások terén bekövetkező esetleges fennakadásokért.

5.6. Szerzői jogok

© Suunto Oy 3/2016. Minden jog fenntartva A Suunto, a Suunto terméknevek, a hozzájuk tartozó emblémák és más Suunto márkájú védjegyek és nevek a Suunto Oy bejegyzett vagy be nem jegyzett védjegyei. A jelen dokumentum és annak teljes tartalma a Suunto Oy tulajdona, amely kizárólag az ügyfelek által használható arra a célra, hogy megszerezzék a Suunto termékekkel kapcsolatos információkat és ismereteket. A dokumentum tartalma a Suunto Oy előzetes írásbeli engedélye nélkül semmilyen más céllal nem használható fel és nem terjeszthető, és/vagy nem ismertethető, nem tehető közzé vagy reprodukálható. Bár nagy gondot fordítunk arra, hogy a jelen dokumentumban szereplő információ átfogó és pontos legyen, annak helytállóságáért sem kifejezett, sem vélelmezett jótállást nem vállalunk. A dokumentum tartalma előzetes értesítés nélkül bármikor módosulhat. A dokumentáció legfrissebb verziója a www.suunto.com oldalról tölthető le.



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.