

SUUNTO VERTICAL
UPORABNIŠKI PRIROČNIK


1. VARNOST.....	5
2. Kako začeti.....	7
2.1. Zaslona na dotik in tipke.....	7
2.2. Prilagajanje nastavitvev.....	8
2.3. Posodobitve programske opreme.....	9
2.4. Aplikacija Suunto.....	9
2.5. Optična meritev srčnega utripa.....	9
3. Nastavitve.....	11
3.1. Zaklepanje tipk in zaslona.....	11
3.2. Samodejna osvetlitev ozadja.....	11
3.3. Toni in vibriranje.....	11
3.4. Povezljivost Bluetooth.....	12
3.5. Način za letalo.....	12
3.6. Način »Ne moti«.....	12
3.7. Ura in datum.....	13
3.7.1. Budilka.....	13
3.8. Jezik in sistem enot.....	14
3.9. Številčnice.....	14
3.10. Varčevanje z energijo.....	15
3.11. Seznanitev enot pod in tipal.....	15
3.11.1. Umerjanje kolesne enote pod.....	16
3.11.2. Umerjanje nožne enote pod.....	16
3.11.3. Umerjanje enote pod.....	16
3.12. Svetilka.....	16
3.13. Alarmi za sončni vzhod in zahod.....	17
3.14. Alarm za nevihto.....	17
3.15. Funkcija FusedSpeed™.....	18
3.16. Funkcija FusedAlti™.....	19
3.17. Višinomer.....	19
3.18. Oblike zapisa položaja.....	19
3.19. Podatki o napravi.....	20
3.20. Ponastavitev ure.....	20
4. Beleženje vadbe.....	22
4.1. Športni načini.....	23
4.2. Navigacija med vadbo.....	23
4.2.1. Iskanje poti nazaj.....	24
4.2.2. Pripni na pot.....	24
4.3. Uporaba ciljev med vadbo.....	24
4.4. Upravljanje energije baterije.....	25
4.5. Večdisciplinski šport.....	26


4.6. Potapljanje in plavanje z repom morske dekllice.....	27
4.7. Plavanje.....	28
4.8. Intervalna vadba.....	28
4.9. Samodejni premor.....	29
4.10. Tema zaslona.....	29
4.11. Glasovne povratne informacije.....	30
4.12. Počutje.....	30
4.13. Območja intenzivnosti.....	31
4.13.1. Območja srčnega utripa.....	32
4.13.2. Območja tempa.....	33
4.13.3. Območja moči.....	34
4.13.4. Uporaba območij srčnega utripa, tempa ali moči med vadbo.....	34
5. Navigacija.....	36
5.1. Zemljevidi brez povezave.....	36
5.2. Navigacija z nadmorsko višino.....	37
5.3. Smerna navigacija.....	38
5.4. Poti.....	39
5.5. Zanimive točke.....	40
5.5.1. Dodajanje in brisanje zanimivih točk.....	40
5.5.2. Navigacija do zanimive točke.....	41
5.5.3. Vrste zanimivih točk.....	42
6. Pripomočki.....	45
6.1. Vreme.....	45
6.2. Polnjenje na sončno energijo (uporabno samo za različico iz titana).....	45
6.3. Obvestila in stanje.....	46
6.4. Kontrolniki za predstavnost.....	46
6.5. Srčni utrip.....	47
6.6. Koraki in kalorije.....	48
6.7. Vadba.....	49
6.8. Stopnja pripravljenosti.....	49
6.9. Spanje.....	50
6.10. Viri.....	52
6.11. Razmere v okolju.....	52
6.12. Kompas.....	53
6.12.1. Umerjanje kompasa.....	54
6.12.2. Nastavitev odklona.....	54
6.13. Merilnik časa.....	55
6.14. Raven kisika v krvi.....	55
7. Vodniki SuuntoPlus™.....	57
8. Športne aplikacije SuuntoPlus™.....	58

9. Nega in podpora.....	59
9.1. Priporočila glede uporabe.....	59
9.2. Baterija.....	59
9.3. Odlaganje med odpadke.....	59
10. Referenca.....	60
10.1. Skladnost.....	60
10.2. CE.....	60

1. VARNOST

Vrste varnostnih opozoril


 **OPOZORILO:** - uporablja se za postopke ali okoliščine, ki lahko povzročijo hude telesne poškodbe ali smrt.


 **POZOR:** - uporablja se za postopke ali okoliščine, ki lahko privedejo do poškodbe izdelka.


 **OPOMBA:** - uporablja se za poudarjanje pomembnih informacij.


 **NASVET:** - uporablja se za dodatne nasvete o uporabi funkcij naprave.


Varnostna opozorila

 **OPOZORILO:** Kabla USB ne približujte zdravstvenim pripomočkom, kot so srčni spodbujevalniki, prav tako pa tudi ne karticam-ključem, kreditnim karticam in podobnim predmetom. Priključek kabla USB za pritrditev na napravo vsebuje močan magnet, ki lahko moti delovanje zdravstvene in druge elektronske opreme ter predmetov z magnetno zapisanimi podatki.

 **OPOZORILO:** Čeprav naši izdelki ustrezajo industrijskim standardom, se lahko na koži pojavi alergijska reakcija ali draženje, ko pride izdelek v stik s kožo. V tem primeru izdelek takoj prenehajte uporabljati in se posvetujte z zdravnikom.


 **OPOZORILO:** Pred začetkom vadbenega programa se vedno posvetujte z zdravnikom. Pretiravanje pri vadbi lahko povzroči hude poškodbe.


 **OPOZORILO:** Samo za rekreacijsko uporabo.

 **OPOZORILO:** Ne zanašajte se zgolj na sistem GPS ali čas delovanja naprave pri baterijskem napajanju. Vedno uporabljajte zemljevide in druga nadomestna sredstva, da zagotovite lastno varnost.


 **POZOR:** Za polnjenje Suunto Vertical uporabljajte samo priložen polnilni kabel


 **POZOR:** Na izdelek ne nanašajte nobenega topila, ker bi lahko poškodovalo površino.

 **POZOR:** Na izdelek ne nanašajte sredstev proti žuželkam, ker bi lahko poškodovala površino.

 **POZOR:** Izdelka ne zavržite med navadne odpadke; z njim ravnajte kot z odpadno elektronsko opremo, da preprečite onesnaževanje okolja.

 **POZOR:** Izdelka ne izpostavljajte udarcem in padcem, ker se lahko poškoduje.

 **POZOR:** Novi ali mokri barvni tekstilni trakovi lahko spustijo barvo na drugo blago ali kožo.

 **OPOMBA:** Pri družbi Suunto uporabljamo napredna tipala in algoritme za meritve, ki vam lahko pomagajo pri dejavnostih in pustolovščinah. Prizadevamo si doseči čim večjo natančnost. Vendar pa podatki, ki jih zbirajo naši izdelki in storitve, niso popolnoma zanesljivi, prav tako pa tudi meritve niso popolnoma natančne. Kalorije, srčni utrip, lokacija, zaznavanje gibanja, prepoznavanje udarcev, kazalniki telesne obremenitve in druge meritve morda ne odražajo dejanskega stanja. Izdelki in storitve Suunto so namenjeni izključno rekreativni uporabi in niso namenjeni za kakršne koli zdravstvene namene.

2. Kako začeti

Prvi vklop ure Suunto Vertical je hiter in preprost.

1. Pridržite zgornjo tipko, da vklopite uro.
2. Dotaknite se zaslona, da zaženete čarovnika za nastavitvev.



3. Izberite jezik, tako da podrsate navzgor ali navzdol in se dotaknete želenega jezika.



4. Sledite navodilom v čarovniku, da dokončate začetne nastavitve. Podrsajte navzgor ali navzdol, da izberete vrednosti. Dotaknite se zaslona ali pritisnite sredinsko tipko, da sprejmete vrednost in nadaljujete na naslednji korak.

⚠ POZOR: Za polnjenje ure Suunto Vertical uporabljajte samo priložen polnilni kabel.

2.1. Zaslon na dotik in tipke

Suunto Verticalima zaslon na dotik in tri tipke, s katerimi se pomikate med zasloni in funkcijami.

Podrs in dotik

- podrsajte navzgor ali navzdol za premikanje po zaslonih in menijih,
- podrsajte v desno in levo za premikanje nazaj in naprej na zaslonih,
- podrsajte v levo ali desno za prikaz dodatnih zaslonov in podrobnosti,
- dotaknite se za izbiro elementa,
- dotaknite se zaslona za prikaz dodatnih informacij,

Zgornja tipka

- pritisnite za premik navzgor v pogledih in menijih

Sredinska tipka

- pritisnite za izbiro elementa,
- na številčnici pritisnite za premikanje po pripomočkih,
- na številčnici držite pritisnjeno, da odprete meni z nastavitvami,
- držite pritisnjeno za vrnitev v meniju z nastavitvami.

Spodnja tipka

- pritisnite za premik navzdol v pogledih in menijih

Med beleženjem vadbe:

Zgornja tipka

- pritisnite za začasno ustavitev vadbe (za dostop do možnosti vadbe),
- držite pritisnjeno za spremembo dejavnosti.

Sredinska tipka

- pritisnite, da spremenite zaslone,
- držite pritisnjeno, da odprete priročni meni z možnostmi.

Spodnja tipka

- pritisnite, da označite krog,
- držite pritisnjeno, da zaklenete in odklenete tipke.

2.2. Prilagajanje nastavitev

Vse nastavitve ure lahko prilagajate neposredno na uri.

Nastavitve prilagodite tako:

1. Na številčnici podrsajte navzgor tolikokrat, da se prikaže meni **Settings**, ki ga izberete tako, da pritisnete sredinsko tipko ali se ga dotaknete.



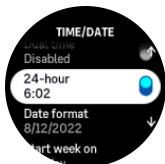
2. Po meniju z nastavitvami se premikate tako, da podrsate navzgor/navzdol ali pritisnete zgornjo ali spodnjo tipko.



3. Izberite nastavev, tako da se dotaknete njenega imena ali pritisnete sredinsko tipko, ko je zelena nastavev označena. V meni se vrnete tako, da podrsate v desno ali izberete **Back**.
4. Pri nastavitvah z razponom vrednosti spremenite vrednost tako, da podrsate navzgor/ navzdol ali pritisnete zgornjo ali spodnjo tipko.



5. Pri nastavitvah, ki imajo samo dve vrednosti, na primer »vklopljeno« ali »izklopljeno«, spremenite vrednost tako, da se dotaknete nastavitve ali pritisnete sredinsko tipko.




2.3. Posodobitve programske opreme

Posodobitve programske opreme uri dodajo pomembne izboljšave in nove funkcije. Suunto Vertical se samodejno posodobi, če je povezana z aplikacijo Suunto.

Ko je na voljo posodobitev in je ura povezana z aplikacijo Suunto, se posodobitev programske opreme samodejno prenese na uro. Stanje prenosa lahko spremljate v aplikaciji Suunto.


Ko je programska oprema prenesena na uro, se bo ura posodobila ponoči, če je raven napolnjenosti baterije vsaj 50 % in ura takrat ne beleži vadbe.

Če želite posodobitev namestiti ročno, še preden se samodejno zažene ponoči, odprite **Settings > General** in izberite **Software update**.

 **OPOMBA:** Ko je posodobitev končana, se v aplikaciji Suunto prikažejo obvestila ob izdaji nove različice.


2.4. Aplikacija Suunto

Z aplikacijo Suunto je lahko vaša uporabniška izkušnja z uro Suunto Vertical še boljša. Seznanite uro z aplikacijo za mobilne naprave, če želite sinhronizirati dejavnosti, ustvarjati vadbe, prejemati obvestila v mobilno napravo, spremljati vpogleda in še veliko več.

 **OPOMBA:** Če je vklopljen način za letalo, ni mogoče opraviti seznanitve z nobeno napravo. Pred seznanitvijo izklopite način za letalo.

Seznanitev ure z aplikacijo Suunto opravite tako:

1. Preverite, ali je funkcija Bluetooth na uri vklopljena. V meniju z nastavitvami izberite možnost **Connectivity > Discovery** in jo omogočite, če še ni omogočena.
2. V trgovini iTunes App Store, Google Play ali drugi priljubljeni trgovini z aplikacijami na Kitajskem prenesite in namestite aplikacijo Suunto v svojo združljivo mobilno napravo.
3. Zaženite aplikacijo Suunto in vklopite funkcijo Bluetooth, če ni že vklopljena.
4. Dotaknite se ikone ure v zgornjem levem kotu zaslona aplikacije, nato pa se dotaknite možnosti »PAIR» (SEZNANI), da seznanite uro.
5. Potrdite seznanjanje, tako da v aplikaciji vtipkate kodo, ki je prikazana na uri.

 **OPOMBA:** Za nekatere funkcije je potrebna internetna povezava prek omrežja Wi-Fi ali mobilnega omrežja. Morda boste morali plačati stroške prenosa podatkov.

2.5. Optična meritev srčnega utripa

Optična meritev srčnega utripa na zapestju je preprost in prikladen način spremljanja srčnega utripa. Na rezultate meritev srčnega utripa lahko vplivajo ti dejavniki:

- Uro nosite neposredno na koži. Med tipalom in kožo ne sme biti nobenega oblačila, niti zelo tankega.

- Uro boste morda morali nositi višje na roki, kot je običajno za zapestne ure. Tipalo zaznava pretok krvi skozi tkivo. Več kot je tkivo, bolje je.
- Vsakršno premikanje roke ali krčenje mišic, na primer prijem teniškega loparja, lahko vpliva na natančnost odčitkov tipala.
- Če je vaš srčni utrip nizek, tipalo morda ne bo moglo zagotavljati stabilnih odčitkov. To težavo lahko odpravite s kratkim telesnim segrevanjem nekaj minut pred začetkom beleženja.
- Pigmentacija kože in tetovaže blokirajo svetlobo in preprečujejo zanesljive odčitke optičnega tipala.
- Pri plavalnih dejavnostih optično tipalo morda ne bo zagotavljalo točnih odčitkov srčnega utripa.
- Za večjo natančnost in hiter odziv na spremembe srčnega utripa priporočamo uporabo združljivega naprsnega tipala srčnega utripa, kot je Suunto Smart Sensor.

⚠ OPOZORILO: Funkcija optične meritve srčnega utripa morda ne bo delovala točno pri vsakem uporabniku in med vsako dejavnostjo. Na optično meritev srčnega utripa lahko vpliva tudi posameznikova edinstvena anatomija in pigmentacija kože. Vrednost dejanskega srčnega utripa je lahko višja ali nižja od vrednosti, odčitane s pomočjo optičnega tipala.

⚠ OPOZORILO: Samo za rekreacijsko uporabo; funkcija optične meritve srčnega utripa ni za medicinsko uporabo.

⚠ OPOZORILO: Pred začetkom vadbenega programa se vedno posvetujte z zdravnikom. Pretiravanje pri vadbi lahko povzroči hude poškodbe.

⚠ OPOZORILO: Čeprav naši izdelki ustrezajo industrijskim standardom, se lahko ob stiku s kožo na njej pojavi alergijska reakcija ali draženje. V tem primeru izdelek takoj prenehajte uporabljati in se posvetujte z zdravnikom.

3. Nastavitve

3.1. Zaklepanje tipk in zaslona

Med beleženjem vadbe lahko zaklenete tipke tako, da pridržite spodnjo tipko, nato pa izberete **Lock**. Ko je zaklepanje aktivirano, ne morete izvesti nobenega dejanja, ki zahteva interakcijo s tipko (ustvariti kroga, napraviti premora, končati vadbe itd.), mogoče pa se je pomikati po zaslonskih pogledih in vklopiti osvetlitev ozadja s katero koli tipko, če je osvetlitev ozadja v samodejnem načinu.

Če želite vse odkleniti, znova držite pritisnjeno spodnjo tipko.

Če ne beležite vadbe, se zaslon zaklene in zatemni po eni minuti nedejavnosti. Če želite zaslon aktivirati, pritisnite katero koli tipko.

Zaslon preide v stanje spanja (postane prazen) tudi po določenem času nedejavnosti. Kakršen koli premik znova vklopi zaslon.

3.2. Samodejna osvetlitev ozadja


Osvetlitev ozadja ima tri možnosti, ki jih lahko prilagajate: raven svetlosti (**Brightness**), način vklopa osvetlitve ozadja v stanju pripravljenosti (**Standby**) in izbira, ali se naj osvetlitev ozadja vklopi, ko dvignete in obrnete zapestje (**Raise to wake**).

Možnosti osvetlitve ozadja lahko prilagajate v nastavitvah pod izbiro **General** » **Backlight**.

- Nastavitev **Brightness** določa splošno intenzivnost osvetlitve ozadja, ki je lahko **Low**, **Medium** ali **High**.
- Nastavitev **Standby** nadzoruje svetlost zaslona, ko ni vklopljena aktivna osvetlitev ozadja (npr. ob pritiskih tipk). **Standby** lahko vklopite ali izklopite:
 - **On**: osvetlitev ozadja v stanju pripravljenosti je vklopljena ves čas.
 - **Off**: osvetlitev ozadja v stanju pripravljenosti je izklopljena.

Funkcija **Raise to wake** aktivira osvetlitev ozadja, ko dvignete zapestje, da pogledate na uro. Za **Raise to wake** so na voljo tri možnosti:

- **High**: z dvigom zapestja aktivirate visoko intenzivno osvetlitev ozadja
- **Low**: z dvigom zapestja aktivirate nizko intenzivno osvetlitev ozadja. Ta intenzivnost je enaka kot intenzivnost v stanju pripravljenosti, kar pomeni, da je osvetlitev ozadja v stanju pripravljenosti vklopljena, in z dvigom zapestja ne boste spremenili osvetlitve.
- **Off**: ob dvigu zapestja se ne zgodi nič

 **OPOMBA:** Če želite, je osvetlitev ozadja lahko tudi nenehno vklopljena. Na številčnici podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko in se pomaknite do **Backlight**, nato pa preklopite stikalo, da bo osvetlitev ozadja nenehno vklopljena.

3.3. Toni in vibriranje

Opozorila s toni in vibriranjem se uporabljajo za obvestila, alarme in druge ključne dogodke in dejanja. Oboje lahko prilagajate v nastavitvah pod **General** » **Tones**.

Pod **Tones** lahko izbirate med temi možnostmi:

- **All on**: vsi dogodki sprožijo opozorilo

- **All off:** noben dogodek ne sproži opozorila
- **Buttons off:** vsi dogodki, razen pritiskov tipk, sprožijo opozorilo.

Če preklopite možnost **Vibration**, lahko vklopite in izklopite vibriranje.

Pod **Alarm** lahko izbirate med temi možnostmi:

- **Vibration:** opozorilo z vibriranjem
- **Tones:** zvočno opozorilo
- **Both:** zvočno opozorilo z vibriranjem.

3.4. Povezljivost Bluetooth

Suunto Vertical uporablja tehnologijo Bluetooth za pošiljanje informacij v mobilno napravo in prejemanje informacij iz mobilne naprave, če uro seznanite z aplikacijo Suunto. Ista tehnologija se uporablja tudi za seznanitev enot POD in tipal.

Če ne želite, da je ura vidna napravam, ki iščejo naprave Bluetooth, lahko omogočite ali onemogočite odkrivanje v nastavitvah pod **Connectivity » Discovery**.




Funkcijo Bluetooth lahko tudi povsem izklopite tako, da vklopite način za letalo. Glejte 3.5. *Način za letalo*.

3.5. Način za letalo

Če morate izklopiti brezžično komunikacijo, vklopite način za letalo. Način za letalo lahko vklopite ali izklopite v nastavitvah pod **Connectivity**.



 **OPOMBA:** Če želite opraviti seznanitev z napravo, morate najprej izklopiti način za letalo (če je vklopljen).

3.6. Način »Ne moti«

Način »Ne moti« je nastavev, ki izklopi vse zvoke in tresenje ter zmanjša osvetlitev zaslona, kar je zelo uporabno, če uro nosite na primer v gledališču ali drugem okolju, kjer želite, da ura deluje kot običajno, vendar tiho.

Način »Ne moti« vklopite ali izklopite tako:

1. Na številčnici podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da se pomaknete navzdol do možnosti **Do Not Disturb**.
2. Dotaknite se ali pritisnite sredinsko tipko, da vklopite način »Ne moti«.



Če imate nastavljen alarm, se bo oglasil kot običajno in onemogočil način »Ne moti«, razen če alarm utišate z dremežem.

3.7. Ura in datum

Datum in uro nastavite med začetno nastavitvijo naprave. Nato vaša naprava uporablja uro GPS za popravljanje morebitnega odklona.

Ko je seznanjanje z aplikacijo Suunto zaključeno, bo ura iz mobilne naprave prejela posodobljene podatke o uri, datumu, časovnem pasu in prestavljanju ure.

Za vklop in izklop funkcije se v meniju **Settings** pod izbiro **General** » **Time/date** dotaknite **Auto time update**.

Uro in datum lahko nastavite v nastavitvah izbiro **General** » **Time/date**, kjer lahko tudi spremenite obliko prikaza ure in datuma.

Poleg glavne ure lahko uporabljate tudi dvojno uro, s katero lahko spremljate trenutni čas na drugi lokaciji, na primer med potovanjem. V meniju **General** » **Time/date** se dotaknite **Dual time** in izberite lokacijo, da nastavite časovni pas.

3.7.1. Budilka

Ura je opremljena z budilko, ki se lahko sproži enkrat ali se ponavlja na določene dneve.

Alarm aktivirate v nastavitvah v meniju **Alarm** » **Alarm clock** ali tako, da povlečete navzgor po številčnici in izberete **Alarms**.

Poleg standardnih fiksnih alarmov imate na voljo tudi prilagodljive alarme, ki temeljijo na času sončnega vzhoda in zahoda. Glejte 3.13. *Alarmi za sončni vzhod in zahod*.

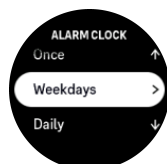
Čas fiksnega alarma nastavite tako:

1. Na številčnici pritisnite spodnjo tipko (ali podrsajte navzgor) in se pomaknite na možnost **Alarms**.
2. Izberite **Alarm clock**.
3. Najprej izberite, kako pogosto želite, da se budilka sproži. Na voljo so te možnosti:

Once: alarm se sproži enkrat v naslednjih 24 urah ob nastavljeni uri

Weekdays: alarm se sproži ob isti uri od ponedeljka do petka

Daily: alarm se sproži ob isti uri vsak dan v tednu



4. Nastavite uro in minute ter zaprite nastavitve.



Ko se budilka sproži, lahko zvočni signal ustavite in tako prekinete alarm ali izberete dremež. Čas dremeža je 10 minut in ga lahko ponovite do 10-krat.



Če budilko pustite, da neprekinjeno oddaja zvočni signal, bo po 30 sekundah samodejno prešla v dremež.

3.8. Jezik in sistem enot

Jezik in sistem enot ure lahko spremenite v nastavitvah pod **General (Splošno) » Language (Jezik)**.

3.9. Številčnice

Suunto Vertical je opremljena z več digitalnimi in analognimi številčnicami, med katerimi lahko izbirate.

Številčnico spremenite tako:

1. Na trenutni številčnici podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko.
2. Pomaknite se do možnosti **Watch face** in se je dotaknite ali pritisnite sredinsko tipko za potrditev.



3. Podrsajte gor in dol za premikanje med predogledi številčnic in se dotaknite tiste, ki jo želite uporabiti.



4. Podrsajte gor in dol za premikanje med barvnimi možnostmi in se dotaknite tiste, ki jo želite uporabiti.


Vsaka številčnica ima dodatne informacije, kot je datum ali dvojna ura. Za preklap med različnimi prikazi se dotaknite zaslona.

3.10. Varčevanje z energijo

Ura ponuja možnost varčevanja z energijo, ki izklopi vibriranje, obvestila o dnevnem srčnem utripu in obvestila prek povezave Bluetooth, da podaljša čas delovanja na baterijsko napajanje med običajno vsakodnevno uporabo. Več o možnostih varčevanja z energijo med beleženjem dejavnosti lahko preberete v 4.4. *Upravljanje energije baterije*.

Varčevanje z energijo vklopite ali izklopite v nastavitvah pod **General** » **Power saving**.




 **OPOMBA:** Ko raven energije v bateriji pade na 10 %, se varčevanje z energijo samodejno vklopi.

3.11. Seznanitev enot pod in tipal

Seznanite uro z enotami pod in tipali, združljivimi s tehnologijo Bluetooth Smart, da boste lahko med beleženjem vadbe zbirali dodatne podatke, na primer moč kolesarjenja.

Suunto Vertical podpira te vrste enot pod in tipal:

- srčni utrip,
- kolo,
- moč,
- stopalo.

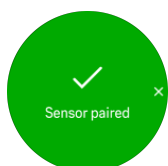
 **OPOMBA:** Če je vklopljen način za letalo, ni mogoče opraviti seznanitve z nobeno napravo. Pred seznanitvijo izklopite način za letalo. Glejte 3.5. *Način za letalo*.

Enoto pod ali tipalo seznanite tako:

1. Pojdite v nastavitve ure in izberite **Connectivity**.
2. Izberite **Pair sensor**, da prikažete seznam vrst tipal.
3. Podrsajte navzdol, da si ogledate celoten seznam, in se dotaknite vrste tipala, ki ga želite seznaniti.



4. Sledite navodilom v uri in dokončajte postopek seznanjanja (po potrebi preberite navodila za uporabo tipala ali enote pod). Za pomik na naslednji korak pritisnite sredinsko tipko.



Če so za enoto pod zahtevane nastavitve, na primer dolžina ročice, se bo med postopkom seznanitve izpisal poziv za vnos te vrednosti.

Ko je enota pod ali tipalo seznanjeno, ga bo ura poiskala takoj, ko izberete športni način, ki uporablja to vrsto tipala.

Celoten seznam seznanjenih naprav si lahko na uri ogledate v nastavitvah pod možnostjo **Connectivity » Paired devices**.

Na tem seznamu lahko po potrebi odstranite naprave (prekličete seznanitev). Izberite napravo, ki jo želite odstraniti, in se dotaknite **Forget**.

3.11.1. Umerjanje kolesne enote pod

Pri kolesnih enotah pod morate v uri nastaviti obseg kolesa. Obseg navedete v milimetrih in ga vnesete kot korak med umerjanjem. Če na svojem kolesu zamenjate kolesi (ki imata drugačen obseg), morate spremeniti tudi nastavev obsega koles v uri.

Obseg koles spremenite tako:

1. V nastavitvah pojdite v **Connectivity » Paired devices**.
2. Izberite **Bike POD**.
3. Izberite nov obseg kolesa.

3.11.2. Umerjanje nožne enote pod

Ura nožno enoto pod pri seznanjanju z njo samodejno umeri s pomočjo sistema GPS. Priporočamo, da uporabljate samodejno umerjanje, vendar ga lahko po potrebi onemogočite v nastavitvah enote pod v meniju **Connectivity » Paired devices**.

Pri prvem umerjanju s sistemom GPS izberite športni način, v katerem se uporablja nožna enota pod in je natančnost sistema GPS nastavljena na **Best**. Začnite beleženje in vsaj 15 minut tecite z enakomernim tempom po ravni površini (če je to mogoče).

Med začetnim umerjanjem tecite s svojim običajnim povprečnim tempom, nato ustavite beleženje vadbe. Ko boste naslednjič uporabljali nožno enoto pod, bo umerjanje pripravljeno.

Vsakič, ko sistem GPS posreduje podatek o hitrosti, ura po potrebi samodejno znova umeri nožno enoto pod.

3.11.3. Umerjanje enote pod

Umerjanje enot POD (merilnikov energije) sprožite v možnostih športnega načina ure.

Enoto pod umerite tako:

1. Enoto pod seznanite z uro, če je še niste.
2. Izberite športni način, ki uporablja enoto pod, in odprite možnosti načina.
3. Izberite **Calibrate power POD** in sledite navodilom na uri.

Enoto pot je treba občasno znova umeriti.

3.12. Svetilka

Suunto Vertical ima poleg običajne osvetlitve ozadja tudi posebno močno osvetlitev ozadja, ki jo lahko uporabite kot svetilko.

Svetilko vklopite tako, da podrsate navzgor ali pritisnete spodnjo tipko na številčnici in izberete **Flashlight**.

Svetilko izklopite tako, da pritisnete sredinsko tipko.

3.13. Alarmi za sončni vzhod in zahod

Alarmi za sončni vzhod in zahod na uri Suunto Vertical so prilagodljivi in temeljijo na vaši lokaciji. Namesto fiksnega časa določite, koliko časa pred sončnim vzhodom ali zahodom želite biti opozorjeni.

Čas sončnega vzhoda in zahoda je določen na podlagi podatkov sistema GPS. Ura uporabi podatke, ki so bili pridobljeni med zadnjo uporabo sistema GPS.

Alarmer za sončni vzhod in izhod nastavite tako:

1. Na številčnici pritisnite spodnjo tipko ali podrsajte navzgor, da se pomaknete na izbiro **Alarms**, ki jo potrdite s pritiskom sredinskega gumba.
2. Pomaknite se do alarma, ki ga želite nastaviti, in ga izberite s pritiskom sredinske tipke.




3. Nastavite želeno število ur in minut pred sončnim vzhodom ali zahodom, tako da se pomikate navzgor ali navzdol z zgornjo in spodnjo tipko, ter potrdite izbrano vrednost s sredinsko tipko.



4. Pritisnite sredinsko tipko, da potrdite vnos in zaprete meni.

 **NASVET:** Na voljo je tudi številčnica s prikazom časa sončnega vzhoda in zahoda.

 **OPOMBA:** Za prikaz časov sončnega vzhoda in zahoda ter opozorila za sončni vzhod in zahod je treba pridobiti podatke sistema GPS. Dokler podatki sistema GPS niso na voljo, časi niso prikazani.

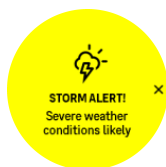
3.14. Alarm za nevihto

Znaten padec barometriškega tlaka običajno pomeni, da se bliža nevihta, zato si poiščite zavetje. Če je funkcija alarma za nevihto vklopljena in zračni tlak v triurnem obdobju pade za 4 hPa (0,12 inHg) ali več, ura Suunto Vertical sproži zvočni alarm in prikaže simbol za nevihto.

Alarm za nevihto vklopite tako:

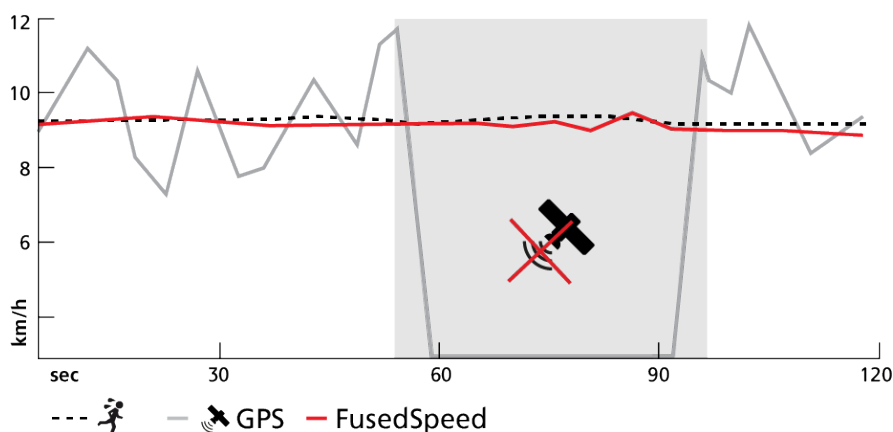
1. Na številčnici pritisnite spodnjo tipko ali podrsajte navzgor in se pomaknite na možnost **Alarms**, ki jo potrdite s pritiskom sredinske tipke.
2. Pomaknite se na možnost **Storm alarm**, ki jo vklopite ali izklopite s pritiskom sredinske tipke.

Ko se oglasi zvok alarma za nevihto, ga lahko izklopite s pritiskom katere koli tipke. Če ne pritisnete nobene tipke, alarm traja eno minuto. Simbol za nevihto ostane prikazan na zaslonu, dokler se vremenske razmere ne stabilizirajo (upočasnitev padanja zračnega tlaka).

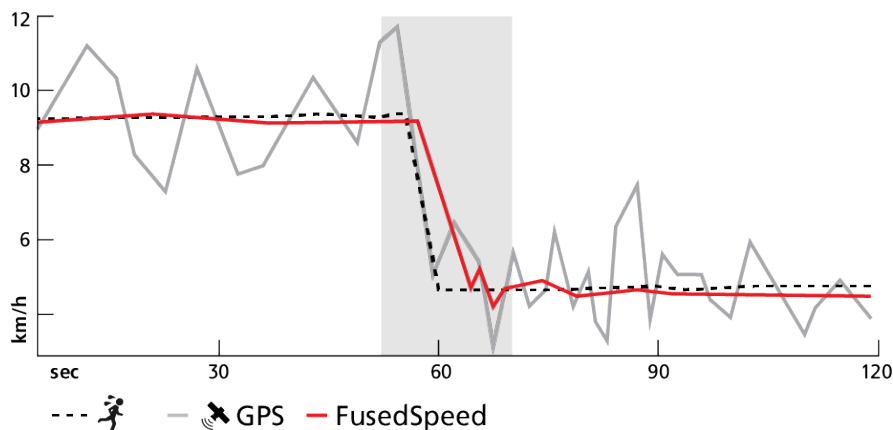


3.15. Funkcija FusedSpeed™

FusedSpeed™ je edinstvena kombinacija sistema GPS in odčitkov zapestnega tipala pospeševanja za natančnejše merjenje hitrosti teka. Signal GPS se prilagodljivo filtrira na podlagi pospeševanja zapestja, zato so pri enakomerni hitrosti teka odčitki natančnejši, pri spremembah hitrosti pa je odziv hitrejši.



Funkcija FusedSpeed je najkoristnejša, če med vadbo potrebujete hitro odzivne odčitke hitrosti, denimo med tekom po neravnem terenu ali med intervalno vadbo. Če, na primer, začasno izgubite signal GPS, lahko ura Suunto Vertical s pomočjo pospeševalnika, umerjenega s sistemom GPS, še naprej prikazuje natančne odčitke hitrosti.




NASVET: Da bodo odčitki funkcije FusedSpeed čim natančnejši, samo na hitro pogledjte uro, ko vas podatki zanimajo. Če boste uro zgolj držali pred sabo, ne da bi se ob tem premikali, bo natančnost slabša.

Funkcija FusedSpeed je samodejno omogočena pri teku in drugih podobnih dejavnostih, kot so orientacija, dvoranski hokej in nogomet.

3.16. Funkcija FusedAlti™

Funkcija FusedAlti™ omogoča odčitek nadmorske višine, ki je kombinacija podatkov GPS in barometrične nadmorske višine. Funkcija zmanjša učinek začasnih napak in odstopanj na končni odčitek nadmorske višine.

 **OPOMBA:** Nadmorsko višino privzeto meri funkcija FusedAlti med vadbo, ki uporablja sistem GPS, in med navigacijo. Kadar je sistem GPS izklopljen, meri nadmorsko višino barometrični senzor.

3.17. Višinomer

Suunto Vertical za merjenje nadmorske višine uporablja barometrični tlak. Za natančne odčitke morate določiti referenčno točko nadmorske višine. To je lahko vaša trenutna nadmorska višina, če poznate točno vrednost. Lahko pa uporabite tudi funkcijo FusedAlti (glejte 3.16. Funkcija FusedAlti™), ki referenčno točko določi samodejno.

Referenčno točko določite v nastavitvah pod **Outdoor**.



3.18. Oblike zapisa položaja

Oblika zapisa položaja je način, kako je položaj GPS prikazan na uri. Vse oblike zapisa se nanašajo na isto lokacijo, vendar jo izražajo na različne načine.

Obliko zapisa položaja lahko spreminjate v nastavitvah ure v meniju **Navigation** (Navigacija) » **Position format** (Oblika zapisa položaja).

Zemljepisna širina/dolžina je najpogosteje uporabljena mreža in ima tri različne oblike zapisov:

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


Druge pogoste oblike zapisa položaja so te:

- UTM (Universal Transverse Mercator) ponuja dvodimenzionalno predstavitev vodoravnega položaja.
- MGRS (Military Grid Reference System) je razširitev UTM in je sestavljen iz označevalnika območja mreže, 100.000-metrskega kvadratnega identifikatorja in numerične lokacije.

Suunto Vertical podpira tudi naslednje lokalne oblike zapisa položaja:

- BNG (britanski)
- ETRS-TM35FIN (finski)
- KKJ (finski)
- IG (irski)
- RT90 (švedski)
- SWEREF 99 TM (švedski)
- CH1903 (švicarski)

- UTM NAD27 (aljaški)
- UTM NAD27 (ZDA brez Havajev in Aljaske)
- UTM NAD83
- NZTM2000 (novozelandski)

 **OPOMBA:** Nekaterih oblik zapisa položaja ni mogoče uporabljati na območjih severno od 84° N in južno od 80° S oziroma zunaj držav, katerim so namenjene. Če ste zunaj dovoljenega območja, koordinat vaše lokacije ni mogoče prikazati na uri.

3.19. Podatki o napravi

Podrobnosti o programski in strojni opremi ure najdete v nastavitvah pod **General** (Splošno) » **About** (Vizitka).

3.20. Ponastavitev ure


V vseh urah Suunto sta na voljo dve vrsti ponastavitve, namenjeni za različne težave:

- prva je mehka ponastavitev, imenovana tudi ponovni zagon,
- druga je trda ponastavitev, imenovana tudi ponastavitev na tovarniške vrednosti.

Mehka ponastavitev (vnovični zagon):

Vnovični zagon ure uporabite v naslednjih primerih:

- naprava se ne odziva na pritiske tipk, dotike ali podrsanja (zaslon na dotik ne deluje),
- zaslon je zamrznjen ali prazen,
- vibriranje ni na voljo, na primer med pritiski tipk,
- funkcije ure ne delujejo po pričakovanjih, npr. ura ne beleži srčnega utripa (lučke LED za optično meritev srčnega utripa ne utripajo), kompas ne dokonča postopka umerjanja itd.,
- števec korakov ne šteje dnevnega števila korakov (zabeleženi koraki so lahko v aplikaciji prikazani z zakasnitvijo).

 **OPOMBA:** Vnovični zagon konča in shrani aktivno vadbo. V običajnih okoliščinah se podatki o vadbi ne izgubijo. V nekaterih primerih pa lahko mehka ponastavitev povzroči okvaro pomnilnika.

Pritisnite zgornjo tipko in jo pridržite 12 sekund, nato pa jo spustite, da izvedete mehko ponastavitev.

V nekaterih primerih mehka ponastavitev morda ne bo odpravila težave in boste morali izvesti drugo vrsto ponastavitve. Če vam zgornji postopek ni pomagal pri težavi, ki jo poskušate razrešiti, vam bo lahko pomagala trda ponastavitev.


Trda ponastavitev (ponastavitev na tovarniške vrednosti):


Ponastavitev na tovarniške vrednosti obnovi uro na privzete vrednosti. Iz ure izbriše vse podatke, vključno s podatki o vadbi, osebnimi podatki in nastavitvami, ki niso bile sinhronizirane z aplikacijo Suunto. Po trdi ponastavitvi morate znova izvesti začetno nastavitev ure Suunto.

Ponastavitev ure na tovarniške vrednosti lahko opravite v teh primerih:

- predstavnik podpore za uporabnike Suunto vas je prosil, da jo izvedete kot del postopka odpravljanja težave,
- z mehko ponastavitvijo ni bilo mogoče odpraviti težave,
- življenjska doba baterije naprave je bistveno krajša,
- naprava se ne poveže s sistemom GPS in drugi postopki odpravljanja težav niso delovali,
- naprava ima težave pri povezovanju z napravami Bluetooth (npr. s pametnim tipalom ali mobilno aplikacijo) in drugi postopki odpravljanja težav niso delovali.

Ponastavitev ure na tovarniške vrednosti opravite z izbiro **Settings** v uri. Izberite **General** in se pomaknite navzdol do **Reset settings**. Med ponastavitvijo bodo iz ure izbrisani vsi podatki. Ponastavitev sprožite tako, da izberete **Reset**.

 **OPOMBA:** Ponastavitev na tovarniške vrednosti izbriše predhodne informacije o seznanjanju, ki so bile lahko shranjene v uri. Če želite ponoviti postopek seznanjanja z aplikacijo Suunto, priporočamo, da izbrišete predhodno seznanitev iz aplikacije Suunto in iz funkcije Bluetooth telefona pod seznanjenimi napravami.

 **OPOMBA:** Oba predstavljena scenarija izvedite samo v nujnih primerih. Nobeden ni namenjen za redno uporabo. Če težave ne morete odpraviti, priporočamo, da se obrnete na podporo za stranke ali pošljete uro na pooblaščen servis.

4. Beleženje vadbe

Poleg spremljanja svoje dejavnosti 24 ur na dan vse dni v tednu lahko uro uporabite za beleženje vadbe ali drugih dejavnosti, da dobite podrobne povratne informacije in spremljate svoj napredek.

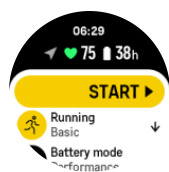
Vadbo beležite tako:

1. Nadenite si tipalo za merjenje srčnega utripa (izbirno).
2. Podrsajte navzdol na številčnici ali pritisnite zgornjo tipko.
3. Izberite športni način, ki ga želite uporabiti, tako da podrsate navzgor in potrdite izbiro s pritiskom sredinske tipke.
4. Za različne športne načine so na voljo različne možnosti. Pregledate jih tako, da podrsate navzgor ali pritisnete spodnjo tipko, prilagodite pa s pritiskom sredinske tipke.
5. Nad napisom »Start« je vrsta ikon. Katere so prikazane, je odvisno od tega, katere naprave ali tipala uporabljate v športnem načinu (na primer merilnik srčnega utripa in povezan sistem GPS):
 - Ko ura išče signal, ikona puščice (povezan sistem GPS) utripa v sivi barvi, ko pa signal najde, se obarva zeleno.
 - Ko ura išče signal, ikona srca (srčni utrip) utripa v sivi barvi, ko signal najde, pa se spremeni v obarvano srce, pritrjeno na pas, če uporabljate tipalo srčnega utripa, ali v obarvano srce brez pasu, če uporabljate optično tipalo srčnega utripa.
 - Ikona na levi strani je vidna samo, če ste seznanili POD, in se obarva zeleno, ko je signal POD najden.

Prikazana je tudi ocena porabe baterije, ki vam pove, koliko ur lahko vadite, preden se bo baterija izpraznila.

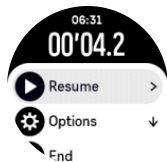
Če uporabljate tipalo srčnega utripa, vendar se ikona le obarva zeleno (kar pomeni, da je optično tipalo srčnega utripa aktivno), preverite, ali je tipalo srčnega utripa seznanjeno z uro; glejte 3.11. *Seznanitev enot pod in tipal* in poskusite znova.


Počakate lahko, da vse ikone postanejo zelene (to priporočamo za natančnejše podatke), ali pa z izbiro možnosti **Start** beleženje začnete takoj.



Ko je beleženje zagnano, se izbiran vir srčnega utripa zaklene in ga med trenutno vadbo ni mogoče spremeniti.

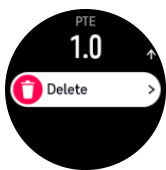
6. Med beleženjem lahko preklapljate med zasloni s sredinsko tipko ali na zaslonu na dotik, če je omogočen.
7. Začasno ustavitev beleženja pritisnite zgornjo tipko. Ustavite in shranite ga tako, da izberete **End**.



 **OPOMBA:** Dnevnik vadb lahko zbrisete tudi tako, da izberete **Discard**.

Po ustavitvi beleženja se izpiše vprašanje o vašem počutju. Na vprašanje lahko odgovorite ali ga preskočite (glejte 4.12. *Počutje*). Na naslednjem zaslonu je prikazan povzetek dejavnosti, skozi katerega se lahko premikate na zaslonu na dotik ali s tipkami.

Če zabeleženih podatkov o vadbi ne želite obdržati, lahko izbrišete dnevniški vnos tako, da se pomaknete na dno povzetka in se dotaknete gumba za brisanje. Dnevniške vnose lahko na enak način izbrišete tudi iz dnevnika.



4.1. Športni načini

Vaša ura je opremljena z obširnim izborom vnaprej določenih športnih načinov. Posamezni načini so zasnovani za različne dejavnosti in namene, od lahkega sprehoda do tekmovanja v troboju.

Preden začnete beležiti vadbo (glejte 4. *Beleženje vadbe*), si lahko ogledate celoten seznam športnih načinov in izbirate na njem.

Vsak športni način ima edinstven nabor zaslonov, ki prikazujejo različne podatke, odvisno od izbranega športnega načina. Podatke, prikazane na zaslonu ure, lahko med vadbo z aplikacijo Suunto urejate in prilagajate.

Naučite se prilagoditi športne načine v *aplikaciji Suunto za Android* ali *iOS*.

4.2. Navigacija med vadbo

Med beleženjem vadbe lahko navigirate po poti ali do zanimive točke.

Športni način, ki ga uporabljate, mora imeti omogočen GPS, da lahko dostopate do možnosti navigacije. Če je natančnost GPS-a v športnem načinu »V redu« ali »Dobra«, se bo ob izbiri poti ali zanimive točke spremenila na »Najboljša«.

Kako uporabljati navigacijo med vadbo:

1. Če tega še niste storili, v aplikaciji Suunto ustvarite pot ali zanimivo točko in sinhronizirajte uro.
2. Izberite športni način, ki uporablja GPS.
3. Pomaknite se navzdol in izberite **Navigation**.
4. Podrsajte navzgor in navzdol ali pritisnite zgornjo in spodnjo tipko, da izberete možnost navigacije, ter pritisnite sredinsko tipko.
5. Izberite pot ali zanimivo točko, do katere želite navigirati, in pritisnite sredinsko tipko. Nato pritisnite zgornjo tipko, da začnete z navigacijo.
6. Pomaknite se navzgor v začetni prikaz in začnite z beleženjem kot običajno.

Med vadbo podrsajte desno ali pritisnite sredinsko tipko, da se pomaknete na zaslon za navigacijo, na katerem je prikazana izbrana pot ali zanimiva točka. Za več informacij o zaslonu za navigacijo glejte 5.5.2. *Navigacija do zanimive točke* in 5.4. *Poti*.

Na tem zaslonu lahko odprete možnosti navigacije tako, da podrsate navzgor ali pritisnete spodnjo tipko. V možnostih navigacije lahko na primer izberete drugo pot ali zanimivo točko, preverite koordinate trenutne lokacije in končate navigacijo z izbiro **Breadcrumb**.

4.2.1. Iskanje poti nazaj

Če uporabljate GPS med beleženjem dejavnosti, Suunto Vertical samodejno shrani točko, kjer ste začeli vadbo. S funkcijo Find back vas lahko Suunto Vertical vodi do začetne točke.

Funkcijo Find back zaženete tako:

1. Začnite vadbo, pri kateri uporabljate GPS.
2. Podrsajte v levo ali pritisnite sredinsko tipko tolikokrat, da se prikaže zaslon za navigacijo.
3. Pritisnite spodnjo tipko, da odprete meni z bližnjicami.
4. Pomaknite se do **Find back** in se dotaknite zaslona ali pritisnite sredinsko tipko, da izberete to funkcijo.

Vodenje do cilja je prikazano na zaslonu za navigacijo.



4.2.2. Pripni na pot

V mestnem okolju ima funkcija GPS lahko težave z natančnim sledenjem poti. Če izberete eno od vnaprej določenih poti in tečete po tej poti, se GPS v uri uporablja zgolj za določanje lokacije na tej vnaprej določeni poti in ne ustvarja nove poti iz vašega teka. Zabeležena pot bo enaka poti, po kateri ste tekli.



Kako uporabljati Snap to route med vadbo:

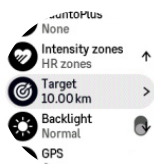
1. Če tega še niste storili, v aplikaciji Suunto ustvarite pot in sinhronizirajte uro.
2. Izberite športni način, ki uporablja GPS.
3. Pomaknite se navzdol in izberite **Navigation**.
4. Izberite **Snap to route** in pritisnite sredinsko tipko.
5. Izberite pot, ki jo želite uporabljati, in pritisnite sredinsko tipko.

Začnite z vadbo kot običajno in sledite izbrani poti.

4.3. Uporaba ciljev med vadbo

Med vadbo lahko z uro Suunto Vertical nastavite različne cilje.

Če ima izbran športni način možnost določanja ciljev, jih lahko pred začetkom beleženja spremenite tako, da podrsate navzgor ali pritisnete spodnjo tipko.



Če želite vaditi s splošnim ciljem, ravnajte tako:

1. Preden začnete beležiti vadbo, podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko in izberite **Target**.
2. Izberite **Duration** ali **Distance**.
3. Izberite svoj cilj.
4. Pomaknite se navzgor in začnite vadbo.

Če imate splošne cilje aktivirane, je na vsakem podatkovnem zaslonu prikazan merilnik cilja, ki prikazuje vaš napredek.



Ko dosežete 50 % ciljne vrednosti in ko je cilj v celoti dosežen, prav tako prejmete obvestilo.

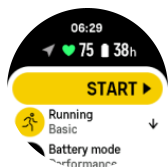
Če želite vaditi s ciljem intenzivnosti, ravnajte tako:

1. Preden začnete beležiti vadbo, podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko in izberite **Intensity zones**.
2. Izberite **HR zones**, **Pace zones** ali **Power zones**.
(Možnosti so odvisne od izbranega športnega načina in od tega, ali ste z uro seznanili enoto pod za moč).
3. Izberite svoje ciljno območje.
4. Pomaknite se navzgor in začnite vadbo.

4.4. Upravljanje energije baterije

Ura Suunto Vertical ima sistem za upravljanje porabe baterije, ki uporablja inteligentno tehnologijo upravljanja baterije in poskrbi, da ne ostanete brez energije, ko jo najbolj potrebujete.

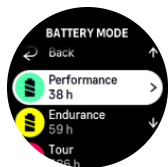
Pred začetkom beleženja vadbe (glejte 4. *Beleženje vadbe*) se prikaže ocena časa delovanja na baterijsko napajanje, ki je še preostal v trenutnem baterijskem načinu.



Na voljo so štirje prednastavljeni načini baterije: **Performance** (privzeti), **Endurance**, **Ultra** in **Tour**. S preklapljanjem med temi načini spremenite življenjsko dobo baterije, pa tudi učinkovitost delovanja ure.

 **OPOMBA:** Način Tour privzeto onemogoča vsakršno spremljanje srčnega utripa (v predelu zapestja in prsnega koša).

Na začetnem zaslonu se pomaknite navzdol in izberite **Battery mode**, da preklopite med baterijskimi načini ter si oglejte, kako posamezni načini vplivajo na delovanje ure.

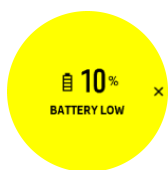


Poleg teh štirih vnaprej nastavljenih baterijskih načinov lahko ustvarite baterijski način po meri z nastavitvami po svojih željah. Za vsak športni način je mogoče ustvariti ločen baterijski način po meri.

Obvestila o bateriji

Poleg baterijskih načinov ura uporablja pametne opomnike, da vam pomaga zagotoviti zadostno količino energije v bateriji za vašo naslednjo dogodivščino. Nekateri opomniki so preventivni in temeljijo na primer na zgodovini dejavnosti. Obvestilo boste prejeli tudi, ko ura na primer zazna nizko stanje energije baterije med beleženjem dejavnosti. Samodejno bo predlagala preklon na drug baterijski način.

Ura vas bo opozorila, ko bo stanje baterije padlo na 20 %, nato pa še enkrat, ko bo padlo na 10 %.




 **POZOR:** Za polnjenje ure Suunto Vertical uporabljajte samo priložen polnilni kabel.

4.5. Večdisciplinski šport

Ura Suunto Vertical nudi vnaprej določene športne načine za Triathlon, s katerimi lahko spremljate vadbe in tekme za Triathlon, če pa želite spremljati drugo vrsto večdisciplinske dejavnosti, lahko to naredit neposredno na uri.

Večdisciplinske športe uporabite tako:

1. Izberite športni način, ki ga želite uporabiti za prvo nogo večdisciplinskega športa.
2. Začnite beležiti vadbo kot običajno.
3. Pritisnite zgornjo tipko in jo pridržite dve sekundi, da odprete meni za večdisciplinski šport.
4. Izberite športni način, ki ga želite uporabiti, in pritisnite sredinsko tipko.
5. Beleženje novega športnega načina se začne takoj.

 **NASVET:** Med enim beleženjem lahko poljubno spreminjate športni način, vključno s predhodno uporabljenim športnim načinom.

4.6. Potapljanje in plavanje z repom morske dekllice

Uro Suunto Vertical lahko uporabljate za potapljanje in plavanje z repom morske dekllice. Ti dejavnosti sta običajna športna načina, ki ju izberete kot kateri koli drug športni način; glejte 4. *Beleženje vadbe*.

Ura Suunto Vertical lahko meri globino do 10 metrov. V skladu s standardom ISO 22810 zagotavlja vodoodpornost do globine 100 metrov.

Ta športna načina nudita štiri zaslone za vadbo, usmerjene na podatke, povezane s potapljanjem. Štirje zasloni za vadbo so:

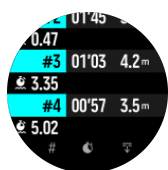
Površina



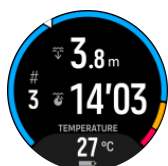
Navigacija



Potapljanje



Pod vodo



OPOMBA: Ko je ura pod vodo, zaslon na dotik ne deluje.

Privzeti pogled za Snorkeling in Mermaiding je »Površina«. Med beleženjem vadbe lahko preklapljate med različnimi pogledi s pritiskom sredinske tipke.

Suunto Vertical samodejno preklopi med načinom na površini in potapljanjem. Če ste več kot 1 meter (3,2 ft) pod površino, se vklopi podvodni način.

Pri uporabi načina Snorkeling ura izračuna razdaljo s pomočjo sistema GPS. Signal GPS pod vodo ne seže, zato mora biti ura občasno zunaj vode, da pridobi položaj GPS.

Delovanje sistema GPS je v teh razmerah oteženo, zato je pomembno, da imate močan signal GPS, preden skočite v vodo. Dobro delovanje sistema GPS zagotovite tako:

- Pred začetkom potapljanja sinhronizirajte uro z aplikacijo Suunto, da optimizirate GPS z najnovejšimi podatki o orbiti satelitov.

- Ko izberete način Snorkeling, počakajte vsaj tri minute na kopnem, preden začnete z dejavnostjo. Tako daste sistemu GPS čas, da pridobi zanesljiv podatek o lokaciji.



NASVET: Priporočamo, da imate dlani med potapljanjem na križu, saj se boste tako hitreje premikali v vodi, odčitek razdalje pa bo optimalen.

⚠ OPOZORILO: Ura Suunto Verticalni certificirana za potapljanje na dah. Rekreativno potapljanje lahko potapljača privede do globin in razmer, ki povečajo tveganje za dekompresijsko bolezen, ter napak, ki lahko povzročijo hude telesne poškodbe ali smrt. Usposobljeni potapljači morajo vedno uporabljati potapljaški računalnik, oblikovan za namene potapljanja.

4.7. Plavanje

Uro Suunto Vertical lahko uporabljate med plavanjem v bazenih ali na prostem.

V športnem načinu za plavanje v bazenu ura izračuna razdaljo na podlagi dolžine bazena. Pred plavanjem nastavite dolžino bazena v možnostih športnega načina.

Pri plavanju v odprtih vodah ura izračunava razdaljo na podlagi sistema GPS. Signal GPS pod vodo ne seže, zato mora biti ura občasno zunaj vode, da pridobi položaj GPS, na primer pri plavanju v prostem slogu.

Delovanje sistema GPS je v teh razmerah oteženo, zato je pomembno, da imate močan signal GPS, preden skočite v vodo. Dobro delovanje sistema GPS zagotovite tako:

- Pred začetkom plavanja sinhronizirajte uro s spletnim računom, da optimizirate GPS z najnovejšimi podatki o orbiti satelitov.
- Ko izberete športni način za plavanje v odprtih vodah in ura pridobi signal GPS, počakajte vsaj tri minute, preden začnete plavati. Tako daste sistemu GPS čas, da pridobi zanesljiv podatek o lokaciji.

4.8. Intervalna vadba

Intervalne vadbe so pogosta oblika vadbe, sestavljena iz ponavljajočih se sklopov vaj visoke in nizke intenzivnosti. V uri Suunto Vertical lahko določite intervalno vadbo za vsak športni način.

Pri določanju intervalov lahko nastavljate štiri postavke:

- Intervali: stikalo za vklop/izklop, ki omogoča intervalno vadbo. Ko je stikalo vklopljeno, je športnemu načinu dodan zaslon intervalne vadbe.
- Ponovitve: število sklopov interval + okrevanje, ki jih želite izvesti.
- Interval: dolžina intervala visoke intenzivnosti, podana z razdaljo ali trajanjem.
- Okrevanje: dolžina počitka med intervali, podana z razdaljo ali trajanjem.

Za opredelitev intervalov z razdaljo morate biti v športnem načinu, ki meri razdaljo. Meritev lahko temelji na sistemu GPS ali na primer na enoti POD za stopalo ali kolo.



OPOMBA: Če uporabljate intervale, ne morete aktivirati navigacije.

Vadba z intervali:


1. Preden začnete z beleženjem vadbe, podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da se pomaknete navzdol do **Intervals**, nato pa se dotaknite nastavitve ali pritisnite sredinsko tipko.



2. Vključite možnost **Intervals** in prilagodite zgoraj opisane nastavitve.
3. Pomaknite se nazaj navzgor v začetni pogled in začnite vadbo kot običajno.
4. Podrinite v levo ali pritisnite sredinsko tipko, dokler ne dosežete zaslona intervalov, ko pa ste pripravljeni na začetek intervalne vadbe, pritisnite zgornjo tipko.



5. Če želite intervalno vadbo prekiniti, preden ste zaključili vse ponovitve, pridržite sredinsko tipko, da odprete možnosti športnega načina, in izklopite funkcijo **Intervals**.

 **OPOMBA:** Na zaslону intervalov tipke delujejo kot običajno, na primer pritisk na zgornjo aktivira premor v beleženju vadbe in ne le premora intervalne vadbe.

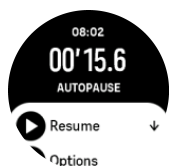
Ko ste ustavili beleženje vadbe, se bo intervalna vadba za ta športni način samodejno izklopila. Ostale nastavitve bodo ohranjene, tako da boste ob naslednji uporabi športnega načina lahko preprosto začeli isto vadbo.

4.9. Samodejni premor

Samodejni premor prekine beleženje vadbe, kadar je vaša hitrost nižja od 2 km/h (1,2 milj/h). Ko spet dosežete hitrost 3 km/h (1,9 milje/h) ali več, se beleženje samodejno nadaljuje.

Funkcijo samodejnega premora za posamezne športne načine lahko vklopite/izklopite v prikazu začetka vadbe na uri, preden začnete beležiti vadbo.

Če je funkcija samodejnega premora med beleženjem vadbe vklopljena, se izpiše obvestilo, ko je beleženje samodejno začasno zaustavljeno.



Pustite lahko, da se beleženje samodejno nadaljuje, ko se znova začnete premikati, ali pa na zaslону z obvestilom ročno nadaljujete beleženje tako, da pritisnete zgornjo tipko.

4.10. Tema zaslona

Za izboljšanje berljivosti zaslona ure med vadbo ali navigacijo lahko izberete svetlo ali temno temo.

Pri svetli temi je ozadje zaslona svetlo, številke pa so temne.

Pri temni temi je obratno – ozadje je temno, številke pa svetle.

Tema je globalna nastavev, ki jo lahko spremenite v možnostih katerega koli športnega načina na uri.

Temo zaslona spremenite tako:

1. Izberite poljubni športni način in podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da se pomaknete navzdol do **Theme** in pritisnite sredinsko tipko.
2. Med možnostma Light in Dark preklopite tako, da podrsate navzgor ali navzdol ali pritisnete zgornjo ali spodnjo tipko, nato pa potrdite izbiro s sredinsko tipko.



3. Za začetek vadbe se pomaknite navzgor.

4.11. Glasovne povratne informacije

Med vadbo lahko prejmete koristne glasovne povratne informacije. Te informacije so vam lahko v pomoč pri spremljanju napredka, podajajo pa tudi uporabne kazalnike, odvisno od izbranih možnosti povratnih informacij. Vir glasovnih povratnih informacij je telefon, zato mora biti ura povezana z aplikacijo Suunto.

Vklopite glasovne povratne informacije pred vadbo:

1. Preden začnete z vadbo, se pomaknite navzdol in izberite **Voice feedback**.
2. Vklopite funkcijo **Voice feedback from app**.
3. Pomaknite se navzdol in z vklopom/izklopom stikal izberite, katere povratne informacije želite aktivirati.
4. Vrnite se nazaj in začnite vadbo, kot običajno.

Telefon vam bo zdaj med vadbo posredoval različne glasovne povratne informacije glede na to, katere glasovne povratne informacije ste aktivirali.

Vklopite glasovne povratne informacije med vadbo:

1. Pritisnite zgornjo tipko, da začasno ustavite vadbo.
2. Izberite **Options**.
3. Pomaknite se navzdol in izberite **Voice feedback**.
4. Vklopite funkcijo **Voice feedback from app**.
5. Pomaknite se navzdol in z vklopom/izklopom stikal izberite, katere povratne informacije želite aktivirati.
6. Vrnite se nazaj in nadaljujte z vadbo.

4.12. Počutje

Če redno vadite, je spremljanje počutja po vsaki vadbi pomemben pokazatelj vašega splošnega telesnega stanja. Tudi vaš trener lahko na podlagi podatkov o počutju spremlja vaš napredek skozi čas.

Izberete lahko med petimi počutji:

- **Poor**
- **Average**
- **Good**
- **Very good**

- **Excellent**

Kaj posamezne možnosti pomenijo, določite sami (ali vaš trener). Pomembno je le, da jih uporabljate dosledno.

Po vsaki vadbi lahko zabeležite svoje počutje neposredno v uri tako, da po zaustavitvi beleženja odgovorite na vprašanje »**How was it?**».



Odgovarjanje na to vprašanje lahko preskočite tako, da pritisnete sredinsko tipko.

4.13. Območja intenzivnosti

Uporaba območij intenzivnosti med vadbo vam pomaga pri doseganju ustrezne telesne pripravljenosti. Vsako območje intenzivnosti obremeni vaše telo na drugačen način, kar različno vpliva na vašo telesno pripravljenost. Območij intenzivnosti je pet in so oštevilčena od 1 (najnižje) do 5 (najvišje) ter opredeljena kot odstotni razponi na podlagi vašega največjega srčnega utripa, tempa ali moči.

Pomembno je, da pri vadbi upoštevate primerno intenzivnost in veste, kakšen je občutek pri določeni intenzivnosti. In ne pozabite – ne glede na to, kakšno vadbo načrtujete, si pred začetkom vedno vzemite čas za ogrevanje.

Na uri Suunto Vertical je na voljo teh pet območij intenzivnosti:

Območje 1: Lahkotno

Vadba v območju 1 je relativno nezahtevna do vašega telesa. V povezavi s povečevanjem telesne pripravljenosti je takšna nizka intenzivnost pomembna predvsem kot krepčilna vadba za izboljšanje osnovne telesne pripravljenosti na začetku obdobja vadbe ali po daljšem premoru. Vsakodnevna vadba – hoja, vzpenjanje po stopnicah, kolesarjenje v službo in podobno – običajno poteka v tem območju intenzivnosti.

Območje 2: Zmerno

Vadba v območju 2 učinkovito izboljša vašo osnovno raven telesne pripravljenosti. Občutek pri tej intenzivnosti je lahkoten, vendar lahko ima dolgotrajna vadba zelo močan učinek. Večina vadb za izboljšanje kardiovaskularnega stanja se izvaja v tem območju. Izboljšanje osnovne telesne pripravljenosti je podlaga za druge vadb in pripravi vaš sistem za bolj energično dejavnost. Pri dolgotrajni vadbi v tem območju porabite veliko energije, zlasti iz maščobnih zalog telesa.

Območje 3: Težko

Vadba v območju 3 je kar energična in občutite precejšen napor. Izboljša vašo sposobnost hitrega in učinkovitega premikanja. V tem območju začne v vašem sistemu nastajati mlečna kislina, vendar jo telo lahko sproti popolnoma odstrani. S to intenzivnostjo vadite največ nekajkrat tedensko, saj vaše telo precej obremeni.

Območje 4: Zelo težko

Vadba v območju 4 pripravi vaš sistem za tekmovanja in velike hitrosti. Vadbo v tem območju lahko izvajate pri stalni hitrosti ali kot intervalno vadbo (kombinacijo kratkih vadbenih faz s premori). Visoko intenzivna vadba hitro in učinkovito dvigne raven vaše telesne

pripravljenosti, toda če to počnete preveč pogosto ali s preveliko intenzivnostjo, se boste morda preveč iztrošili in boste morda prisiljeni k dolgemu premoru v programu vadbe.

Območje 5: Največje

Ko srčni utrip med vadbo doseže območje 5, pri treningu občutite izjemen napor. Mlečna kislina se v sistemu nabira veliko hitreje kot jo lahko telo odstranjuje, zato se boste morali po največ nekaj deset minutah ustaviti. Športniki uporabljajo takšno največjo intenzivnost v svojem programu vadbe zelo previdno, rekreativcem pa za pridobivanje telesne pripravljenosti sploh ni potrebna.

4.13.1. Območja srčnega utripa

Območja srčnega utripa so opredeljena kot odstotni razponi na podlagi vašega največjega srčnega utripa.

Največji srčni utrip se privzeto izračuna po tej standardni enačbi: $220 - \text{vaša starost}$. Če poznate svoj natančen največji srčni utrip, ustrezno spremenite privzeto vrednost.

Suunto Verticalima privzeta območja srčnega utripa in območja srčnega utripa za posamezne dejavnosti. Privzeta območja lahko uporabite pri vseh dejavnostih, za bolj specifičen trening pa lahko uporabite območja srčnega utripa za tek in kolesarjenje.


Nastavitev največjega srčnega utripa

Nastavite največji srčni utrip v nastavitvah pod **Training » Intensity zones » Default HR zones for all sports**.

1. Dotaknite se največjega srčnega utripa (največja vrednost v udarcih na minuto) ali pritisnite sredinsko tipko.
2. S podrsanjem navzgor in navzdol ali s pritiskanjem zgornje ali spodnje tipke nastavite novo vrednost največjega srčnega utripa.



3. Dotaknite se izbrane vrednosti ali pritisnite sredinsko tipko.
4. Za izhod iz pogleda območij srčnega utripa podrsajte v desno ali pridržite sredinsko tipko.

 **OPOMBA:** Največji srčni utrip lahko nastavite tudi v nastavitvah pod **General » Personal**.

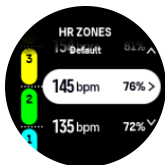
Nastavitev privzetih območij srčnega utripa

Nastavite privzeta območja srčnega utripa v nastavitvah pod **Training » Intensity zones » Default HR zones for all sports**.




1. Podrsajte navzgor/navzdol in se dotaknite oziroma pritisnite sredinsko tipko, ko je označeno območje srčnega utripa, ki ga želite spremeniti.

2. S podrsanjem navzgor in navzdol ali s pritiskanjem zgornje ali spodnje tipke nastavite novo območje srčnega utripa.



3. Dotaknite se izbrane vrednosti ali pritisnite sredinsko tipko.
4. Za izhod iz pogleda območij srčnega utripa podrsajte v desno ali pridržite sredinsko tipko.

 **OPOMBA:** Če izberete možnost **Reset** v pogledu območij srčnega utripa, se bodo območja srčnega utripa ponastavila na privzeto vrednost.

Nastavitev območij srčnega utripa za posamezne dejavnosti

Nastavite ločena območja srčnega utripa za različne dejavnosti v nastavitvah pod **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**.

1. Dotaknite se dejavnosti (Running ali Cycling), ki jo želite urediti, ali pritisnite sredinsko tipko, ko je zelena dejavnost označena.
2. Pritisnite sredinsko tipko, da vklopite območja srčnega utripa.
3. Podrsajte navzgor/navzdol in se dotaknite oziroma pritisnite sredinsko tipko, ko je označeno območje srčnega utripa, ki ga želite spremeniti.
4. S podrsanjem navzgor in navzdol ali pritiskanjem zgornje ali spodnje tipke izberite novo območje srčnega utripa.



5. Dotaknite se izbrane vrednosti ali pritisnite sredinsko tipko.
6. Za izhod iz pogleda območij srčnega utripa podrsajte v desno ali pridržite sredinsko tipko.

4.13.2. Območja tempa

Območja tempa delujejo podobno kot območja srčnega utripa, le da tukaj intenzivnost vadbe temelji na tempu in ne na srčnem utripu. Območja tempa so prikazana kot metrične ali anglosaške enote, odvisno od nastavitvev.

Suunto Verticalima pet privzetih območij tempa, ki jih lahko uporabljate, ali pa območja določite po meri.

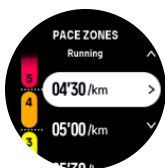
Območja tempa so na voljo za tek in kolesarjenje.

Nastavitev območij tempa

Nastavite ločena območja tempa za različne dejavnosti v nastavitvah pod **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**.

1. Dotaknite se **Running** ali **Cycling** ali pritisnite sredinsko tipko.
2. Podrsajte ali pritisnite spodnjo tipko in izberite območja tempa.
3. Podrsajte gor/dol ali pritisnite zgornjo ali spodnjo tipko in pritisnite sredinsko tipko, ko je označeno območje tempa, ki ga želite spremeniti.

4. Izberite novo območje tempa tako, da podrsate navzgor/navzdol ali pritisnete zgornjo ali spodnjo tipko.



5. Pritisnite sredinsko tipko, da izberete novo vrednost za območje tempa.
6. Podrsajte desno ali pritisnite in pridržite sredinsko tipko, da zapustite pogled območij tempa.

4.13.3. Območja moči

Merilnik moči meri količino fizičnega napora, potrebnega za izvrševanje določene dejavnosti. Napor se meri v vatih. Glavna prednost uporabe merilnika moči je natančnost. Merilnik moči natančno prikaže, kako intenzivno delate in koliko moči proizvajate. Z analizo podatkov v vatih tudi zlahka spremljate svoj napredek.

Območja moči vam pomagajo vaditi s pravilno močjo.

Suunto Verticalima pet privzetih območij moči, ki jih lahko uporabljate, ali pa določite svoja.

Območja moči so na voljo v vseh privzetih športnih načinih za kolesarjenje, kolesarjenje na sobnem kolesu in gorsko kolesarjenje. Za tek in tek v naravi uporabite namenske športne načine »Power« (Moč), da bodo prikazana območja moči. Če uporabljate športne načine po meri, preverite, ali način uporablja enoto POD za moč, da bodo prikazana območja moči.

Nastavitev območij moči za posamezne dejavnosti


Nastavite ločena območja moči za različne dejavnosti v nastavitvah pod **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Dotaknite se dejavnosti (teka ali kolesarjenja), ki jo želite urediti, ali pritisnite sredinsko tipko, ko je zelena dejavnost označena.
2. Podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko in izberite območja moči.
3. Podrsajte navzgor/navzdol ali pritisnite zgornjo ali spodnjo tipko in izberite območje moči, ki ga želite urediti.
4. Izberite novo območje moči tako, da podrsate navzgor/navzdol ali pritisnete zgornjo ali spodnjo tipko.



5. Pritisnite sredinsko tipko, da izberete novo vrednost moči.
6. Podrsajte desno ali pritisnite in pridržite sredinsko tipko, da zapustite pogled območij moči.

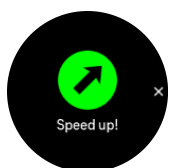
4.13.4. Uporaba območij srčnega utripa, tempa ali moči med vadbo

 **OPOMBA:** Da bi lahko med vadbo uporabljali območja moči, morate z uro seznaniti enoto pod za moč. Glejte 3.11. Seznanitev enot pod in tipal.

Ko beležite vadbo (glejte 4. *Beleženje vadbe*) in ste kot cilj intenzivnosti izbrali srčni utrip, tempo ali moč (glejte 4.3. *Uporaba ciljev med vadbo*), se prikaže merilnik območja, razdeljen na pet razdelkov. Teh pet razdelkov je prikazanih okoli zunanjšega roba zaslona športnega načina. Merilnik prikazuje, katero območje ste izbrali kot cilj intenzivnosti, tako da osvetli ustrezen razdelek. Majhna puščica na merilniku kaže, kje ste znotraj razpona območja.



Ko dosežete izbrano ciljno območje, vas ura na to opozori. Če bo trenutni srčni utrip, tempo ali moč med vadbo zunaj izbranega ciljnega območja, vas bo ura pozvala k povečanju ali zmanjšanju tempa.



Če prilagodite trenutni športni način, ki ga uporabljate, lahko dodate tudi namenski zaslon za območja intenzivnosti. Prikaz območja v sredinskem polju prikazuje trenutno območje, koliko časa ste že v tem območju in koliko ste oddaljeni od naslednjega spodnjega ali zgornjega območja. Sredinska vrstica prav tako zasveti, kar nakazuje, da vadite v pravilnem območju.

V povzetku vadbe si lahko ogledate, koliko časa ste bili v posameznem območju.

5. Navigacija

Uro lahko uporabite za navigacijo na različne načine. Uporabite jo lahko na primer, da se orientirate glede na magnetni sever, za navigacijo po poti ali navigacijo do zanimive točke.

Funkcijo navigacije uporabite tako:

1. Na številčnici podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko.

Funkcije navigacije lahko odprete tudi v *6.12. pripomočku kompasa*.

2. Izberite **Map**.



3. Zaslon zemljevida prikazuje trenutno lokacijo in okolico.



OPOMBA: Če kompas ni umerjen, se izpiše poziv, da ga umerite, ko odprete zemljevid.

4. Podrsajte navzgor z dna zaslona ali pritisnete spodnjo tipko, da se odpre seznam bližnjic. Te bližnjice omogočajo hiter dostop do dejanj med navigacijo, kot je preverjanje koordinat trenutne lokacije ali izbira poti za navigacijo.



5.1. Zemljevidi brez povezave

Suunto Vertical omogoča, da v uro prenesete zemljevide brez povezave, pustite telefon doma in poiščete pot samo z uporabo ure.


Preden lahko v uri uporabite zemljevide brez povezave, morate v aplikaciji Suunto nastaviti brezžično omrežno povezavo in v uro prenesti izbrano območje zemljevida. Ko bo prenos zemljevida zaključen, boste na uro prejeli ustrezno obvestilo.

Podrobnejša navodila za nastavitve brezžičnega omrežja in prenos zemljevidov brez povezave v aplikaciji Suunto so na voljo *tukaj*.



Izberite zemljevide brez povezave pred vadbo:

1. Izberite športni način, ki uporablja GPS.
2. Pomaknite se navzdol in izberite **Map**.
3. Izberite slog zemljevida, ki ga želite uporabiti, in ga potrdite s sredinsko tipko.
4. Pomaknite se navzgor in začnite vadbo, kot običajno.
5. Pritisnite sredinsko tipko, da se pomaknete na zemljevid.

 **OPOMBA:** Če je v meniju zemljevida izbrana možnost **Off**, zemljevid ne bo prikazan, pač pa samo pot za sledenje.

Izberite zemljevide brez povezave med vadbo:

1. Pritisnite zgornjo tipko, da začasno ustavite vadbo.
2. Izberite **Options**.
3. Izberite **Map**.
4. Izberite slog zemljevida, ki ga želite uporabiti.
5. Vrnite se nazaj in izberite **Resume**, da nadaljujete vadbo.
6. Pritisnite sredinsko tipko, da se pomaknete na zemljevid.

Izberite zemljevide brez povezave brez vadbe:

1. Na številčnici podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko.
2. Izberite **Map**.
3. Za izhod iz zemljevida podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko na dnu zaslona zemljevida.
4. Pomaknite se navzdol in izberite **Exit**.

Poteze za uporabo zemljevida

Zgornja tipka

- Pritisnite za povečavo
- Na dolgo pritisnite za pomanjšavo

Spodnja tipka

- Pritisnite, da odprete možnosti navigacije

Podrsanje in dotik (če sta omogočena)

- Dotaknite se zemljevida in ga povlecite za pomikanje (če se zaslona ne dotaknete več kot 5 sekund, se zemljevid vrne na trenutno lokacijo)
- Dotaknite se, da zemljevid postavite na sredino okrog lokacije, ki ste se je dotaknili
- Vlečenje za drsenje po zemljevidu

5.2. Navigacija z nadmorsko višino

Če navigirate po poti, ki vključuje podatke o nadmorski višini, lahko navigirate tudi na podlagi vzpona in spusta z uporabo zaslona profila nadmorske višine. Med vadbo podrsajte v levo ali pritisnite sredinsko tipko, da preklopite na zaslon profila nadmorske višine.

Zaslon profila nadmorske višine prikazuje naslednje podatke:

- zgoraj: vašo trenutno nadmorsko višino,
- sredina: profil nadmorske višine z vašim trenutnim položajem,
- spodaj: preostali vzpon ali spust (prikaz spremenite z dotikom zaslona).



Če ste pri uporabi navigacije z nadmorsko višino preveč zašli s poti, bo ura na zaslonu profila nadmorske višine prikazala sporočilo **Off route**. Če opazite to sporočilo, se pomaknite na zaslon za navigacijo po poti, da se vrnete na pot, preden nadaljujete z navigacijo z nadmorsko višino.

5.3. Smerna navigacija

Smerna navigacija je funkcija, ki jo lahko uporabljate na prostem za sledenje ciljni poti do lokacije, ki jo vidite ali ste jo videli na zemljevidu. To funkcijo lahko uporabljate samostojno kot kompas ali skupaj s papirnatim zemljevidom.

Če nastavite razdaljo do cilja in nadmorsko višino med nastavitvijo smeri, lahko uro uporabite za navigacijo do ciljne lokacije.



Za uporabo smerne navigacije med vadbo (na voljo samo za dejavnosti na prostem):

1. Preden začnete beležiti vadbo, podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko in izberite **Navigation**.
2. Izberite **Bearing**.
3. Če je treba, umerite kompas tako, da sledite navodilom na zaslonu.
4. Usmerite modro puščico na zaslonu proti ciljni lokaciji in pritisnite sredinsko tipko.
5. Če ne poznate razdalje in nadmorske višine lokacije, izberite **No**.
6. Pritisnite sredinsko tipko, da potrdite nastavev smeri.
7. Če poznate razdaljo in nadmorsko višino lokacije, izberite **Yes**.
8. Vnesite razdaljo in nadmorsko višino lokacije.
9. Pritisnite sredinsko tipko, da potrdite nastavev smeri.

Za uporabo smerne navigacije brez vadbe:

1. Pomaknite se na **Map**, tako da podrsate navzgor ali pritisnete spodnjo tipko na številčnici.
2. Podrsajte navzgor z dna zemljevida ali pritisnite spodnjo tipko.
3. Izberite **Bearing navigation**.
4. Če je treba, umerite kompas tako, da sledite navodilom na zaslonu.
5. Usmerite modro puščico na zaslonu proti ciljni lokaciji in pritisnite sredinsko tipko.
6. Če ne poznate razdalje in nadmorske višine lokacije, izberite **No** in sledite modri puščici do lokacije.
7. Če poznate razdaljo in nadmorsko višino lokacije, izberite **Yes**.
8. Vnesite razdaljo in nadmorsko višino lokacije in sledite modri puščici do lokacije. Na zaslonu bosta prikazani tudi vrednost za preostalo razdaljo in nadmorsko višino do lokacije.
9. Nastavite novo smer tako, da podrsate navzgor ali pritisnete spodnjo tipko.

10. Ustavite navigacijo tako, da pritisnete zgornjo tipko.

5.4. Poti

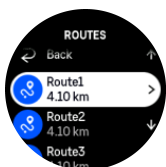
Uro Suunto Vertical lahko uporabite za navigacijo po poti. Pot načrtujete z aplikacijo Suunto in jo ob naslednji sinhronizaciji prenesite v uro.

Po poti navigirate tako:

1. Na številčnici podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko in izberite **Map**.




2. Podrsajte navzgor z dna zaslona zemljevida ali pritisnite spodnjo tipko.
3. Pomaknite se do **Routes** in pritisnite sredinsko tipko, da odprete seznam poti.
4. Pomaknite se do poti, po kateri želite navigirati, in pritisnite sredinsko tipko.



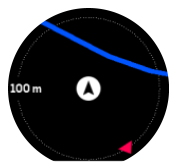
5. Izberite smer s pritiskom zgornje tipke.
6. Izberite **Start exercise**, če želite uporabiti pot za vadbo, ali **Navigate only**, če želite po poti samo navigirati.



 **OPOMBA:** Če samo navigirate po poti, se v aplikaciji Suunto ne bo nič shranilo ali zabeležilo.

7. Če želite ustaviti navigacijo, znova pritisnite zgornjo tipko.

Če so zemljevidi brez povezave izklopljeni, je prikazana samo pot. Držite pritisnjeno sredinsko tipko, da vklopite/izklopite funkciji povečave in pomanjšave. Povečavo prilagodite z zgornjo in spodnjo tipko.



Ko ste na zaslonu za navigacijo po poti, lahko podrsate navzgor z dna zaslona ali pritisnete spodnjo tipko, da odprete seznam bližnjic. Te bližnjice omogočajo hiter dostop do dejanj med navigacijo, kot je shranjevanje trenutne lokacije ali izbira druge poti za navigacijo.


Vsi športni načini z GPS-om imajo tudi možnost za izbiro poti. Glejte 4.2. *Navigacija med vadbo*.

Vodenje do cilja

Ko navigirate po poti, vam ura pomaga ostati na pravi poti z dodatnimi obvestili.

Če na primer skrenete s poti za več kot 100 metrov, vas ura obvesti, da niste na pravi poti. Prav tako vas obvesti, ko se vrnete na pot.

Ko dosežete točko na poti ali zanimivo točko, se na zaslonu izpišejo podatki o razdalji do naslednje točke na poti ali zanimive točke ter ocenjenem času, ki ga potrebujete do tja (ETE).

 **OPOMBA:** Če navigirate po poti, ki križa samo sebe, na primer takšni, kot je prikazana na sliki 8, in na razpotju napačno zavijete, ura predpostavlja, da ste namenoma krenili v drugo smer na poti. V tem primeru ura prikaže naslednjo točko na poti glede na trenutno, novo smer gibanja. Zato spremljajte sled opravljene poti, da boste med navigacijo po zapleteni poti zagotovo šli v pravo smer.

Navigacija »zavoj za zavojem«

Pri ustvarjanju poti v aplikaciji Suunto lahko aktivirate t. i. navigacijo »zavoj za zavojem«. Ko pot prenesete na uro in jo uporabljate za navigacijo, vam bo ura dajala navodila zavoj za zavojem ter vas z zvočnimi opozorili in informacijami obveščala, kdaj in v katero smer morate zaviti.

5.5. Zanimive točke

Zanimiva točka je posebna lokacija, na primer mesto za kampiranje ali razgledna točka na poti, ki jo lahko shranite in pozneje navigirate do nje. V aplikaciji Suunto lahko na zemljevidu ustvarite zanimive točke, za katere ni nujno, da so na lokaciji označenih zanimivih točk. Zanimive točke na uri lahko ustvarite, tako da shranite trenutno lokacijo.

Vsako zanimivo točko opredeljujejo ti podatki:

- Ime zanimive točke
- Vrsta zanimive točke
- Datum in ura, ko je bila ustvarjena
- Zemljepisna širina
- Zemljepisna dolžina
- Nadmorska višina

Na uro lahko shranite do 250 zanimivih točk.

5.5.1. Dodajanje in brisanje zanimivih točk

Zanimivo točko lahko dodate na uro v aplikaciji Suunto ali tako, da shranite trenutno lokacijo v uri.

Če ste z uro na prostem in prispete na lokacijo, ki jo želite shraniti kot zanimivo točko, lahko lokacijo dodate neposredno v uri.

Dodajanje zanimive točke v uri:

1. Podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko in izberite **Map**.
2. Podrsajte navzgor z dna zaslona ali pritisnite spodnjo tipko.
3. Izberite **Your location** in pritisnite sredinsko tipko.
4. Počakajte, da ura aktivira GPS in poišče vašo lokacijo.

5. Ko ura prikaže zemljepisno širino in dolžino, pritisnite zgornjo tipko, da shranite lokacijo kot zanimivo točko, in izberite vrsto zanimive točke.
6. Privzeto ime zanimive točke je vrsta zanimive točke (s pripeto zaporedno številko). Ime lahko urejate pozneje v aplikaciji Suunto.

Brisanje zanimivih točk

Zanimivo točko odstranite tako, da jo izbrišete s seznama zanimivih točk na uri ali pa jo odstranite v aplikaciji Suunto.

Brisanje zanimive točke v uri:

1. Podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko in izberite **Map**.
2. Podrsajte navzgor z dna zaslona za navigacijo ali pritisnite spodnjo tipko.
3. Izberite **POIs** in pritisnite sredinsko tipko.
4. Pomaknite se do zanimive točke, ki jo želite izbrisati iz ure, in pritisnite sredinsko tipko.
5. Pomaknite se na konec podrobnosti in izberite **Delete**.

Ko zanimivo točko izbrišete iz ure, še ni trajno izbrisana.

Če želite zanimivo točko trajno izbrisati, jo izbrišite v aplikaciji Suunto.

5.5.2. Navigacija do zanimive točke

Navigirate lahko do katere koli zanimive točke na seznamu zanimivih točk na uri.



OPOMBA: Med navigacijo do zanimive točke ura uporablja GPS s polno močjo.

Kako navigirate do zanimive točke:

1. Podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko in izberite **Map**.
2. Podrsajte navzgor z dna zemljevida ali pritisnite spodnjo tipko.
3. Izberite **POIs** in pritisnite sredinsko tipko.
4. Pomaknite se do zanimive točke, do katere želite navigirati, in pritisnite sredinsko tipko.
5. Pritisnite zgornjo tipko ali se dotaknite **Select**.
6. Izberite **Start exercise**, če želite uporabiti zanimivo točko za vadbo, ali **Navigate only**, če želite do zanimive točke samo navigirati.



OPOMBA: Če samo navigirate do zanimive točke, se v aplikaciji Suunto ne bo nič shranilo ali zabeležilo.

7. Če želite ustaviti navigacijo, znova pritisnite zgornjo tipko.

Med navigacijo do zanimive točke sta na voljo dva pogleda:

- Pogled zanimive točke s prikazano smerjo in razdaljo do zanimive točke



- pogled zemljevida, ki prikazuje vašo trenutno lokacijo glede na zanimivo točko in pot za sledenje (pot, ki ste jo prepotovali)



- Med pogledi preklapljate s sredinsko tipko.



OPOMBA: Če imate vklopljene zemljevide brez povezave, se prikaže podroben zemljevid okolice.

Na pogledu zemljevida so druge zanimive točke v bližini prikazane v sivi barvi. V pogledu zemljevida lahko spremenite povečavo tako, da pritisnete sredinsko tipko in nato povečate ali pomanjšate prikaz z zgornjo in spodnjo tipko.



























NASVET: Ko je prikazan pogled zanimive točke, si lahko z dotikom zaslona v spodnji vrstici ogledate dodatne informacije, na primer višinsko razliko med trenutnim položajem in zanimivo točko ali ocenjen čas prihoda (ETA) ali čas potovanja (ETE).








Med navigacijo lahko pritisnete spodnjo desno tipko, da odprete seznam bližnjic. Te bližnjice omogočajo hiter dostop do podatkov o zanimivi točki in dejanj, kot so shranjevanje trenutne lokacije, izbira druge zanimive točke, do katere želite navigirati, ali končanje navigacije.

5.5.3. Vrste zanimivih točk

Na uri Suunto Vertical so na voljo naslednje vrste zanimivih točk:

	Začetek
	Konec
	Avto
P	Parkirišče
	Dom
	Stavba
	Hotel
	Hostel
	Nastanitev
	Nočitev
	Kamp
	Prostor za kampiranje

	Taborni ogenj
	Reševalna postaja
	Urgenca
	Pitna voda
	Informacije
	Restavracija
	Hrana
	Kavarna
	Jama
	Gora
	Vrh
	Gorska stena
	Klif
	Plaz
	Dolina
	Hrib
	Cesta
	Steza
	Reka
	Voda
	Slap
	Obala
	Jezero
	Kelpov gozd

	Morski rezervat
	Koralni greben
	Velika riba
	Morski sesalec
	Brodolom
	Ribolovna točka
	Plaža
	Gozd
	Travnik
	Obala
	Stojnica
	Streljanje
	Oguljena skorja rogov
	Sledi jelenov
	Velika divjad
	Majhna divjad
	Ptica
	Odtisi
	Križišče
	Nevarnost
	Geolov
	Razgledna točka
	Sledilna kamera

6. Pripomočki

Pripomočki podajajo uporabne informacije o dejavnosti in vadbi. Pripomočke odprete na številčnici tako, da podrsate v levo ali pritisnete sredinsko tipko. Z vsakim podrsanjem ali pritiskom tipke se prikaže nov pripomoček, dokler se znova ne prikaže številčnica.

Na zaslonu številčnice pritisnite in pridržite sredinsko tipko, da se vrnete neposredno na številčnico.

Pripomočke lahko vklopite/izklopite v nastavitvah pod **Widgets**. Z vklopom stikala izberite, katere pripomočke želite uporabiti.



Izberete lahko, katere pripomočke želite uporabljati z uro, tako da jih vklopite ali izklopite v aplikaciji Suunto. Izberete lahko tudi vrstni red prikaza pripomočkov na uri, tako da jih razvrstite v aplikaciji.


6.1. Vreme

Ko je prikazana številčnica, podrsajte v levo ali pritisnite sredinsko tipko, da se pomaknete na pripomoček za vreme.



Pripomoček za vreme zagotavlja informacije o trenutnih vremenskih razmerah. Prikazuje trenutno temperaturo, hitrost in smer vetra ter trenutne vremenske pogoje v obliki besedila in ikone. Vremenski pogoji vključujejo na primer sončno, oblačno ali deževno vreme in druge.

Podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da si ogledate podrobnejše podatke o vremenu, na primer vlažnost, kakovost zraka in podatke o napovedi.

 **NASVET:** Uro redno sinhronizirajte z aplikacijo Suunto, da boste imeli na voljo najnatančnejše vremenske podatke.

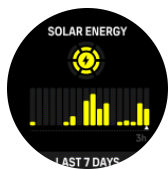
6.2. Polnjenje na sončno energijo (uporabno samo za različico iz titana)


Različica ure Suunto Vertical iz titana ima funkcijo polnjenja na sončno energijo, ki napolni uro, ko je ta izpostavljena svetlobi. Nekatere številčnice imajo ikono posebnih funkcij, ki prikazujejo, koliko sončne energije se izkorišča.

Na sončen dan lahko sončna energija uri med vadbo zagotovi 30 % daljšo življenjsko dobo, v načinu časa pa še več (izračuni temeljijo na 50.000 luksih).

 **POZOR:** Ob dnevih z visokimi temperaturami ne pustite ure predolgo na neposredni sončni svetlobi, saj se lahko poškoduje.

Na številčnici je poleg ikon posebnih funkcij prikazan tudi pripomoček za polnjenje na sončno svetlobo, ki zagotavlja dodatne podatke. Na številčnici podrsajte v levo ali pritisnite sredinsko tipko tolikokrat, da se prikažejo podatki o izkoristku sončne energije.



 **OPOMBA:** Na zaslону ure ne uporabljajte pokrova ali podobnega pripomočka, ker lahko vpliva na polnjenje na sončno energijo.

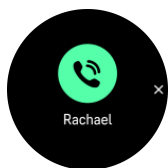
6.3. Obvestila in stanje

Če ste uro seznanili z aplikacijo Suunto, lahko nanjo prejimate obvestila, na primer o dohodnih klicih in besedilnih sporočilih.

Ko uro seznanite z aplikacijo, so obvestila privzeto vklopljena. Izklopite jih v nastavitvah pod **Notifications**.

 **OPOMBA:** Sporočila, prejeta od določenih aplikacij za komunikacijo, morda niso združljiva z uro Suunto Vertical.

Ko obvestilo prispe, se prikaže na številčnici ure.



Pritisnite sredinsko tipko, da odstranite pojavno sporočilo. Če je sporočilo preveliko za zaslon, se lahko po celotnem besedilu premikate s spodnjo tipko ali podrsanjem navzgor.

Možnost **Actions** omogoča interakcijo z obvestilom (razpoložljive možnosti se razlikujejo glede na telefon in na to, katera od mobilnih aplikacij je obvestilo poslala).

Za aplikacije, ki se uporabljajo za komunikacijo, lahko z uro pošljete **Quick reply**. V aplikaciji Suunto lahko izberete in spremenite vnaprej nastavljena sporočila.

Zgodovina obvestil

Če imate v mobilni napravi neprebrana obvestila ali neodgovorjene klice, si jih lahko ogledate v uri.

Ko je prikazana številčnica, pritisnite sredinsko tipko tolikokrat, da dosežete pripomoček za obvestila, nato pa se s spodnjo tipko premikajte po zgodovini obvestil.

Zgodovina obvestil se izbriše, ko preverite sporočila v mobilni napravi.

6.4. Kontrolniki za predstavnost

Uro Suunto Vertical lahko uporabite za upravljanje glasbe, poddaj, drugih predstavnostnih vsebin, ki se predvajajo v telefonu ali se pretočno prenašajo iz telefona v drugo napravo. Pripomoček za upravljanje predstavnosti je privzeto vklopljen, vendar ga lahko izklopite tako, da podrsate navzgor na številčnici in izberete **Media controls**.

 **OPOMBA:** Pred uporabo Media controls morate uro seznaniti s telefonom.


Za dostop do pripomočka za upravljanje predstavnosti pritisnite sredinsko tipko na številčnici, med vadbo pa pritisnite sredinsko tipko, dokler se ne prikaže pripomoček za upravljanje predstavnosti.



V pripomočku za upravljanje predstavnosti imajo gumbi naslednje funkcije:

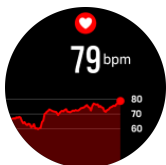
- **Predvajaj/premor:** zgornja tipka
- **Naslednja skladba/epizoda:** spodnja tipka
- **Prejšnja skladba/epizoda:** zgornja desna tipka (dolgi pritisk)
- **Glasnost:** spodnja tipka (dolgi pritisk) odpre kontrolnike za glasnost
 - Na zaslonu za nadzor glasnosti bo zgornja tipka povečala glasnost, spodnja tipka pa jo bo zmanjšala. Pritisnite sredinsko tipko, da se vrnete v pripomoček za upravljanje predstavnosti.

Pritisnite sredinsko tipko za izhod iz pripomočka za upravljanje predstavnosti.

 **OPOMBA:** Če ima ura zaslon na dotik, lahko kontrolnike za predstavnost uporabljate tudi z dotikanjem ikon na zaslonu.

6.5. Srčni utrip

Ko je prikazana številčnica, podrsajte v levo ali pritisnite sredinsko tipko, da se pomaknete v pripomoček za srčni utrip.



Pripomoček za srčni utrip nudi kratek prikaz srčnega utripa in 12-urni grafikon srčnega utripa. Grafikon temelji na vašem povprečnem srčnem utripu na podlagi 24-minutnih časovnih intervalov.

Vaš najnižji srčni utrip v zadnjih 12 urah je dober pokazatelj vašega okrevanja. Če je višji od običajnega, od zadnje vadbe verjetno še niste povsem okrevali.

Če vadbo beležite, bodo dnevne vrednosti srčnega utripa odražale povišan srčni utrip in porabo kalorij zaradi vadbe. Pomnite pa, da grafikon in vrednosti porabe kalorij predstavljajo povprečja. Če je vaš najvišji srčni utrip med vadbo 200 utripov/minuto, na grafikonu ne bo vidna ta največja vrednost, ampak povprečje v 24 minutah, v katerih ste imeli najvišji srčni utrip.

Preden si lahko ogledate vrednosti v pripomočku za dnevni srčni utrip, morate aktivirati funkcijo dnevnega srčnega utripa. Funkcijo lahko vklopite ali izklopite v nastavitvah pod **Activity**.

Ko je ta funkcija vklopljena, ura v rednih intervalih aktivira optično tipalo srčnega utripa in izmeri vaš srčni utrip. To nekoliko poveča porabo energije baterije.



Podatke o srčnem utripu začne ura prikazovati po 24 minutah po vklopu te funkcije.

Podrsajte v desno ali pritisnite sredinsko tipko, da se vrnete na pogled številčnice.

6.6. Koraki in kalorije

Na številčnici podrsajte v levo ali pritisnite sredinsko tipko tolikokrat, da se prikaže skupno število korakov in ocena porabljenih kalorij v dnevu.

Ura spremlja vašo splošno raven dejavnosti skozi ves dan. To je pomemben dejavnik ne glede na to, ali je vaš cilj ostati čil in zdrav ali pa se pripravljate za tekmovanje.

Dobro je biti dejaven, toda pri naporni vadbi si morate privoščiti tudi dneve počitka in zmanjšane dejavnosti.

Števec dejavnosti se samodejno ponastavi vsak dan ob polnoči. Ob koncu tedna (v nedeljo) ura prikaže povzetek vaše dejavnosti, ki obsega povprečje tedna in dnevne seštevke.

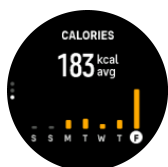
Ura šteje korake s pomočjo merilnika pospeška. Korake prešteva 24 ur na dan vse dni v tednu, tudi med beleženjem vadbe in drugimi dejavnostmi. Pri posameznih športih, kot je plavanje ali kolesarjenje, pa korakov ne prešteva.

Zgornja vrednost v pripomočku prikazuje skupno število korakov v dnevu, spodnja vrednost pa je ocena aktivnih kalorij, ki ste jih do zdaj porabili v dnevu. Pod njo je prikazano skupno število porabljenih kalorij. Skupno število vključuje aktivne kalorije in temeljno presnovno stopnjo (TPS) (glejte spodaj).



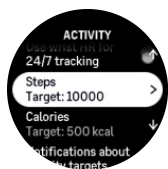
Polovični krog v pripomočku kaže, kako blizu ste ciljem v dnevni dejavnosti. Te cilje lahko prilagodite v skladu s svojimi željami (glejte spodaj).

Če v pripomočku podrsate navzgor, si lahko tudi ogledate število korakov in porabljene kalorije v zadnjih sedmih dneh.



Cilji dejavnosti

Dnevni cilj glede korakov in kalorij lahko prilagodite po svojih željah. V nastavitvah izberite **Activity**, da odprete nastavitve za cilje dejavnosti.



Ko določate cilj glede korakov, nastavite skupno število korakov v dnevnu.

Skupno število kalorij, ki jih porabite skozi dan, temelji na dveh dejavnikih: vaši temeljni presnovni stopnji (TPS) in telesni dejavnosti.



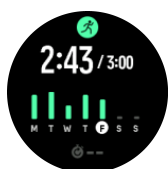
TPS je število kalorij, ki jih telo porabi med počitkom. To so kalorije, ki jih telo potrebuje za ohranjanje telesne toplote in izvajanje osnovnih funkcij, kot je mežikanje ali utripanje srca. Ta številka temelji na vaših individualnih lastnostih, vključno z dejavniki, kot sta starost in spol.

Ko določite cilj glede kalorij, opredelite, koliko kalorij želite porabiti dodatno k TPS. To so tako imenovane aktivne kalorije. Krog na zaslonu dejavnosti prikazuje, koliko aktivnih kalorij ste ta dan porabili v primerjavi z zastavljenim ciljem.

6.7. Vadba

Ura vam omogoča pregled dejavnosti vadbe.

Na številčnici podrsajte v levo ali pritisnite sredinsko tipko, da se pomaknete v pripomoček za vadbo.



V pripomočku za vadbo si lahko ogledate povzetek trenutne tedenske vadbe. Povzetek vključuje skupno trajanje in pregled dni, na katere ste vadili. Skupno trajanje je primerjano s tedenskim ciljem. Tedenski cilj lahko spremenite v nastavitvah pod **Training**.

6.8. Stopnja pripravljenosti

Dobra aerobna telesna pripravljenost je pomembna za vaše zdravje, dobro počutje in zmogljivost pri športu.


Raven aerobne telesne pripravljenosti je opredeljena kot maksimalna poraba kisika ($VO_2\max$). Ta oznaka se po vsem svetu uporablja za merjenje aerobne vzdržljivosti. Z drugimi besedami, $VO_2\max$ kaže, kako dobro lahko vaše telo uporablja kisik. Višji kot je vrednost $VO_2\max$, bolj ga lahko uporabljate.

Ocena vaše telesne pripravljenosti temelji na zaznavanju sprememb vašega srčnega utripa med vsako zabeleženo hojo ali tekom. Če želite oceniti raven svoje telesne pripravljenosti, beležite tek ali hojo vsaj 15 minut, medtem ko nosite uro Suunto Vertical.

Z uro lahko ocenite raven telesne pripravljenosti za kateri koli tek ali hojo.

Trenutna ocena ravni telesne pripravljenosti je prikazana v pripomočku za raven telesne pripravljenosti. Podrsajte v levo na številčnici ali pritisnite sredinsko tipko, da se pomaknete v pripomoček za raven telesne pripravljenosti.




 **OPOMBA:** Če ura še ni ocenila vaše ravni telesne pripravljenosti, bodo v pripomočku za raven telesne pripravljenosti izpisana nadaljnja navodila.

Zgodovinski podatki iz zabeleženih vadb s tekom in hojo imajo pomembno vlogo pri tem, kako točna je ocena vaše vrednosti VO_2max . Več dejavnosti kot zabeležite z uro Suunto Vertical, bolj točna bo ocena vaše vrednosti VO_2max .

Obstaja osem ravni telesne pripravljenosti, od nizke do visoke: Very poor, Poor, Fair, Average, Good, Very good, Excellent in Superior. Vrednost je odvisna od vaše starosti in spola. Višja kot je vrednost, boljša je vaša raven telesne pripravljenosti.

Pripomoček prikazuje tudi izračunano starost glede na telesno pripravljenost. Starost glede na telesno pripravljenost je metrična vrednost, ki omogoča interpretacijo vaše vrednosti VO_2max glede na starost. Redno izvajanje ustreznih vrst telesne dejavnosti vam pomaga izboljšati vrednost VO_2max in znižati starost glede na telesno pripravljenost.

 **OPOMBA:** Izboljšanje vrednosti VO_2max se pri posameznikih zelo razlikuje in je odvisno od dejavnikov, kot so starost, spol, genetika in prejšnja telesna dejavnost. Če ste že v zelo dobrem telesnem stanju, bo dvigovanje ravni telesne pripravljenosti počasnejše. Če pravkar začnete z redno vadbo, bo izboljšanje telesne pripravljenosti morda hitrejše.

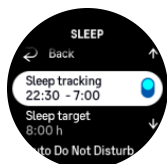
6.9. Spanje

Dober spanec je pomemben za zdrav um in telo. Z uro lahko spremljate svoj spanec in ugotovite, koliko ponoči v povprečju spite.

Če jo nosite med spanjem, ura Suunto Vertical spremlja vaš spanec na osnovi podatkov iz merilnika pospeška.

Za spremljanje spanja:


1. Odprite nastavitve ure, pomaknite se navzdol do **Sleep** in pritisnite sredinsko tipko (ali v pripomočku za spanje vklopite funkcijo spremljanja spanja).
2. Vklopite funkcijo **Sleep tracking**.



3. Nastavite čas, ko običajno greste spat in ko običajno vstanete.

Po nastavitvi časa za spanje se lahko odločite, da bo ura med spanjem delovala v načinu Do Not Disturb, in izberete, ali želite med spanjem meriti vrednost Blood oxygen.

Zgornji 3. korak je namenjen nastavitvi časa za spanje. Ura uporabi to časovno obdobje, da določi, kdaj spite (med časom za spanje), in poroča ves spanec kot eno sejo. Če na primer ponoči vstanete, da spijete kozarec vode, bo ura ves spanec po tem štela v isto sejo.

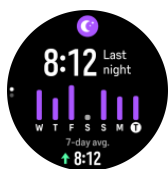
 **OPOMBA:** Če greste spat pred nastavljenim časom za spanje in se tudi zbudite po času za spanje, ura tega ne bo štela kot sejo spanja. Nastavite svoj čas spanja glede na to, kdaj boste najhitreje odšli spat in kdaj boste najpozneje vstali.

Ko ste omogočili spremljanje spanja, lahko nastavite tudi cilj glede spanja. Tipična odrasla oseba potrebuje od 7 do 9 ur spanca na dan, vendar pa lahko idealna količina spanja za vas odstopa od povprečnih vrednosti.


Trendi spanja

Ko se zbudite, prejmete povzetek vašega spanja. Povzetek med drugim vsebuje skupno dolžino spanja, oceno skupnega časa budnosti (s premikanjem) in skupnega časa globokega spanja (brez premikanja).

Poleg ogleda povzetka spanja lahko s pripomočkom za spanje sledite tudi skupnemu trendu spanja. Na številčnici podrsajte v levo ali pritisnite sredinsko tipko tolikokrat, da se prikaže pripomoček **Sleep**. Prvi pogled prikazuje vaš zadnji spanec in grafikon za zadnjih sedem dni.



Ko je prikazan pripomoček za spanje, lahko podrsate navzgor, da prikazete podrobne podatke za zadnji spanec.

 **OPOMBA:** Vse meritve spanja temeljijo le na gibanju, zato predstavljajo le približne vrednosti, ki morda ne odražajo vaših dejanskih spalnih navad.

Kakovost spanca

Poleg trajanja spanja lahko vaša ura oceni tudi kakovost spanca na podlagi spremljanja sprememb srčnega utripa med spanjem. Spremembe v srčnem utripu pokažejo, v kolikšni meri spanje prispeva k počitku in okrevanju. Kakovost spanca je v povzetku spanja prikazana na lestvici od 0 do 100, pri čemer je 100 najvišja kakovost.

Merjenje srčnega utripa in kisika v krvi med spanjem

Če uro nosite tudi ponoči, lahko pridobite dodatne informacije o srčnem utripu in ravni kisika v krvi med spanjem (funkcija mora biti aktivirana v nastavitvah spremljanja med spanjem). Če želite, da optično tipalo srčnega utripa ostane vklopljeno tudi ponoči, poskrbite, da je dnevni srčni utrip omogočen (glejte 6.5. *Srčni utrip*).

Samodejni način »Ne moti«

Z nastavitvijo za samodejni vklop načina »Ne moti« lahko samodejno vklopite način »Ne moti«, ko spite.

6.10. Viri

Vaši viri so dober pokazatelj energijske ravni vašega telesa in določajo vašo zmožnost obvladovanja obremenitev in soočanja z vsakodnevnimi izzivi.

Stres in fizična dejavnost izčrpavata vaše vire, počitek in okrevanje pa jih obnovljata. Dober spanec je bistvenega pomena pri zagotavljanju vseh potrebnih virov za telo.


Ko je raven vaših virov visoka, se počutite sveži in polni energije. Če se odpravite na tek, ko so vaši viri na visoki ravni, boste pri tem verjetno uživali, ker ima telo na voljo vso potrebno energijo za prilagajanje in izboljševanje.

Ker lahko spremljate svoje vire, jih boste lažje upravljali in modro uporabljali. Raven virov vam lahko služi tudi kot pokazatelj dejavnikov stresa, učinkovitosti individualnih strategij za okrevanje in vpliva kakovostne prehrane.

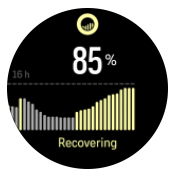
Funkcija merjenja stresa in okrevanja uporablja optično tipalo srčnega utripa; da lahko ura prejema te podatke čez dan, mora biti funkcija dnevnega srčnega utripa vklopljena, glejte 6.5. *Srčni utrip.*

Pomembno je, da sta Max HR in Rest HR nastavljena tako, da ustrezata vašemu srčnemu utripu, da bi zagotavljala kar najbolj točne odčitke. Privzeto je Rest HR nastavljen na 60 utripov/ minuto, Max HR pa je zasnovan na podlagi starosti.

Te vrednosti srčnega utripa je mogoče preprosto spremeniti v nastavitvah pod **General** » **Personal**.

 **NASVET:** Kot Rest HR uporabite najnižjo vrednost srčnega utripa, izmerjeno med spanjem.


Na številčnici pritisnite sredinsko tipko, da se pomaknete v pripomoček za vire.



Barva okrog ikone pripomočka kaže celotne ravni virov. Če je zelena, pomeni, da okrevate. Stanje vam pove vaše trenutno stanje (dejavno, nedejavno, okrevanje ali obremenitev). Stolpčni grafikon prikazuje vire za zadnjih 16 ur in odstotno vrednost, ki je ocena vaše trenutne ravni virov.

6.11. Razmere v okolju

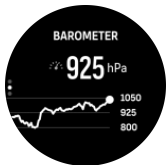
Suunto Vertical nenehno meri absolutni zračni tlak z vgrajenim tipalom tlaka. Na osnovi te meritve in referenčne vrednosti nadmorske višine izračuna nadmorsko višino ali zračni tlak.

 **POZOR:** Površino okrog obeh odprtih tipala za zračni tlak, ki se nahaja na strani ure v smeri šeste ure, vzdržujte, tako da na njiju ne bo umazanije ali peska. V odprtine ne potiskajte predmetov, ker lahko poškodujete tipalo.

Na številčnici podrsajte v levo ali pritisnite sredinsko tipko, da se pomaknete v pripomoček za razmere v okolju. Pripomoček za razmere v okolju ima tri poglede, ki jih lahko prikažete z podrsanjem navzgor in navzdol. Prvi pogled prikazuje trenutno temperaturo, nadmorsko višino in zračni tlak.



Podrsajte navzgor, da prikazete grafikon trenda barometra.



Znova podrsajte navzgor, da prikazete podatke za sonce in luno. Ogledate si lahko podatke za sončni vzhod in zahod ter trenutno lunino meno.



Za vrnitev nazaj podrsajte navzdol ali pridržite sredinsko tipko.

Poskrbite, da bo referenčna vrednost nadmorske višine pravilno določena (glejte 3.17. *Višinomer*). Nadmorsko višino trenutne lokacije lahko najdete na večini topografskih zemljevidov ali v priljubljenih spletnih zemljevidnih storitvah, kot so Google Zemljevidi.

Spremembe krajevnih vremenskih razmer vplivajo na odčitke nadmorske višine. Če se krajevne vremenske razmere pogosto spreminjajo, redno ponastavljajte referenčno vrednost nadmorske višine, najbolje pred začetkom naslednje poti.

Samodejni profil »višinomer-barometer«

Zračni tlak se spreminja z vremenom in nadmorsko višino. Zaradi tega Suunto Vertical glede na vaše gibanje samodejno preklaplja med obravnavanjem spremembe zračnega tlaka kot spremembe nadmorske višine ali spremembe vremena.

Če ura zazna premikanje v navpični smeri, preklopi na merjenje nadmorske višine. Če je prikazan grafikon nadmorske višine, se ta posodablja z zakasnitvijo največ 10 sekund.

Če ste na stalni nadmorski višini (navpični premik v 12 minutah znaša manj kot 5 metrov), ura obravnava spremembe tlaka kot vremenske spremembe in ustrezno prilagaja prikaz na grafikonu barometra.

6.12. Kompas

Suunto Vertical ima kompas, ki deluje s pomočjo žiroskopa, in omogoča orientacijo glede na magnetni sever. Kompas s kompenzacijo nagiba omogoča pravilne odčitke, tudi če ni vodoravno poravnan.

Kompas odprete tako, da podrsate v levo na številčnici ali pritisnete sredinsko tipko. Odprete ga lahko tudi tako, da podrsate navzgor na številčnici in izberete **Compass**.

Pripomoček kompasa vsebuje te informacije:

- puščica, ki kaže magnetni sever,
- smer gibanja glede na strani neba,

- smer gibanja v stopinjah,
- nadmorska višina,
- barometriško tipalo.



Za izhod iz pripomočka kompasa podrsajte v desno ali levo tolikokrat, da dosežete številčnico. Uporabite lahko tudi sredinsko tipko.

Če kompasa niste odprli z glavnega menija, morate za izhod iz pogleda kompasa podrsati navzgor z dna zaslona in izbrati **Exit**.


Če v pripomočku kompasa podrsate navzgor z dna zaslona ali pritisnete spodnjo tipko, se odpre seznam bližnjic. Te bližnjice omogočajo hiter dostop do dejanj med navigacijo, kot je preverjanje koordinat trenutne lokacije ali izbira poti za navigacijo.

Seznam bližnjic zaprete tako, da podrsate navzdol ali pritisnete zgornjo tipko.

6.12.1. Umerjanje kompasa

Če kompas ni umerjen, se izpiše poziv za umerjanje kompasa, ko odprete pripomoček kompasa.



 **OPOMBA:** Ko je kompas v uporabi, se umeri samodejno, toda če je ura pod vplivom močnih magnetnih polj ali če močneje udarite kompas, bo morda kazal napačno smer. Težavo odpravite tako, da ga znova umerite.

6.12.2. Nastavitev odklona

Nastavite natančno vrednost odklona, da zagotovite pravilne odčitke kompasa.

Papirnati zemljevidi kažejo pravi sever. Kompasi pa kažejo magnetni sever – območje nad Zemljo, kamor jih vleče njeno magnetno polje. Ker magnetni in pravi sever nista na istem mestu, morate nastaviti odklon kompasa. Odklon je kot med magnetnim in pravim severom.

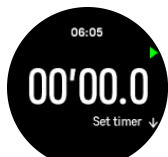
Vrednost odklona je navedena na večini zemljevidov. Položaj magnetnega severa se spreminja iz leta v leto, zato lahko najtočnejšo in najnovejšo vrednost odklona dobite na spletnih mestih, kot je www.magnetic-declination.com.

V nasprotju s tem so orientacijski zemljevidi narisani glede na magnetni sever. Če uporabljate orientacijski zemljevid, morate izklopiti popravek odklona, tako da vrednost odklona nastavite na 0 stopinj.

Vrednost odklona lahko nastavite pri možnosti **Settings** pod **Navigation** » **Declination**.

6.13. Merilnik časa

Ura vsebuje štoparico in odštevalni časovnik, s katerima lahko izvajate osnovne meritve časa. Na številčnici podrsajte v levo ali pritisnite sredinsko tipko tolikokrat, da se prikaže pripomoček merilnika časa.

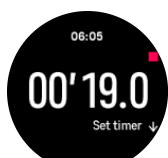


Ko prvič odprete pripomoček, je prikazana štoparica. Nato si ura zapomni, kaj ste uporabili nazadnje – štoparico ali odštevalni časovnik.

Podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da odprete meni z bližnjicami **SET TIMER**, kjer lahko spremenite nastavitve merilnika časa.

Štoparica

Štoparico zaženete in zaustavite s pritiskom zgornje tipke. Delovanje štoparice nadaljujete tako, da znova pritisnete zgornjo tipko. Ponastavitev izvedete s pritiskom spodnje tipke.



Za izhod iz merilnika časa podrsajte v desno ali levo tolikokrat, da dosežete številčnico. Za navigacijo lahko uporabite tudi sredinsko tipko.

Odštevalni časovnik

V pripomočku merilnika časa podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da odprete meni z bližnjicami. Tukaj lahko izberete vnaprej določen čas odštevanja ali določite svojega.



Merilnik časa ustavite in ponastavite z zgornjo in spodnjo tipko.

Za izhod iz merilnika časa podrsajte v desno ali pridržite sredinsko tipko.

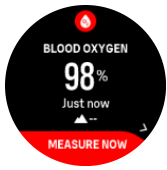
6.14. Raven kisika v krvi

⚠ OPOZORILO: Suunto Verticalni medicinski pripomoček, raven kisika v krvi, ki jo prikazuje Suunto Vertical, pa ni namenjena diagnosticiranju ali spremljanju zdravstvenih stanj.

Z uro Suunto Vertical lahko izmerite svojo raven kisika v krvi. Ko je prikazana številčnica, podrsajte v levo ali pritisnite sredinsko tipko, da se pomaknete v pripomoček Blood oxygen.

Raven kisika v krvi je lahko znak prekomernega treniranja ali utrujenosti, meritev pa je lahko tudi koristen pokazatelj napredka pri prilagajanju visokim nadmorskim višinam.

Normalna raven kisika v krvi je med 96 % in 99 % pri zračnem tlaku na morski gladini. Na visoki nadmorski višini so lahko zdrave vrednosti nekoliko nižje. Po uspešni aklimatizaciji na visoko nadmorsko višino se vrednosti ponovno povečajo.



Kako izmerite raven kisika v krvi:

1. Na številčnici pritisnite sredinsko tipko ali podrsajte v levo, da odprete pripomoček **Blood oxygen**.
2. Izberite **Measure now**.
3. Medtem ko ura izvaja meritev, roko držite pri miru.
4. Če meritev ni uspela, sledite navodilom na uri.
5. Ko je merjenje končano, se prikaže vrednost kisika v krvi.

Raven kisika v krvi lahko merite tudi med 6.9. *Spanje*.


7. Vodniki SuuntoPlus™

Vodniki SuuntoPlus™ omogočajo prikazovanje napotkov za vaše najljubše športe in zunanje aktivnosti v realnem času na uri Suunto. V trgovini SuuntoPlus™ Store lahko poiščete tudi nove vodnike ali jih ustvarite z orodji, kot je aplikacija načrtovalnika vadbe Suunto.

Za dodatne informacije o vseh razpoložljivih vodnikih in tem, kako sinhronizirati vodnike drugih ponudnikov s svojo napravo, obiščite www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Vodnike SuuntoPlus™ na uri izberete tako:

1. Preden začnete beležiti vadbo, podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko in izberite **SuuntoPlus™**.
2. Pomaknite se do vodnika, ki ga želite uporabiti, in pritisnite sredinsko tipko.
3. Vrnite se na začetni pogled in začnite vadbo kot običajno.
4. Pritisnite sredinsko tipko tolikokrat, da dosežete vodnika SuuntoPlus™, ki je prikazan kot ločen zaslon.

 **OPOMBA:** Poskrbite, da ura Suunto Vertical uporablja najnovejšo različico programske opreme in je sinhronizirana z aplikacijo Suunto.

8. Športne aplikacije SuuntoPlus™

S športnimi aplikacijami SuuntoPlus™ imate na uri Suunto Vertical na voljo nova orodja in vpogled, iz katerih lahko črpate navdih in nove načine uživanja v aktivnem življenjskem slogu. Nove športne aplikacije lahko poiščete v trgovini SuuntoPlus™ Store, kjer se objavljajo za vašo uro Suunto Vertical. Izberite tiste, ki se vam zdijo zanimive, in jih sinhronizirajte z uro, da boste še boljše izkoristili vadbe.

Športne aplikacije SuuntoPlus™ uporabite tako:

1. Preden začnete beležiti vadbo, podrsajte navzdol in izberite **SuuntoPlus™**.
2. Izberite športno aplikacijo, ki vas zanima.
3. Če športna aplikacija uporablja zunanjo napravo ali tipalo, bo samodejno vzpostavila povezavo.
4. Pomaknite se navzgor v začetni pogled in začnite vadbo kot običajno.
5. Podrsajte v levo ali pritisnite sredinsko tipko tolikokrat, da dosežete športno aplikacijo SuuntoPlus™, ki je prikazana kot ločen zaslon.
6. Če je po ustavljenem beleženju vadbe na voljo ustrezen rezultat, pridobljen s športno aplikacijo SuuntoPlus™, ga najdete v povzetku.

V aplikaciji Suunto lahko izberete, katere športne aplikacije SuuntoPlus™ želite uporabljati z uro. Obiščite spletno mesto Suunto.com/SuuntoPlus in si oglejte, katere športne aplikacije so na voljo za vašo uro.



OPOMBA: Poskrbite, da ura Suunto Vertical uporablja najnovejšo različico programske opreme in je sinhronizirana z aplikacijo Suunto.

9. Nega in podpora

9.1. Priporočila glede uporabe


Enoto uporabljajte previdno – ne izpostavljajte je udarcem ali padcem.

V običajnih okoliščinah ura ne potrebuje servisiranja. Redno jo sperite z vodo in blagim milom ter pazljivo očistite ohišje z vlažno mehko krpo ali semišem.

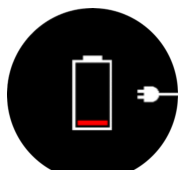
Uporabljajte samo pristno dodatno opremo Suunto – garancija ne zajema škode zaradi nepristne dodatne opreme.

9.2. Baterija

Trajanje delovanja z eno polnitvijo baterije je odvisno od načina in okoliščin uporabe ure. Pri nizkih temperaturah je delovanje baterije z eno polnitvijo na primer krajše. V splošnem velja, da se zmogljivost polnljivih baterij sčasoma zmanjša.

 **OPOMBA:** Pri neobičajnem zmanjšanju zmogljivosti zaradi okvarjene baterije družba Suunto krije zamenjavo baterije v obdobju enega leta ali največ 300 ciklov polnjenja (kar se zgodi prej).

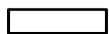
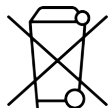
Ko je raven napolnjenosti baterije pod 20 % in nato 5 %, se na zaslonu ure prikaže ikona za prazno baterijo. Če je raven napolnjenosti baterije zelo nizka, ura preide v način delovanja z nizko porabo energije in prikaže ikono za polnjenje.



Napolnite baterijo prek kabla USB, ki ste ga prejeli z uro. Ko je baterija dovolj napolnjena, ura konča način delovanja z nizko porabo energije.

9.3. Odlaganje med odpadke

Prosimo, da napravo zavržete na primeren način in da jo obravnavate kot elektronske odpadke. Ne zavržite je med običajne smeti. Če želite, lahko napravo vrnete najbližjemu prodajalcu izdelkov Suunto.



10. Referenca

10.1. Skladnost

Za informacije o skladnosti in podrobne tehnične podatke glejte »Informacije o varnosti izdelka in zakonsko predpisane informacije«, ki ste jih ob nakupu prejeli skupaj z uro Suunto Vertical oziroma ki so na voljo na naslovu www.suunto.com/userguides.

10.2. CE

Podjetje Suunto Oy izjavlja, da je radijska oprema vrste OW222 skladna z Direktivo 2014/53/EU. Celotno besedilo izjave EU o skladnosti je na voljo na tem spletnem naslovu: www.suunto.com/EUconformity.





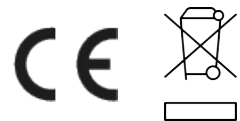
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 05/2023

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