

SUUNTO SPARTAN

UPUTSTVO ZA UPOTREBU

1 SIGURNOST

2 PRVI KORACI

2.1 EKRAN OSETLJIV NA DODIR I TASTERI

2.2 DISPLEJI

2.3 Podešavanje postavki

3 KARAKTERISTIKE

3.1 Nadgledanje aktivnosti

3.2 Avionski režim

3.3 Visinomer

3.3.1 FusedAlti

3.4 Autopauza

3.5 Pozadinsko osvetljenje

3.6 Zaključavanje tastera i ekrana

3.7 KOMPAS

3.7.1 Kalibracija kompasa

3.7.2 Podešavanje deklinacije

3.8 Informacije o uređaju

3.9 Osećanje

3.10 FusedSpeed

3.11 GPS tačnost i štednja energije

3.12 Senzor za otkucaje srca

3.13 Jezik i sistem jedinica

3.14 Dnevnik

3.15 Movescount

3.15.1 SuuntoLink

3.15.2 Suunto Movescount aplikacija

3.16 Notifikacije

3.17 Uparivanje POD-ova i senzora

3.18 Snimanje vežbanja

3.19 Vreme oporavka

3.20 Trase

3.21 Ažuriranja softvera

3.22 Sportski režimi

3.22.1 Sportski režimi

3.23 Štoperica

3.24 Vreme i datum

3.24.1 Alarm

3.25 Tonovi i vibracije

3.26 Uvid u treniranje

3.27 Lica sata

4 NEGA I PODRŠKA

4.1 Uputstvo za rukovanje

4.2 Baterija

4.3 Odlaganje

5 REFERENCE

5.1 Tehničke specifikacije

1 SIGURNOST

Tipovi sigurnosnih predostrožnosti

-  **UPOZORENJE:** - se koristi u proceduri ili situaciji koja može rezultirati ozbiljnom povredom ili smrću.
-  **OPREZNOST:** - se koristi u proceduri ili situaciji koja može rezultirati štetom na proizvodu.
-  **BELEŠKA:** - se koristi da naglasi važnu informaciju.
-  **SAVET:** - se koristi za dodatne savete kako koristiti karakteristike i funkcije uređaja.

Sigurnosne predostrožnosti

-  **UPOZORENJE:** Čuvati USB kabl na rastojanju od medicinskih uređaja kao sto su pejsmejkeri, kao i od ključ-kartice, kreditne kartice i sličnih predmeta. USB konektor uređaja sadrži jak magnet koji može da ometa operacije medicinskih ili elektronskih uređaja i predmeta sa magnetski uskladištenim podacima.

-  **UPOZORENJE:**Moguće su alergijske reakcije ili iritacije kože u kontaktu sa proizvodom, iako naši proizvodi ispunjavaju industrijske standarde. U tom slučaju, odmah prestati sa korišćenjem i konsultovati lekara.
 -  **UPOZORENJE:** Uvek konsultovati svog lekara pre započinjanja programa za vežbanje. Prenapor može da uzrokuje ozbiljne povrede.
 -  **UPOZORENJE:**Samo za rekreacionu upotrebu.
 -  **UPOZORENJE:** Ne oslanjati se u potpunosti na GPS ili trajanje baterije proizvoda. Uvek koristiti mape i ostali rezervni pribor kako bi osigurali svoju sigurnost.
- OPREZNOST:**Ne primenjivati rastvarač na proizvod, kako ne bi došlo do oštećenja površine proizvoda.
-  **OPREZNOST:**Ne primenjivati proizvode protiv insekata na proizvod, kako ne bi došlo do oštećenja površine proizvoda.
-  **OPREZNOST:**Ne bacati proizvod, već ga tretirati kao elektronski otpad kako bi sačuvali životnu sredinu.

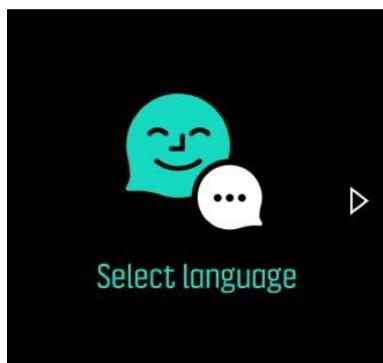
 **OPREZNOST:** Ne lupati ili ne bacati proizvod, kako ne bi došlo do oštećenja.

 **BELEŠKA:** U Suunto-u koristimo napredne senzore i algoritme da generišu metrike koji Vam mogu pomoći u Vašim aktivnostima i avanturama. Težimo da budemo precizni što je više moguće. Međutim, podaci koje su naši proizvodi prikupili nisu u potpunosti pouzdani, niti su metrike koje oni generišu u potpunosti precizne. Kalorije, otkucaji srca, lokacija, detekcija pokreta, detektor pucnja, pokazatelji fizičkog stresa i druge mere možda ne pokazuju stvarno stanje. Suunto proizvodi i usluge su namenjeni samo za rekreacionu upotrebu i nisu namenjeni za medicinske svrhe bilo koje vrste.

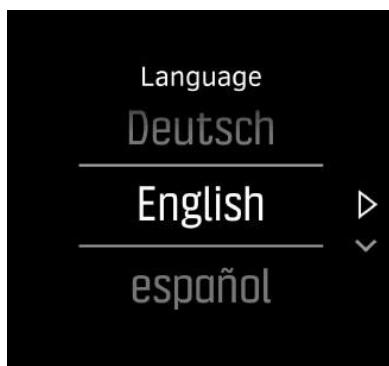
2 PRVI KORACI

Prvo startovanje Vašeg Suunto Spartan je veoma lako i jednostavno.

1. Pritisnuti i držati gornji taster kako bi upalili sat.
2. Dodirnuti ekran kako bi započeli program za podešavanja.



3. Izabratи jezik prevlačenjem prsta na gore ili na dole pa potom dodirnuti željeni jezik.



4. Pratiti instrukcije programa kako bi završili sa početnim postavkama.
Prevlačite prstom na gore ili na dole kako bi izabrali vrednosti. Dodirnuti ekran ili pritisnuti srednji taster kako bi potvrdili vrednost i nastavili na sledeći korak.
Nakon završetka programa za podešavanje, napuniti sat koristeći USB kabl koji je dobijen uz sat. Sat puniti dok se baterija u potpunosti ne napuni.

Morate da preuzmete i instalirate SuuntoLink na Vaš PC ili MAC kako bi dobili ažuriranje softvera za Vaš sat. Preporučujemo Vam da uvek ažurirate Vaš sat kada je novi softver dostupan.

Posetite www.movescount.com/connect za dalja uputstva.

2.1EKRAN OSETLJIV NA DODIR I TASTERI

Suunto Spartan poseduje ekran osetljiv na dodir i tri tastera koje možete koristiti kako bi upravljali displejem i karakteristikama sata.

Prevlačenje i dodir

- prevući prstom na gore ili na dole u displejima i menijima
- prevući prstom na desno ili na levo za unazad i unapred u displeju
- prevući prstom na levo ili na desno kako bi videli dodatne displeje i detalje
- dodirnuti ekran kako bi izabrali stavku
- dodirnuti ekran kako bi videli druge informacije
- dodirnuti i držati prst na ekranu kako bi se otvorio novi meni sa opcijama
- dodirnuti ekran dva puta kako bi se vratili na displej sa vremenom

Gornji taster

- pritisnuti kako bi se pomerili na gore u prikazima i menijima

Srednji taster

- pritisnuti kako bi izabrali stavku ili videli druge informacije
- držati pritisnutim kako bi se vratili u meni za postavke
- držati pritisnutim kako bi se otvorio novi meni sa opcijama u kontekstu

Donji taster

- pritisnuti kako bi se pomerili na dole u prikazima i menijima

Dok se snima vežbanje:

Gornji taster

- pritisnuti kako bi se pauziralo ili nastavilo snimanje
- držati pritisnutim kako bi promenili aktivnost

Srednji taster

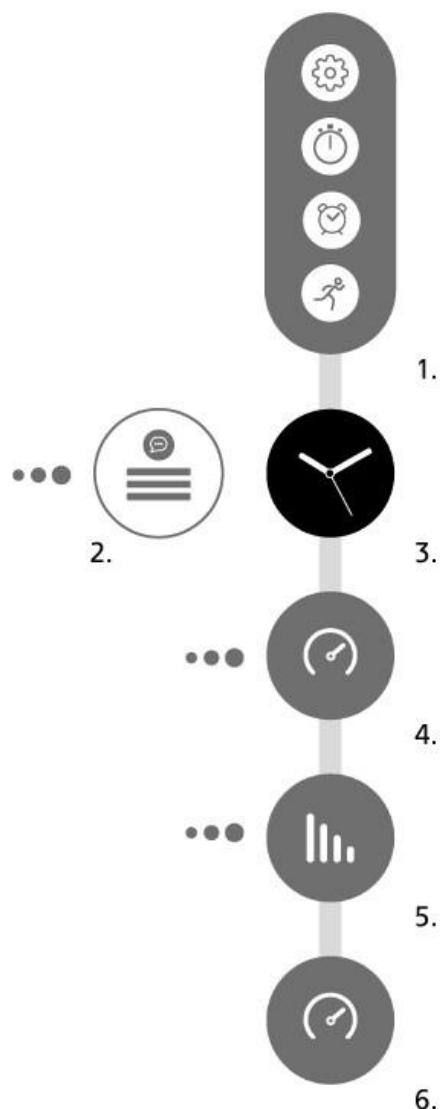
- pritisnuti kako bi promenili displeje
- držati pritisnutim kako bi se otvorio novi meni sa opcijama u kontekstu

Donji taster

- pritisnuti kako bi označili krug
- držati pritisnuim kako bi zaključali i otključali tastere

2.2DISPLEJI

Displeji su prilagodljivi i pogodni promeni sa ažuriranjima softvera. Osnovni aranžman ostaje, kao što je prethodno i prikazano.



1. Početni meni

2. Notifikacije

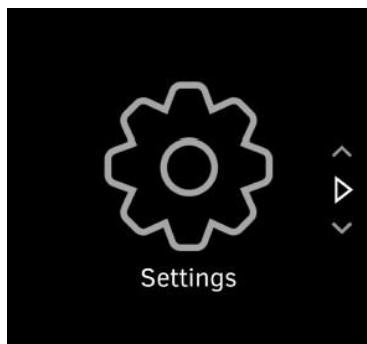
3. izgled menija
4. Aktivnost
5. Trening
6. Oporavak

2.3 Podešavanje postavki

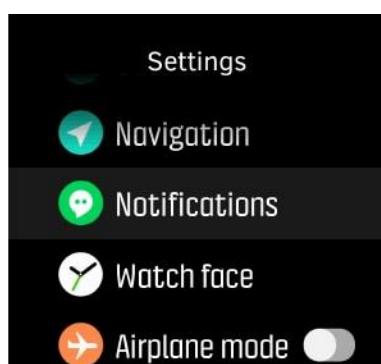
Možete da podesite postavke sata direktno u samom satu ili koristeći Suunto Movescount.

Da podesite postavku:

1. Prevući prstom na dole dok ne vidite ikonicu za postavke i potom dodirnite ikonicu.



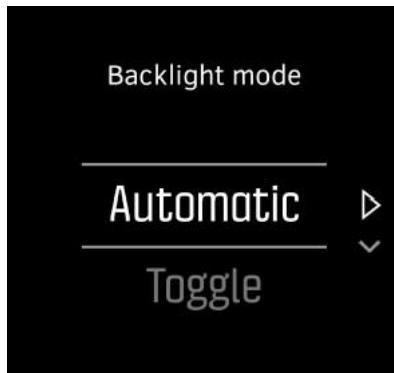
2. Pomerajte se kroz meni za postavke prevlačeći prstom na gore ili na dole, ili pritiskom na gornji ili donji taster.



3. Izabratи postavku dodirom na ime postavke ili pritiskom srednjeg tastera kada je postavka označena.

Vratiti se u meni prevlačeći prstom po ekranu na desno ili odabirom opcije **Back**.

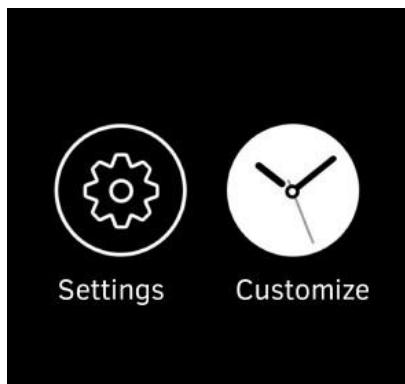
4. Za postavke sa rasponom vrednosti, promenite vrednost prevlačeći prstom na gore ili na dole ili pritiskom na gornji ili donji taster.



5. Za postavke sa dve vrednosti, kao što su ON i OFF, promeniti vrednost dodirom na postavku ili pritiskom srednjeg tastera.



 **SAVET:**Možete da pristupite opštim postavkama sa izgleda displeja dodirom ili držanjem prsta na ekranu kako bi se otvorio meni sa opcijama.



3 KARAKTERISTIKE

3.1 Nadgledanje aktivnosti

Vaš sat prati Vaš celokupni nivo aktivnosti tokom dana. Ovo je važan faktor bez obzira da li težite samo da budete fit i zdravi ili trenirate za predstojeće takmičenje.

Dobro je biti aktivan, ali kada se naporno trenira, potrebno je imati dane za odmor sa smanjenom aktivnosti.

Sa displeja lica sata, prevući prstom na gore ili pritisnuti donji taster kako bi videli Vašu aktivnost tokom dana.



Vaš sat broji korake koristeći akcelerometar. Ukupni broj koraka se prikuplja 24/7, čak i dok se snimaju trening sesije i ostale aktivnosti.

Kao dodatak koracima, možete da dodirnete ekran i vidite procenjene kalorije za taj dan.



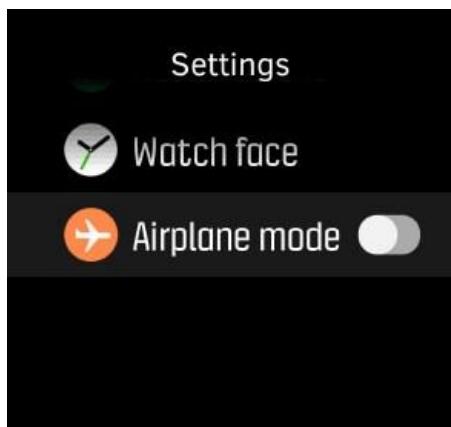
Krug u oba displeja pokazuje koliko ste blizu ispunjenja cilja preporučene dnevne aktivnosti: 10,000 koraka i 2,000 kalorija.

Takođe prevlačenjem na desno možete da proveriti Vašu aktivnost tokom poslednjih nedelju dana.



3.2 Avionski režim

Aktivirajte avionski režim kada je potrebno da se isključe svi bežični prenosi. Možete da aktivirate ili deaktivirate avionski režim iz glavnog menija za postavke.



3.3 Visinomer

Suunto Spartan koristi pritisak na barometru da izračuna visinu.

Kako bi dobili tačna očitavanja, potrebno je da definišete referentnu tačku za visinu. Ovo može da bude Vaša nadmorska visina ukoliko znate konkretnu vrednost. Alternativno, možete da koristite FusedAlti (pogledajte 3.3.1 Fused Alti) da automatski podesite Vašu referentnu tačku.

Podesite Vašu referentnu tačku u postavkama odabirom opcije **Outdoor**.



3.3.1 FusedAlti

FusedAlti™ obezbeđuje očitavanje visine koje predstavlja kombinaciju GPS-a i visine na barometru.



BELEŠKA: Po predefinisanim podešavanjima, visina se meri pomoću FusedAlti tokom vežbanja koje koristi GPS i tokom navigacije. Kada je GPS ugašen, visina se meri pomoću barometarskog senzora.

3.4 Autopauza

Autopauza pauzira snimanje Vašeg vežbanja kada je Vaša brzina manja od 2km/h (1.2mph). Kada se Vaša brzina poveća iznad 3km/h (1.9mph), snimanje se automatski nastavlja.

Možete da uključite ili isključite autopauzu za svaki sportski režim u Suunto Movescount. Takođe možete da uključite ili isključite autopauzu iz postavki za sportski režim u satu pre nego što započnete sa snimanjem Vašeg vežbanja.

Ako je autopauza uključena tokom snimanja, dobicećete obaveštenje kada se snimanje automatski pauzira.



Dodirnite **Resume** kako bi proverili trenutno vreme i nivo baterije.



Možete da nastavite snimanje automatski kada krenete da se krećete ponovo, ili manuelno pritiskom gornjeg tastera.

3.5 Pozadinsko osvetljenje

Pozadinsko osvetljenje ima dva režima: automatsko i na klik. U automatskom režimu, pozadinsko osvetljenje se pali bilo kojim dodirom na ekran ili pritiskom na dugme.

U režimu na klik, palite pozadinsko osvetljenje duplim dodirom na ekran. Pozadinsko osvetljenje će biti uključeno sve do ponovnog duplog dodira na ekran.

Po predefinisanim podešavanjima, pozadinsko osvetljenje je u automatskom režimu. Možete da promenite režim pozadinskog osvetljenja kao i jačinu osvetljenja u postavkama pod opcijama **General > Backlight**.

 **BELEŠKA:** Jačina pozadinskog osvetljenja utiče na trajanje baterije. Što je pozadinsko osvetljenje jače, baterija se prazni brže.

3.6 Zaključavanje tastera i ekrana

Dok snimate vežbanje možete da zaključate i tastere i ekran pritiskom i držanjem donjeg tastera. Kada se zaključa, ne možete da promenite displeje, ali možete da uključite pozadinsko osvetljenje pritiskom bilo kog tastera ako se pozadinsko osvetljenje nalazi u automatskom režimu.

Da otključate sve, ponovo pritisnite i držite donji taster.

Kada ne snimate vežbanje, ekran se zaključava i potamnjuje nakon jednog minuta neaktivnosti. Da aktivirate ekran, pritisnite bilo koji taster.

Ekran se takođe isključuje nakon perioda neaktivnosti.

Svaki pokret ponovo uključuje ekran.

3.7 KOMPAS

Suunto Spartan poseduje digitalni kompas koji Vam omogućava da se orijentirate u odnosu na magnetni sever. Kompas Vam pruža tačna očitavanja čak i kada kompas nije u horizontalnom položaju.

Možete da pristupite kompasu iz početnog menija pod opcijom **Navigation >>Compass**.

Displej kompasa sadrži sledeće informacije:

- Strelica koja pokazuje ka magnetnom sever
- Stepeni



Da zatvorite kompas, prevucite prstom na desno ili pritisnite i držite srednji taster.

3.7.1 Kalibracija kompasa

Ako kompas nije kalibriran, možete da ga kalibrišete kada pristupite displeju kompasa.



Ako želite da ponovo kalibrišete kompas, možete da pokrenete kalibraciju ponovo iz postavki pod opcijom **Navigation > Calibrate**.

3.7.2 Podešavanje deklinacije

Kako bi osigurali ispravna očitavanja kompasa, potrebno je podesiti tačne vrednosti deklinacije.

Papirne mape pokazuju ka pravom severu. Kompas, međutim, pokazuje ka magnetnom severu – oblast iznad Zemlje gde se privlače magnetna polja Zemlje. S obzirom da magnetni sever i pravi sever nisu na istoj lokaciji, morate da podesite deklinaciju Vašeg kompasa. Ugao između magnetnog i pravog severa je Vaša deklinacija.

Vrednost deklinacije se pojavljuje na većini mapa. Lokacija magnetnog severa se menja svake godine, pa najtačnija i najnovija vrednost deklinacije može da se nađe na veb sajtu kao što je www.magnetic-declination.com.

Međutim mape za orijentaciju se povezuju za magnetnim severom. Ako koristite mapu za orijentaciju, morate da isključite korekciju destinacije postavkom vrednosti deklinacije na 0 stepeni.

Možete da podesite vrednost deklinacije u postavkama pod opcijom **Navigation >>Declination**.

3.8 Informacije o uređaju

Možete da proverite detalje o softveru i hardveru Vašeg sata u postavkama pod opcijom General >>About.

3.9 Osećanje

Ako trenirate redovno, praćenje kako se osećate nakon svake sesije je veoma važan pokazatelj Vašeg celokupnog fizičkog stanja.

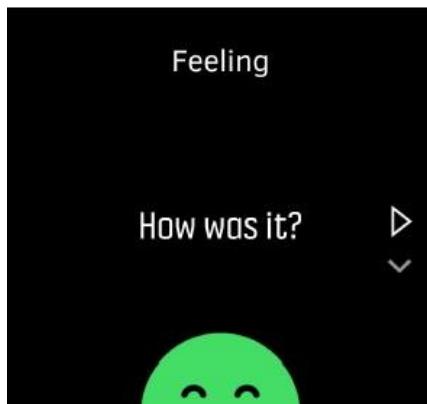
Prateći Vaše osećaje posle sesija, Vaš trener takođe može da prati Vaš napredak tokom vremena.

Postoji pet stepena osećanja koje možete da odaberete:

- **Loše (Poor)**
- **Prosečno (Average)**
- **Dobro (Good)**
- **Veoma dobro (Very good)**
- **Odlično (Excellent).**

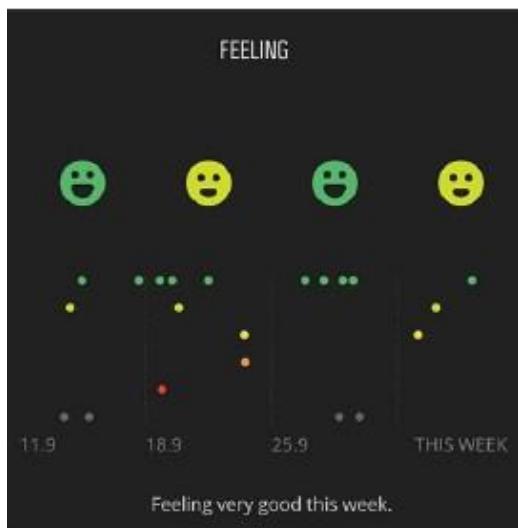
Na Vama (ili Vašem treneru) je da odlučite šta ove opcije tačno predstavljaju za Vas. Važno je da ih konstantno koristite.

Za svaku trening sesiju, odmah nakon što zaustavite snimanje možete da snimite kako se osećate odgovorom na pitanje **“How was it?”**.

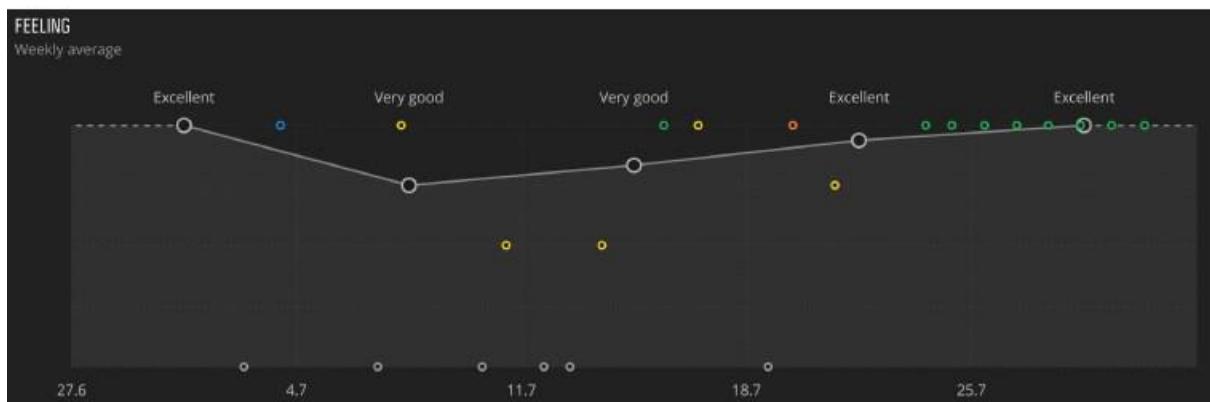


Možete da preskočite odgovaranje na pitanje pritiskom na srednji taster i dodate kako se osećate kasnije u opciji Move u Suunto Movescount-u.

Nakon što redovno počnete da koristite metriku za osećanja, možete lako da proverite Vašu 7-dnevnu i 30-dnevnu promenu osećanja na vremenskom prikazu.

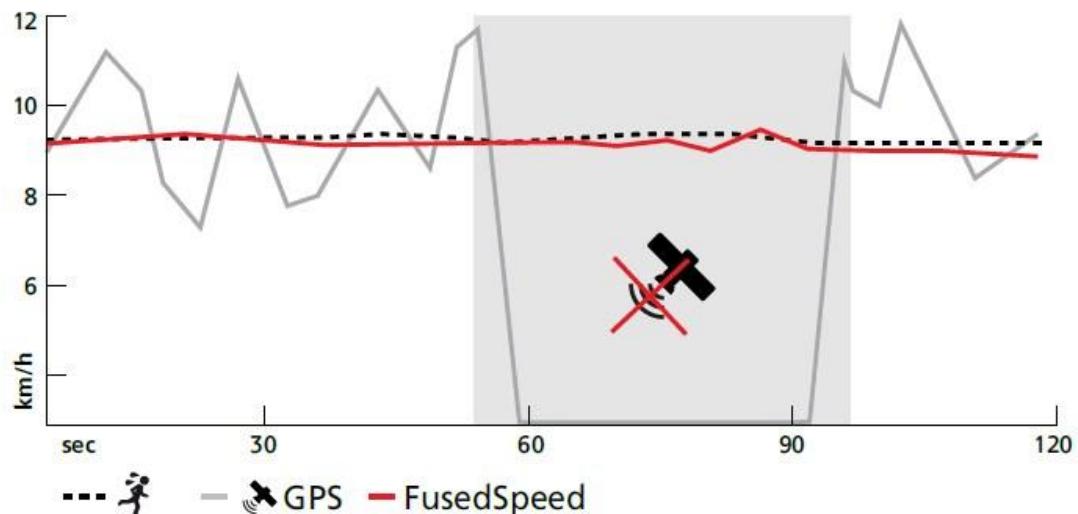


Za dugotrajnije analize, potrebno je da odete na Vašu Moves stranicu. Izaberite vremenski period koji želite da vidite i prevucite na dole do "Rest & Recovery" dela kako bi videli grafik osećanja.

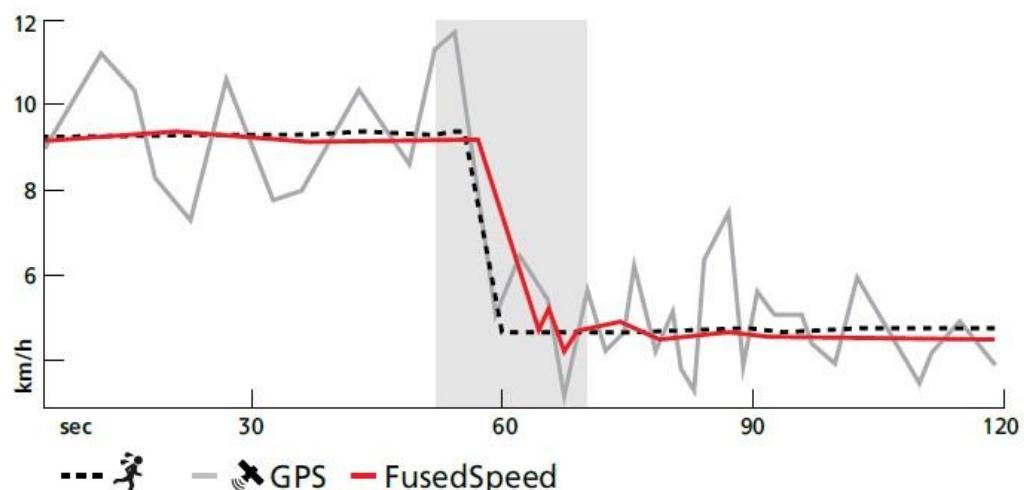


3.10 FusedSpeed

FusedSpeed™ je jedinstvena kombinacija GPS-a i zglobnog senzora za očitavanje ubrzanja kako bi tačnije izmerili Vašu brzinu trčanja. GPS signal se filtrira na osnovu ubrzanja zgloba, dajući tačnija očitavanja tokom stalnih brzina trčanja i brže odgovore promenama brzine.



FusedSpeed Vam najviše doprinosi kada su Vam potrebna očitavanja tokom naglih promena brzine tokom treninga, na primer, kada trčite po neravnim terenima ili tokom intervalnog treninga. Ako privremeno izgubite GPS signal, na primer, Suunto Spartan je sposoban da nastavi da prikazuje tačna očitavanja brzine pomoću GPS kalibriranog akcelerometra.



SAVET: Kako bi dobili što tačnija očitavanja sa FusedSpeed-om, kada je potrebno da pogledate na sat to učinite što brže. Držeći sat ispred Vas bez pokretanja smanjuje se njegova tačnost.

FusedSpeed je automatski aktiviran za trčanje i ostale slične aktivnosti, kao što su orijentisanje u prostoru, florbol i fudbal.

3.11 GPS tačnost i štednja energije

GPS **fix stopa** određuje tačnost ????

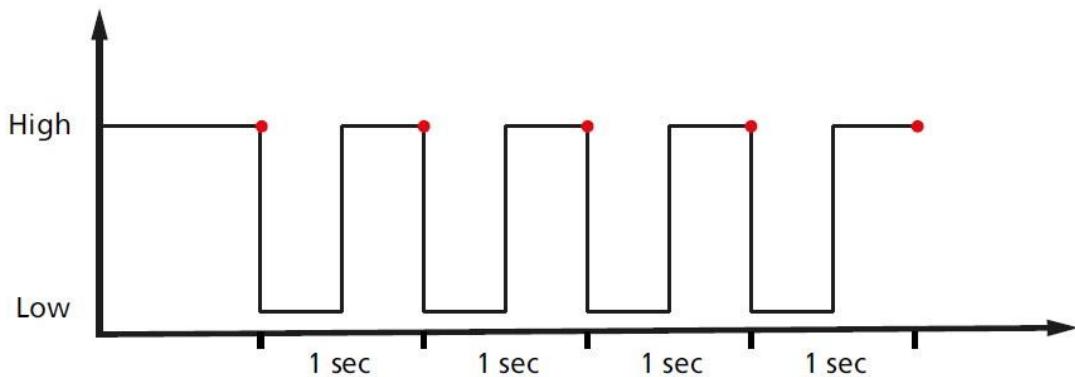
GSS fix stopa takođe direktno utiče na trajanje baterije. Smanjivanjem tačnosti GPS-a, možete da povećate trajanje baterije Vašeg sata.

Opcije GPS tačnosti su:

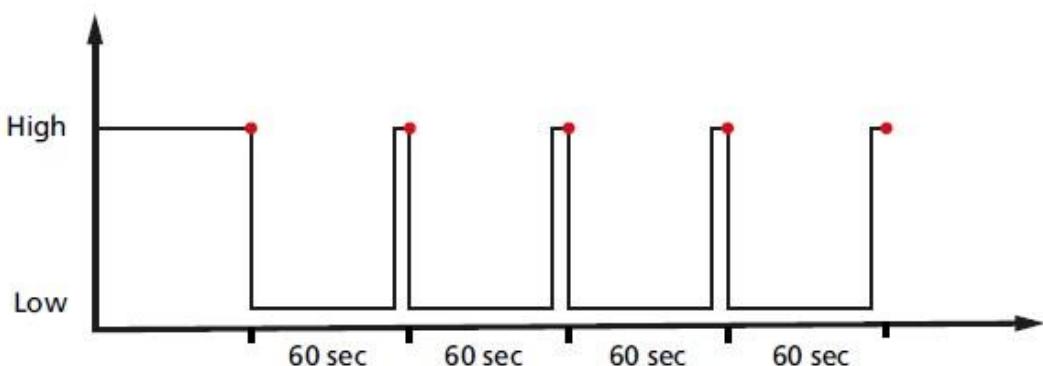
- **Najbolje (Best)** ~ 1 sek fix stopa sa punom energijom
- **Dobro (Good)** ~ 1 sek fix stopa sa smanjenom energijom
- **Ok** ~ 60 sek fix stopa sa punom energijom

Kada je podešeno na **Best**, Vaš sat sve vreme koristi GPS sa punom energijom. U režimu pune energije, GPS je sposoban da isfiltrira smetnje i dobije najbolji fix. Rezultat će biti najtačniji, ali će takođe i najviše da koristi bateriju.

Koristeći **Good**, i dalje možete da dobijete GPS fix svake sekunde, ali je tačnost smanjena jer GPS nije sve vreme u režimu pune energije. Između fix-eva, GPS prelazi u režim smanjene energije na kratko vreme, kao što je ilustrovano ispod.



Ovo produžava trajanje baterije, ali znači da GPS ima manje vremena da nađe dobar fix i isfiltrira smetnje. Rezultat nije tačan kao kada se koristi **Best**.



Predefinisani sportski režimi koji dolaze sa Vašim satom obično koriste **Best**. Ako je sportski režim namenjen za duže događaje, GPS tačnost je podešena na **Good**.

Ako upravljate rutom bez pokretanja snimanja, GPS tačnost je automatski podešena na **Best**.

3.12 Senzor za otkucaje srca

Možete da koristite Bluetooth® Smart senzor koji je kompatibilan sa otkucajima srca, kao što je Suunto Smart Sensor, sa Vašim Suunto Spartan kako biste dobili tačne informacije o intenzivnosti Vašeg vežbanja.

Ako koristite Suunto Smart Sensor, takođe imate i dodatak memorije otkucaja srca. Funkcija senzora memorijecuvapodatke ukoliko je konekcija sa Vašim satom prekinuta na primer, tokom plivanja.

To takođe znači da možete da ostavite sat nakon pokretanja snimanja. Za više informacija, molimo Vas da se obratite Suunto Sensor User Guide-u.

Bez senzora za otkucaje srca, Vaš Suunto Spartan pokazuje potrošnju kalorija i vreme oporavka za trčanje i biciklizam gde se koristi brzina kako bi se procenio intenzitet. Međutim, preporučujemo Vam da koristite senzor za otkucaje srca kako bi dobili tačna očitavanja intenziteta.

Pogledajte uputstvo za upotrebu za Suunto Smart Sensor ili druge Bluetooth® Smart kompatibilne senzore za otkucaje srca za dodatne informacije.

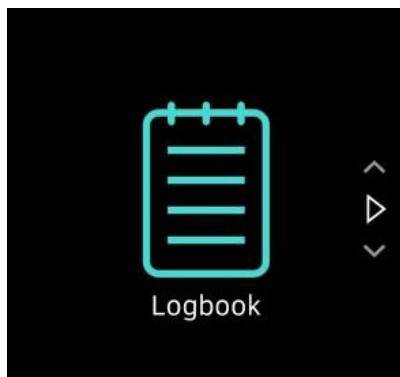
Pogledajte 3.17 Uparivanje POD-ova i senzora za instrukcije kako upariti HR senzor sa Vašim satom

3.13 Jezik i sistem jedinica

Možete da promenite jezik Vašeg sata i sistem jedinica u postavkama pod opcijom **General >>Language**.

3.14 Dnevnik

Možete da pristupite dnevniku iz početnog ekrana prevlačeći prstom na desno sa displeja za trening.



Dodirnite na unos aktivnosti koji želite da pogledate i kroz unos prevlačite prstom na gore ili na dole ili pritiskajući gornji ili donji taster.



Da izadete iz unosa aktivnosti, prevucite prstom na desno ili pritisnite i držite srednji taster. Takođe možete i da dodirnete ekran dva puta da se vratite napocetak.



3.15 Movescount

Suunto Movescount je rasteća sportska zajednica gde možete da kreirate sopstvene sportske dnevničke kako bi sakupljali i delili Vaše aktivnosti kao i dodatno uredili Vaš sat.

Ako već niste, posetite www.movescount.com i registrujte se.

Kada napravite nalog, možete da povežete Vaš sat sa Vašim nalogom na dva načina:

- Računar: pomoću USB kabla koristeći SuuntoLink
- Mobilni uređaj: preko Bluetooth-a koristeći Suunto Movescount aplikaciju

3.15.1 SuuntoLink

Preuzmite i instalirajte SuuntoLink na Vaš PC ili Mac kako bi povezali Vaš sat sa Movescount-om, održavali Vaš GPS optimizovanim, i ažurirali softver Vašeg sata.

Preporučujemo Vam da ažurirate Vaš sat kada nova verzija softvera bude dostupna.

Posetite www.movescount.com/connect za više informacija.

3.15.2 Suunto Movescount aplikacija

Sa Suunto Movescount aplikacijom, možete dalje da obogatite Vaše Suunto Spartan iskustvo. Uparite Vaš sat sa Vašom mobilnom aplikacijom kako biste dobijali notifikacije na Vašem satu, promenili postavke u pokretu, pravili slike sa podacima iz Vašeg Move-a, i još mnogo toga.



SAVET: Sa svakim Move-om koji je sačuvan u Movescount-u, možete da dodate slike kao i da kreirate Suunto film (Suunto Movie) koristeći Suunto Movescount aplikaciju.



BELEŠKA: Ne možete da vršite povezivanja ako je uključen avionski režim. Isključite avionski režim pre uparivanja. Pogledajte 3.2 Avionski režim.

Da uparite Vaš sat sa Suunto Movescount aplikacijom:

1. Uverite se da je Bluetooth na Vašem satu uključen. U meniju za postavke, idite na **Connectivity >>Discovery** i uključite ga ako već nije uključen.
2. Preuzmite i instalirajte Suunto Movescount aplikaciju na Vaš kompatibilan mobilni uređaj, sa iTunes App Store, Google Play ili Tencent (samo u Kini).
3. Pokrenite Suunto Movescount aplikaciju i uključite Bluetooth ako već nije uključen.
4. Dodirnite ikonicu za postavke u gornjem desnom uglu aplikacije i potom dodirnite ikonicu "+" kako biste uparili Vaš sat.



BELEŠKA: Neke opcije zahtevaju internet konekciju preko bežične veze (Wi-Fi) ili mobilnog interneta.

3.16 Notifikacije

Ako ste povezali Vaš sat sa Suunto Movescount aplikacijom, možete na Vašem satu da dobijate notifikacije kao što su dolazni pozivi i tekstualne poruke.

Kada povežete Vaš sat sa aplikacijom, notifikacije su automatski uključene. Možete da ih isključite u postavkama pod opcijom **Notifications**.

Kada Vam stigne notifikacija, pojaviće se na displeju.



Ako poruka ne može da stane na ekran, prevucite prstom na gore kako biste videli celu poruku.

3.17 Uparivanje POD-ova i senzora

Uparite Vaš sat sa Bluetooth Smart POD-ovima i senzorima kako biste prikupili dodatne informacije, kao što je snaga vožnje bicikla, kada snimate vežbanje.

Suunto Spartan podržava sledeće tipove POD-ova i senzora:

- Otkucaji srca (Heart rate)
- Bicikl (Bike)
- Snaga (Power)
- Stopalo (Foot)

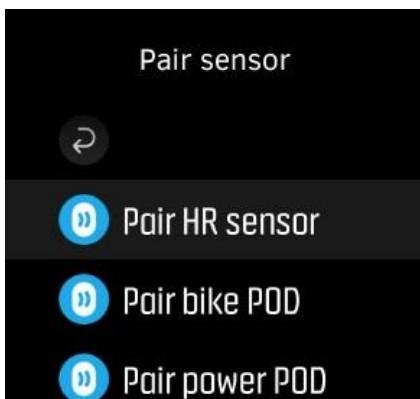


BELEŠKA: Ne možete da vršite povezivanja ako je uključen avionski režim.

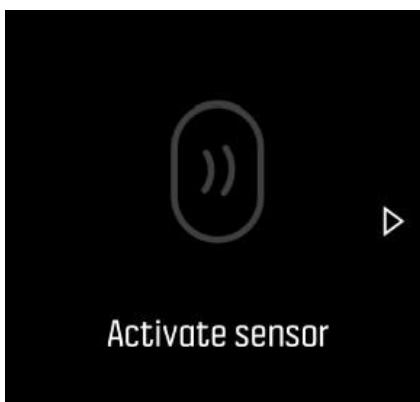
Isključite avionski režim pre uparivanja. Pogledajte 3.2 Avionski režim.

Da uparite POD ili senzor:

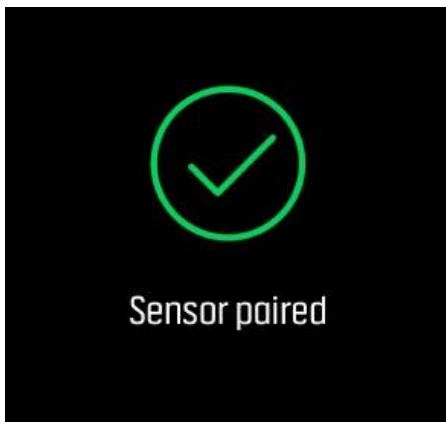
1. Idite na postavke i izaberite **Connectivity**.
2. Izaberite **Pair sensor** da dobijete listu tipova senzora.
3. Prevucite prstom na dole da vidite celu listu i dodirnite tip senzora koji želite da uparite.



4. Aktivirajte senzor (obratite se uputstvu za upotrebu senzora ukoliko je potrebno) i pritisnite srednji taster.



5. Sačekajte dok se uparivanje ne završi.



Kada je POD ili senzor uparen, Vaš sat ga traži kada započnete sa vežbanjem ako sportski režim koristi taj tip senzora.

Možete da vidite celu listu uparenih uređaja u Vašem satu u postavkama pod opcijom **Connectivity >Paired devices**.

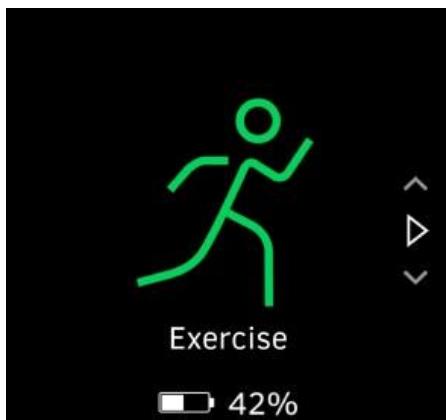
Sa ove liste, možete da uklonite uređaj ukoliko je potrebno. Izaberite uređaj koji želite da uklonite, i dodirnite **Forget**.

3.18 Snimanje vežbanja

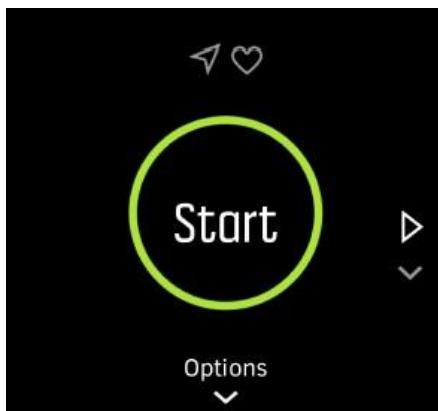
U dodatku nadgledanja aktivnosti 24/7, možete da koristite Vaš sat za Vaše trening sesije ili druge aktivnosti kako bi dobili detaljne povratne informacije i pratili Vaš progres.

Da snimite vežbanje:

1. Stavite senzor za otkucaje srca (opciono).
2. Prevucite prstom na dole ili pritisnite gornji taster da otvorite početni ekran
3. Dodirnite ikonicu za pokretanje vežbanja i pritisnite srednji taster.



4. Prevucite prstom na gore ili na dole da pregledate sportske režime i dodirnete onaj koji želite da koristite. Takođe možete i da pregledate pomoću gornjeg i donjeg tastera i izaberete koristeći srednji taster.
5. Sačekajte da ikonica postane zelena i potom dodirnite ikonicu ili pritisnite srednji taster da započnete snimanje.



6. Dok snimate, možete da menjate displeje pritiskom na srednji taster ili koristeći ekran osetljiv na dodir ako je uključen.
7. Pritisnite gornji taster da pauzirate snimanje. Zaustavite i sačuvajte pritiskom na donji taster ili nastavite pritiskom na gornji taster.



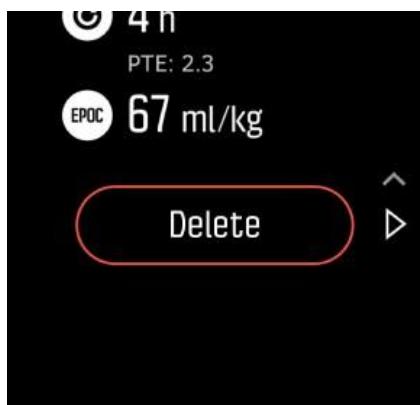
Ako sportski režim koji ste izabrali sadrži dodatne opcije, kao što je postavljanje udaljenosti cilja, možete da ih podesite pre započinjanja snimanja prevlačeći prstom na gore ili pritiskajući donji taster. Takođe možete i da podesite opcije sportskog režima dok snimate držeći pritisnutim srednji taster.

 **SAVET:** Tokom snimanja možete da dodirnete ekran kako biste dobili informacije o trenutnom vremenu i bateriji.

Ako koristite režim više sportova, možete da menjate sportove držeći pritisnutim gornji taster.

Nakon što prekinete snimanje, dobićete izveštaj aktivnosti koje možete da pregledate koristeći ekran osetljiv na dodir ili tastere. Takođe ćete dobiti pitanje kako ste se osećali tokom vežbanja koje možete da odgovorite ili preskočite (Pogledajte 3.9 Osećanje).

Ako napravite snimanje koje ne želite da sačuvate, možete da ga obrišete tako što ćete prevući prstom do dna izveštaja i potom dodirnuti **Delete** opciju. Na isti način možete da obrišete i unose iz dnevnika.



3.19 Vreme oporavka

Vreme oporavka je procena u satima koliko Vašem telu treba da se oporavi nakon treninga. Vreme se bazira na osnovu trajanja i intenziteta trening sesije, kao i na osnovu Vašeg celokupnog zamora.

Vreme oporavka koristi informacije sa svih tipova vežbanja. Drugim rečima, vreme oporavka koristi informacije sa dugih, trening sesija slabog intenziteta kao i onih visokog intenziteta.

Vreme je kumulativno sa svih trening sesija, tako da ako trenirate ponovo pre nego što je vreme isteklo, novo vreme će biti dodato preostalom vremenu Vaše prethodne trening sesije.

Da pogledate Vaše vreme oporavka, prevlačite dok ne vidite displej za oporavak.

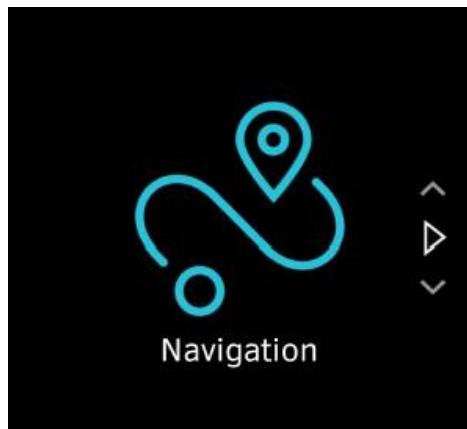


S obzirom da je vreme oporavka samo procena, nagomilani sati će odbrojavati bez obzira na Vaš fitnes nivo ili druge individualne faktore. Ako ste veoma fit, možda ćete se oporaviti brže nego što je procenjeno. S druge strane, ako imate grip, na primer, Vaš oporavak će teći sporije nego što je procenjeno.

3.20 Trase

Možete da koristite Vaš Suunto Spartan za navigaciju trasa. Planirajte Vašu trasu u Movescount-u i prebacite je na Vaš sat sledećim sinhronizovanjem.

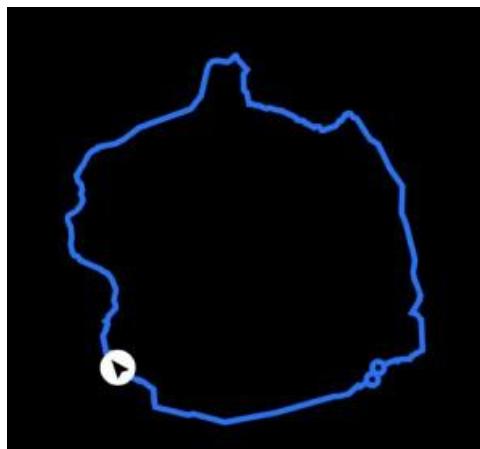
Prevucite prstom na dole i dodirnite ikonicu za navigaciju kako biste dobili listu Vaših trasa na satu.



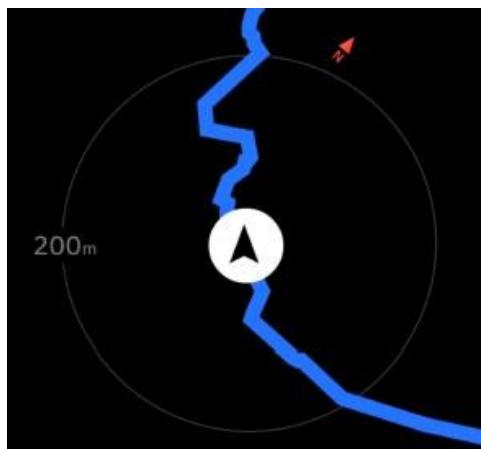
Dodirnite opciju **Routes** da vidite Vaše trase.



Pregledajte trasu tako što ćete da dodirnete naziv trase ili pritiskajući srednji taster.



Možete da koristite navigaciju trase u prikazu. Zumirajte ili odzumirajte dodirujući ekran ili pritiskajući srednji taster. Podesite nivo zumiranja pomoću gornjeg i donjeg tastera.



 **BELEŠKA:** Dok snimate vežbanje, možete da zumirate samo dodirujući ekran. Dodirivanje srednjeg tastera će promeniti displej.

Svi sportski režimi sa GPS-om imaju opciju odabira trase. Pre nego što započnete snimanje, prevucite prstom na dole da pristupite opcijama režima.

3.21 Ažuriranja softvera

Ažuriranja softvera za Vaš sat Vam donosi nove opcije i bitna poboljšanja. Preporučujemo Vam da ažurirate Vaš sat čim nova verzija bude dostupna.

Ako je nova verzija softvera dostupna, bićete obavešteni preko SuuntoLink-a kao i preko Suunto Movescount aplikacije.

Da ažurirate softver Vašeg sata:

1. Povežite Vaš sat sa računarom preko USB kabla koji ste dobili uz sat
2. Pokrenite SuuntoLink ukoliko već nije pokrenut
3. Kliknite na Update dugme u SuuntoLink-u.

3.22 Sportski režimi

Vaš sat sadrži veliki broj predefinisanih sportskih režima. Režimi su dizajnirani za posebne aktivnosti i svrhe, od lagane šetnje do triatlona.

Kada snimate vežbanje (pogledajte 3.18 Snimanje vežbanja), možete da prevučete prstom na gore ili na dole da pogledate kratku listu sportskih režima. Dodirnite ikonicu na kraju kratke liste kako biste videli celokupnu listu i pregledali sve sportke režime.



Svaki sportski režim sadrži jedinstven set displeja i prikaza. Možete da pročitate više o svakom režimu u Suunto Movescount-u pod postavkama Vašeg sata. Takođe možete da skratite listu režima u Vašem satu pomoću Movescount-a.

3.22.1 Sportski režimi

Možete da koristite Vaš Suunto Spartan za plivanje u bazenima kao i u otvorenim vodama.

Kada koristite sportski režim za bazen, sat će izbaciti dužinu bazena kako bi utvrdio razdaljinu. Možete da promenite dužinu bazena pod opcijama sportskog režima pre nego što započnete sa plivanjem.

Plivanje u otvorenoj vodi se oslanja na GPS kako bi izračunao razdaljinu. S obzirom da GPS signal ne prolazi kroz vodu, sat mora povremeno da se izvadi iznad vode, kao što i jeste slučaj sa zamahom tokom plivanja slobodnim stilom, kako bi se dobio GPS fix.

Ovo su zahtevni uslovi za GPS, pa je važno da imate jak GPS signal pre nego što uskočite u vodu. Da obezbedite dobar GPS, treba da:

- Sinhronizujete Vaš sat sa Movescount-om pre plivanja kako biste optimizovali Vaš GPS sa najnovijim satelitskim podacima.
- Nakon što izaberete sportski režim za plivanje u otvorenoj vodi i dobijen je GPS signal, sačekajte bar tri minuta pre nego što započnete sa plivanjem. Ovo će da obezbedi GPS-u više vremena kako bi se uspostavilo jako pozicioniranje.

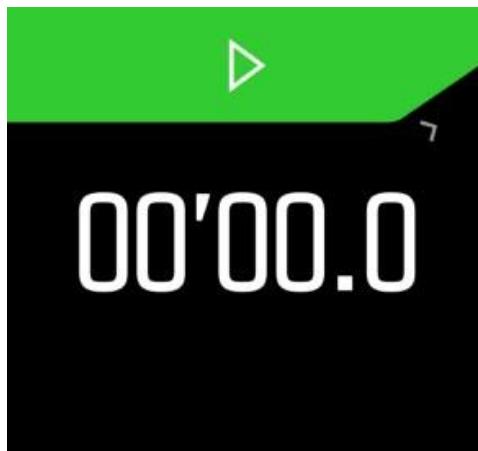
3.23Štoperica

Vaš sat sadrži štopericu za osnovna merenja vremena.

Prevucite prstom na dole i dodirnite ikonicu za štopericu kako biste pristupili štoperici.

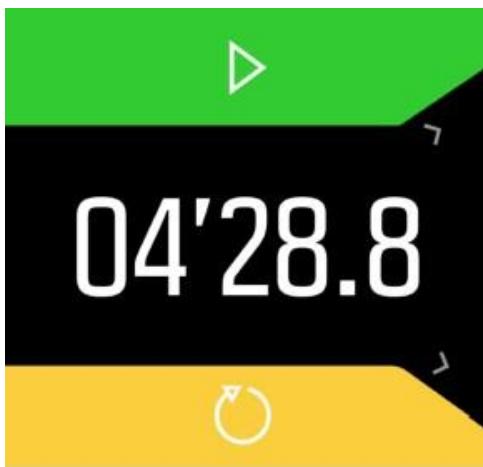


Pokrenite štopericu dodirujući Start ikonicu ili pritiskajući gornji taster.



Zaustavite štopericu dodirujući Stop ikonicu ili pritiskajući donji taster. Možete da nastavite ponovo dodirujući Start ikonicu ili pritiskajući gornji taster.

Da pokrenete štopericu iz početka, dodirnite Reset ikonicu ili pritisnite donjni taster.



Izađite iz štoperice prevlačeći prstom na desno ili držeći pritisnutim srednji taster.

3.24 Vreme i datum

Podešavate vreme i datum tokom prvog pokretanja Vašeg sata. Nakon toga, Vaš sat koristi GPS da podesi sva nepodudaranja.

Možete ručno da podesite vreme i datum u postavkama pod opcijom **General>>Time/date** gde takođe možete da promeni i formate vremena i datuma.

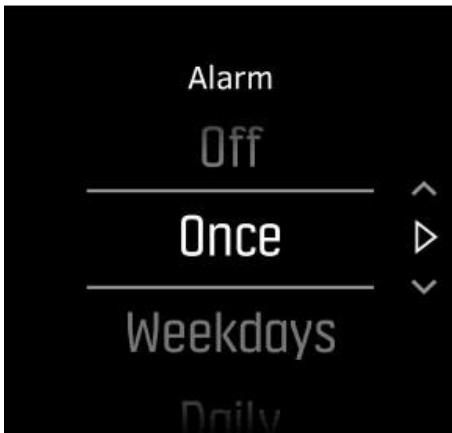
Osim glavnog vremena, možete da koristite duplo vreme kako biste pratili vreme na drugoj lokaciji, na primer, kada putujete. Pod opcijom **General>>Time/date** dodirnite **Dual time** da podesite vremensku zonu odabirom lokacije.

3.24.1 Alarm

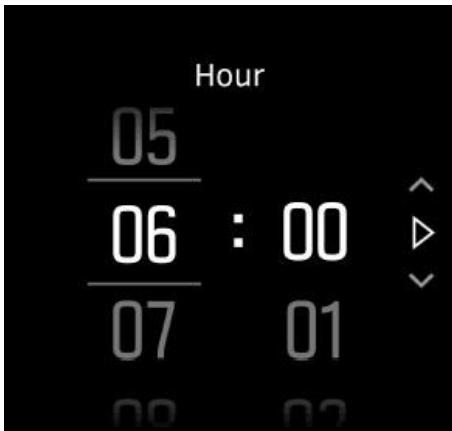
Vaš sat sadrži alarm koji može da se oglasi jednom ili ponavlja određenim danima. Aktivirajte alarm u postavkama pod opcijom **General>>Time/date>>Alarm**.

Da podesite alarm:

1. Prvo izaberite koliko često želite da se alarm oglašava. Opcije su:
Jednom (Once): alarm se oglašava jednom tokom naredna 24h u podešeno vreme.
Radnim danima (Weekdays): Alarm se oglašava u periodu od ponedeljka do petka u isto vreme.
Dnevno (Daily): Alarm se oglašava svakog dana u isto vreme.



2. Podesite sat i minute i potom izadžite iz postavki.



Kada se alarm oglasi, možete da ga isključite ili možete da ga odložite. Vreme odlaganja je 10 minuta i možete da ga odložite 10 puta.



Ako ostavite alarm da zvoni, automatski će se odložiti nakon 30 sekundi.

3.25 Tonovi i vibracije

Tonovi i vibracije se koriste za notifikacije, alarme i ostale bitne događaje i akcije. Oba mogu da se podese u postavkama pod opcijom **General >>Tones**.

Za svaki, možete da izaberete iz sledećih opcija:

- Sve uključeno (All on): svi događaji aktiviraju zvucne signale
- Sve isključeno (All off): nijedan događaj ne aktivira zvucne signale
- Tasteri isključeni (Buttons off): svi događaju osim pritiskanja tastera aktiviraju zvucne signale

3.26 Uvid u treniranje

Vaš sat obezbeđuje uvid u Vaš ukupni rezultat treniranja.

Prevucite prstom ili pritisnite donji taster da pogledate Vaš ukupni rezultat tokom poslednjih 30 dana.



Dodirnite ekran da promenite između ukupnog vremena i ukupne razdaljine.

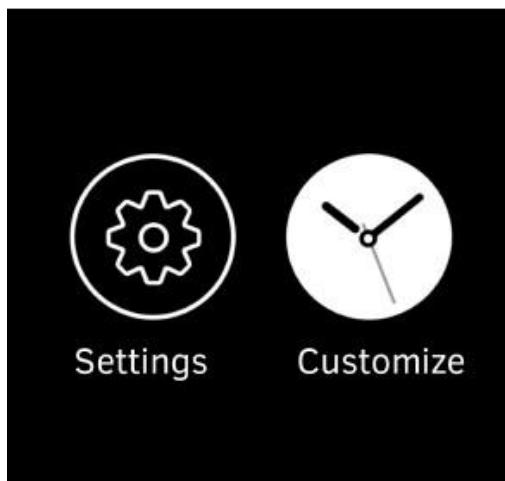


3.27 Izgled displeja

Suunto Spartan dolazi sa nekoliko izgleda displeja između kojih možete da birate, i digitalni i analogue stilove.

Da promenite lice sata:

1. Sa početnog ekrana idite na **Watch face** postavku ili dodirnite i držite prstom na displeju za vreme ili držite pritisnutim srednjim tasterom kako bi se otvorio meni u kontekstu, i potom dodirnite **Customize** ikonicu ili pritisnite srednji taster.



2. Prevucite prstom na gore i dole da pregledate prikate lica sata i dodirnite onaj koji želite da koristite.
3. Prevucite prstom na gore i na dole da pregledate opcije boja i dodirnite onu koju želite da koristite.



Svako lice sata sadrži dodatne informacije, kao što su datum ili duplo vreme. Dodirnite displej da promenite između prikaza.

4NEGA I PODRŠKA

4.1Uputstvo za rukovanje

Odnosite se prema proizvodu sa pažnjom – ne lupati ili ne bacati ga.

U normalnim uslovima, sat ne zahteva servisiranje. Redovno ga isperite hladnom vodom, blagim sapunom, i pažljivo prebrišite kućište sa vlažnom, nežnom krpom.

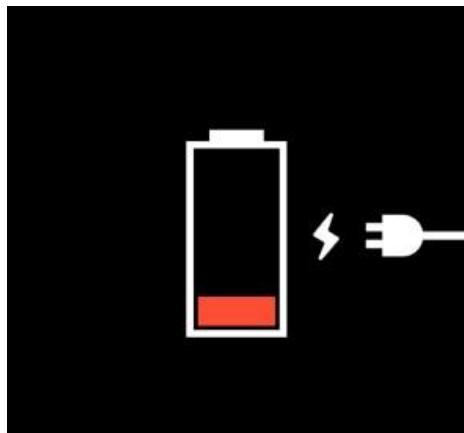
Koristite samo originalni Suunto pribor – šteta nastala neoriginalnim priborom nije pokrivena garancijom.

4.2Baterija

Trajanje jednog punjenja zavisi od činjenice kako koristite Vaš sat i u kojim uslovima. Niske temperature, na primer, smanjuju trajanje baterije jednog punjenja. Generalno, kapacitet punjivih baterija se smanjuje tokom vremena.

 BELEŠKA: U slučaju nenormalnog smanjenja kapaciteta usled neispravne baterije, Suunto pokriva zamenu baterije tokom jedne godine ili maksimum 300 punjenja, šta god se prvo ispuni.

Kada je nivo baterije ispod 10%, Vaš sat će prikazati ikonicu slabe baterije. Ako se nivo baterije veoma smanji, Vaš sat će preći u smanjen energetski režim i prikazaće ikoni za punjenje.



Da napunite Vaš sat koristite USB kabl koji ste dobili uz njega. Kada se baterija napuni dovoljno, sat će se probuditi iz smanjenog eneretskog režima.

4.3 Odlaganje

Molimo Vas da odložite uređaj na odgovarajući način, tretirajući ga kao elektronski otpad. Ne bacajte ga u smeće. Ako želite, možete da vratite uređaj kod Vašeg najbližeg Suunto prodavca.