

SUUNTO SPARTAN ULTRA 1.1

GHIDUL UTILIZATORULUI


Actualizare: 2016-08-15


1 SIGURANȚA	4
2 Primii pași.....	7
2.1 Ecranul tactil și butoanele	8
2.2 Afișaje	9
2.3 Setările de reglare	11
3 Caracteristici	14
3.1 Monitorizarea activității	14
3.2 Modul avion.....	15
3.3 Altimetrul.....	15
3.3.1 FusedAlti	16
3.4 Iluminarea de fundal	16
3.5 Blocare butoane și ecran	17
3.6 Busola.....	17
3.6.1 Calibrarea busolei	18
3.6.2 Setarea declinației	18
3.7 Informații dispozitiv	19
3.8 FusedSpeed.....	19
3.9 Precizia GPS și economia de energie	21
3.10 Senzorul pentru ritmul cardiac	23
3.11 Limba și sistemul de unități de măsură	24
3.12 Jurnalul.....	24
3.13 Movescount	25
3.13.1 SuuntoLink	26
3.13.2 Suunto Movescount App	26
3.14 Notificări	27
3.15 Legătura cu POD-uri și senzori.....	27
3.16 Înregistrarea unui antrenament.....	29
3.17 Timpul de recuperare.....	31


3.18 Trasee	32
3.19 Actualizările software-ului	34
3.20 Modurile Sport.....	34
3.20.1 Înotul	35
3.21 Cronometrul	36
3.22 Data și ora.....	37
3.23 Sunete și vibrații.....	38
3.24 Analiza antrenamentului	38
3.25 Afișajele ceasului	39
4 Întreținere și asistență	40
4.1 Instrucțiuni de manipulare	40
4.2 Bateria	40
4.3 Eliminarea.....	41
5 Referință	42
5.1 Specificații tehnice.....	42
5.2 Conformitatea	43
5.2.1 CE.....	43
5.2.2 Conformitatea FCC	43
5.2.3 IC	44
5.2.4 NOM-121-SCT1-2009	44
5.3 Marca comercială	45
5.4 Aviz brevet.....	45
5.5 Garanția Limitată Internațională	45
5.6 Drepturile de autor	48


1 SIGURANȚA

Tipuri de mesaje privind siguranța


 **AVERTISMENT:** - este utilizat în legătură cu o procedură sau o situație care poate conduce la vătămări grave sau deces.

 **ATENȚIE:** - este utilizat în legătură cu o procedură sau o situație care poate conduce la deteriorarea produsului.

 **NOTA:** - este utilizat pentru a sublinia informațiile importante.

 **SUGESTIE:** - este utilizat pentru sfaturi suplimentare privind utilizarea caracteristicilor și funcțiilor dispozitivului.

Măsuri de precauție

 **AVERTISMENT:** Nu apropiați cablul USB de dispozitive medicale, precum stimulatoarele cardiace, și nici de cartele de acces, carduri sau obiecte similare. Dispozitivul de conectare al cablului USB încorporează un magnet puternic care poate interfera cu operarea dispozitivelor electronice medicale sau de altă natură care au date stocate pe suport magnetic.

⚠️ AVERTISMENT: Pot să apară reacții alergice sau iritații ale pielii atunci când produsul intră în contact cu pielea, chiar dacă produsele noastre sunt conforme cu standardele din industrie. În astfel de situații, opriți de îndată utilizarea și consultați un medic.

⚠️ AVERTISMENT: Consultați întotdeauna un doctor înainte de a începe un program de exerciții. Suprasolicitarea poate provoca vătămări grave.


⚠️ AVERTISMENT: Numai pentru uz în scop recreativ.


⚠️ AVERTISMENT: Nu vă bazați în totalitate pe GPS-ul și pe durata de viață a bateriei produsului. Folosiți întotdeauna hărți și alte materiale informative pentru a vă asigura siguranța.

⚠️ ATENȚIE: Nu aplicați niciun fel de solvent pe produs întrucât acesta poate distruge suprafața.

⚠️ ATENȚIE: Nu aplicați pe produs insecticid întrucât acesta poate distruge suprafața.

⚠️ ATENȚIE: Nu aruncați produsul la gunoi. Urmați procedurile specifice deșeurilor electronice pentru a proteja mediul.

 **ATENȚIE:** Nu supuneți produsul șocurilor întrucât acesta poate fi deteriorat.

 **NOTĂ:** Suunto folosește senzori și algoritmi avansați pentru obținerea măsurătorilor care vă ajută în activitățile și aventurile dvs. Ne dăm toată silința pentru a fi pe cât posibil de precise. Totuși, niciuna din datele pe care produsele și serviciile noastre le colectează nu este complet sigură și nici măsurătorile pe care le generează nu sunt precise sută la sută. Este posibil ca ritmul cardiac, kaloriile, locația, detectarea deplasării, recunoașterea încercării, indicatorii de solicitare fizică și celelalte măsurători să nu fie conforme cu realitatea. Produsele și serviciile Suunto sunt destinate a fi utilizate numai în scop recreativ și în niciun caz în scop medicinal.

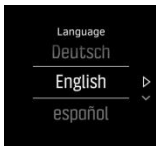
2 PRIMII PAȘI

Familiarizarea cu ceasul Suunto Spartan Ultra este rapidă și simplă.

1. Mențineți apăsat butonul de sus pentru activarea ceasului.
2. Atingeți ecranul pentru a începe setarea ceasului.



3. Selectați limba prin glisarea în sus sau în jos și atingerea (tap) limbii.



4. Urmați asistentul de setare pentru a finaliza setările inițiale. Derulați în sus și în jos pentru a selecta valorile. Atingeți ecranul sau apăsați butonul din mijloc pentru a accepta valoarea și treceți la pasul următor.

După finalizarea setării, încărcați ceasul cu ajutorul cablului USB până când bateria este complet încărcată.

Pentru a obține actualizările de software pentru ceasul dvs. trebuie să descărcați și să instalați aplicația SuuntoLink pe PC sau Mac. Vă recomandăm să vă actualizați ceasul atunci când este disponibilă o nouă versiune de software.

Pentru mai multe informații accesați www.movescount.com/connect.

2.1 Ecranul tactil și butoanele

Suunto Spartan Ultra are un ecran tactil și trei butoane cu ajutorul cărora puteți naviga prin display-uri și meniuri.

Glisare și atingere (swipe and tap)

- glisați în sus și jos pentru a vă deplasa prin afișaje și meniuri
- glisați la dreapta și la stânga pentru a înainte și înapoi prin afișaje
- glisați la stânga sau dreapta pentru a vedea detaliile și afișaje suplimentare
- atingeți pentru a selecta un element
- atingeți afișajul pentru a vedea informații suplimentare
- atingeți și mențineți apăsat pentru a deschide meniul de opțiuni din context
- atingere dublă (double-tap) pentru revenire la afișajul timpului

Butonul de sus

- apăsați pentru a vă deplasa în sus în afișaje și meniuri

Butonul din mijloc

- apăsați pentru a selecta un element sau pentru a vizualiza informații suplimentare
- mențineți apăsat pentru întoarcere în meniul de setări
- mențineți apăsat pentru meniul de opțiuni din context

Butonul de jos

- apăsați pentru a vă deplasa în jos în afișaje și meniuri

În timp ce se înregistrează un antrenament:

Butonul de sus

- apăsați pentru a întrerupe sau a relua înregistrarea
- mențineți apăsat pentru a schimba activitatea

Butonul din mijloc

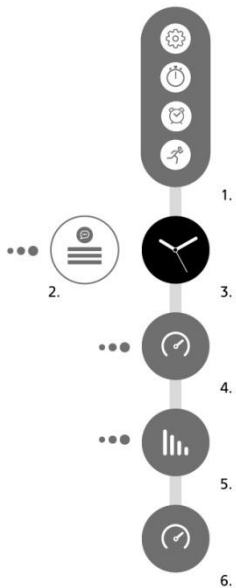
- apăsați pentru a schimba afișajele
- mențineți apăsat pentru a deschide meniul de opțiuni din context

Butonul de jos

- apăsați pentru a marca o tură
- mențineți apăsat pentru a bloca și debloca butoanele

2.2 Afișaje

Afișajele sunt personalizabile și pot fi modificate odată cu actualizările de software. Totuși, aranjamentele de bază rămân aceleași, așa cum se ilustrează mai jos.



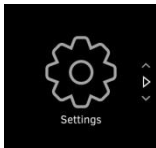
1. Lansator
2. Notificări
3. Afișare ceas
4. Activitate
5. Antrenament
6. Recuperare

2.3 Setările de reglare

Puteți regla toate setările ceasului direct pe ceas sau prin intermediul Suunto Movescount.

Pentru a regla o setare:

1. Glisați în jos până când vedeți simbolul setărilor și atingeți simbolul.



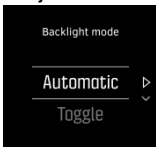
2. Derulați prin meniul de setări prin glisare în sus sau în jos sau prin apăsarea butoanelor de sus sau de jos.



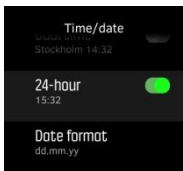
3. Selectați o setare prin atingerea numelui setării sau prin apăsarea butonului din mijloc atunci când setarea este evidențiată.


Întoarceți-vă în meniu prin glisare la dreapta sau prin selectarea opțiunii **Back**.

4. Pentru setările cu un domeniu de valori, schimbați valoarea prin glisare în sus sau în jos sau prin apăsarea butonului de sus sau de jos.



5. Pentru setările cu doar două valori, precum pornit sau oprit, schimbați valoarea prin atingerea setării sau apăsând butonul din mijloc.



 **SUGESTIE:** De asemenea, puteți accesa setările generale de pe afișajul ceasului prin atingerea și menținerea degetului pe ecran pentru a deschide meniul din context.



3 CARACTERISTICI

3.1 Monitorizarea activității

Ceasul vă monitorizează nivelul global de activitate de-a lungul întregii zile. Acesta este un factor important, fie ca doriți doar să fiți în formă și sănătos, fie că vă antrenați pentru o viitoare competiție.

Este bine să fiți activ, dar când vă antrenați intens, trebuie să beneficiați de zile de odihnă cu nivel redus de activitate.

De pe afișajul cu ceas, glisați în sus sau apăsați butonul de jos pentru a vedea activitatea dumneavoastră din ziua respectivă.



Ceasul dvs. contorizează pașii folosind un accelerometru. Numărul total de pași se acumulează 24/7, chiar și când se înregistrează sesiunile de antrenament și alte activități.

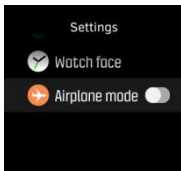
Suplimentar la pași, puteți să atingeți afișajul pentru a vedea kaloriile estimate pentru ziua respectivă.



Inelul de pe ambele afișaje indică cât de aproape sunteți de obiectivele de activitate zilnică recomandate: 10.000 de pași și 2.000 de calorii.

3.2 Modul avion

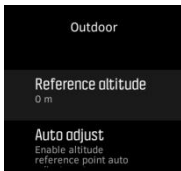
Activați modul avion atunci când trebuie să opriți toate transmisiile wireless. Puteți să activați sau să dezactivați modul avion din meniul principal de setări.



3.3 Altimetru


Suunto Spartan Ultra folosește presiunea barometrică pentru a măsura altitudinea. Pentru a obține citiri precise, trebuie să definiți un punct de referință pt. altitudine. Acesta poate fi altitudinea curentă la care vă aflați dacă cunoașteți cu exactitate valoarea. În mod alternativ, puteți folosi opțiunea *FusedAlti* (vezi 3.3.1 *FusedAlti*) pentru a vă seta automat punctul de referință.

Setați punctul de referință din meniul de setări **Outdoor**.



3.3.1 FusedAlti

FusedAlti™ oferă o citire a altitudinii care reprezintă o combinație de semnal GPS cu altitudine barometrică. Minimizează efectul erorilor temporare și de decalare în citirea finală a altitudinii.


 **NOTĂ:** În mod implicit, altitudinea este citită cu FusedAlti pe durata exercițiilor care utilizează GPS-ul și pe durata navigării. Atunci când GPS-ul este oprit, altitudinea este măsurată cu senzorul barometric.

3.4 Iluminarea de fundal

Iluminarea de fundal are două moduri: automat și cu declanșare. În modul automat, iluminarea se activează la fiecare atingere a ecranului sau apăsare de buton.

În modul cu declanșare, porniți iluminarea printr-o atingere dublă (two-finger tap). Iluminarea fundalului este pornită până la următoarea atingere dublă.

În mod implicit, iluminarea fundalului este setată pe modul automat. Puteți schimba modul de iluminare precum și intensitatea iluminării din meniul de setări **General** » **Backlight**.

 **NOTĂ:** *Intensitatea iluminării de fundal afectează durata de viață a bateriei. Cu cât este mai intensă iluminarea, cu atât bateria se termină mai repede*

3.5 Blocarea butoanelor și a ecranului

În timp ce înregistrați un antrenament puteți bloca atât butoanele cât și ecranul menținând apăsat butonul de jos din dreapta. Odată blocat, nu puteți schimba afișajele, dar puteți porni iluminarea de fundal prin apăsarea oricărui buton dacă iluminarea este în modul automat.

Pentru deblocare, mențineți apăsat din nou butonul de jos din dreapta.

Atunci când nu înregistrați un antrenament, ecranul se blochează și iluminarea se reduce după un minut de inactivitate. Pentru a activa ecranul, apăsați oricare dintre butoane.

De asemenea, ecranul se stinge (nu afișează nimic) după o perioadă de inactivitate. Orice mișcare activează din nou ecranul.

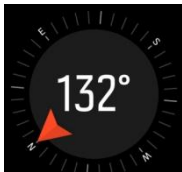
3.6 Busola

Suunto Spartan Ultra are o busolă digitală care vă permite să vă orientați în raport cu nordul magnetic. Busola cu compensare de înclinare vă furnizează citiri precise chiar dacă busola nu se află la orizontală.

Puteți accesa busola din lansator **Navigation » Compass**.

Afișajul busolei include următoarele informații:

- O săgeată care indică nordul magnetic
- Direcția (cap-compas) în grade



Pentru a părăsi afișajul busolei, glisați în dreapta sau țineți apăsat butonul din mijloc.

3.6.1 Calibrarea busolei

Dacă busola nu este calibrată, atunci când intrați în afișajul busolei sunteți anunțat să calibrați busola.



Dacă doriți să recalibrați busola, puteți începe din nou calibrarea din meniul setărilor **Navigation » Calibrate compass**.

3.6.2 Setarea declinației

Pentru a asigura citiri corecte ale busolei, setați o valoare precisă a declinației.

Hărțile indică nordul geografic. Totuși, busolele indică nordul magnetic – o regiune deasupra Pământului către care se îndreaptă liniile câmpului magnetic al Pământului.

Deoarece nordul magnetic nu coincide cu nordul geografic, trebuie să setați declinația pentru busola dvs. Declinația busolei reprezintă unghiul dintre nordul magnetic și cel real.

Valoarea declinației apare pe marea majoritate a hărților. Poziția nordului magnetic se schimbă în fiecare an. Astfel, cea mai precisă și mai actuală valoare a declinației poate fi găsită pe site-uri precum www.magnetic-declination.com.

Totuși, hărțile de orientare sunt trasate în raport cu nordul magnetic. Dacă utilizați o hartă de orientare, trebuie să dezactivați corecția de declinație prin setarea valorii declinației la 0 grade.

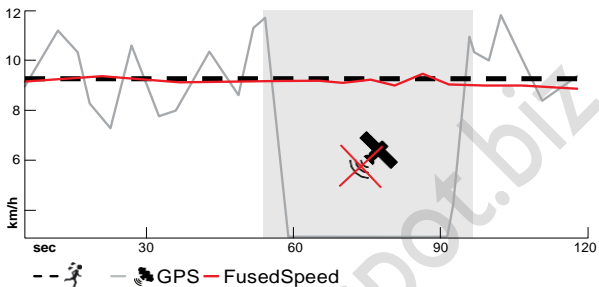
Puteți seta valoarea declinației în meniul setărilor **Navigation » Declination**.

3.7 Informații privind dispozitivul

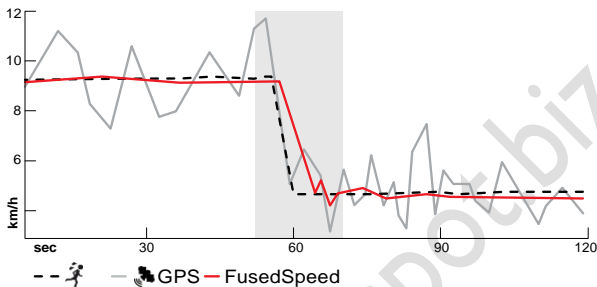
Puteți verifica detaliile software-ului și hardware-ului ceasului în meniul setărilor **General » About**.


3.8 FusedSpeed

FusedSpeed™ reprezintă o combinație unică a citirilor GPS-ului și ale senzorului de accelerație de la încheietura mâinii pentru măsurarea mai precisă a vitezei de alergare. Semnalul GPS este filtrat în mod adaptiv pe baza accelerației de la încheietură, furnizându-se astfel citiri mult mai precise la viteze constante de alergare și răspunsuri mai rapide la schimbările de viteză.



FusedSpeed vă aduce cele mai multe avantaje atunci când aveți nevoie de citiri ale vitezei cu timp de reacție scurt pe durata antrenamentului, de exemplu, atunci când alergați pe teren denivelat sau pe durata intervalului de antrenament. De exemplu, dacă pierdeți temporar semnalul GPS, Suunto Spartan Ultra este capabil să vă arate în continuare citiri precise cu ajutorul accelerometrului calibrat GPS.



 **SUGESTIE:** Pentru a obține cele mai precise citiri cu FusedSpeed, trebuie doar să aruncați o privire scurtă la ceas. Păstrarea ceasului în față ochilor, fără a-l mișca, îi reduce precizia.

FusedSpeed este activat automat pentru alergare sau alte tipuri de activități similare, precum orientarea, hochei de sală sau fotbal.

3.9 Precizia GPS-ului și economia de energie

Rata de actualizare a GPS-ului determină precizia parcursului dvs. – cu cât este mai mic intervalul de actualizare, cu atât mai precis este traseul. Fiecare poziție GPS este înregistrată în jurnalul dvs. atunci când înregistrați un antrenament.

Rata de actualizare a poziției GPS afectează în mod direct durata de viață a bateriei. Prin reducerea preciziei GPS-ului, puteți extinde durata de viață a bateriei ceasului dvs.

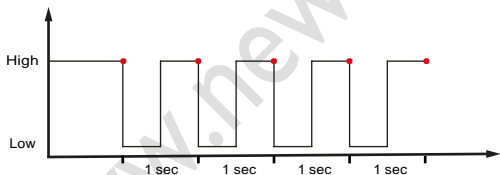
Opțiunile pentru precizia GPS-ului sunt:

- **Best:** ~ rata de actualizare de 1 sec la putere maximă
- **Good:** ~ rata de actualizare de 1 sec la putere joasă
- **OK:** ~ rata de actualizare de 60 sec la putere maximă

Atunci când este setat pe **Best**, ceasul folosește GPS-ul la putere maximă tot timpul. În modul putere maximă, GPS-ul este capabil să filtreze interferențele și să obțină cea mai bună actualizare.

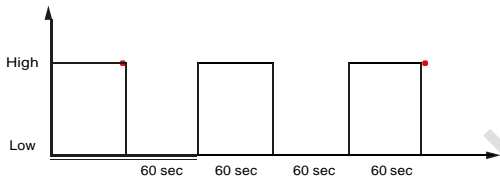
Aceasta conduce la cea mai bună precizie a urmăririi parcursului, dar, de asemenea, consumă cel mai repede bateria.

Utilizând opțiunea **Good**, puteți încă actualiza poziția GPS în fiecare secundă, dar precizia este redusă deoarece GPS-ul nu se află la putere maximă tot timpul. Între actualizări, GPS-ul trece într-un mod de putere joasă pentru o perioadă scurtă de timp, așa cum se arată mai jos.



Aceasta asigură prelungirea duratei de viață a bateriei, dar GPS-ul are mai puțin timp la dispoziție pentru a determina o localizare bună și pentru a filtra interferențele. Astfel urmărirea parcursului nu mai este la fel de precisă precum cu opt. **Best**.

Cu **OK**, rata de actualizare a GPS-ului este redusă la o actualizare pe minut. Aceasta crește în mod semnificativ durata de viață a bateriei, dar conduce la o urmărire mai puțin precisă a traseului.



Modurile sport predefinite care vin instalate pe ceas utilizează în general opțiunea **BEST**. Dacă modul sport este destinat pentru evenimente de lungă durată, precizia GPS este setată pe **Good**. Dacă parcurgeți un traseu fără a începe înregistrarea, precizia GPS este setată automat pe **Best**.

3.10 Senzorul pentru ritmul cardiac

Puteți utiliza un senzor compatibil Bluetooth® Smart pentru ritm cardiac, precum Suunto Smart Sensor, împreună cu ceasul dvs. Suunto Spartan Ultra pentru a obține informații precise privind intensitatea antrenamentului.

Dacă utilizați Suunto Smart Sensor, aveți și avantajul suplimentar de memorare a ritmului cardiac. Funcția de memorare a senzorului stochează datele dacă este întreruptă conexiunea cu ceasul, de exemplu, pe timpul înotului (nu se transmite sub apă).

De asemenea, aceasta înseamnă că puteți chiar să nu purtați ceasul după începerea înregistrării. Pentru mai multe informații, vă rugăm să consultați Ghidul Utilizatorului pt. Suunto Smart Sensor.

Fără senzorul pt. ritm cardiac, ceasul Suunto Spartan Ultra furnizează informații privind consumul de calorii și timpul de recuperare pentru activități precum alergatul și mersul pe bicicletă, activități pentru care

se folosește viteza în estimarea intensității. Totuși, vă recomandăm să folosiți senzorul pt. ritm cardiac pentru a obține citiri precise ale intensității antrenamentului.

Pentru informații suplimentare, consultați ghidul de utilizare al Suunto Smart Sensor sau al altor senzori compatibili Bluetooth® Smart pentru ritm cardiac.

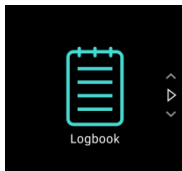
Consultați *3.15 Legătura cu POD-uri și senzori* pentru instrucțiuni privind modul în care să realizați legătura dintre senzorul de RC și ceasul dvs.

3.11 Limba și sistemul de unități de măsură

Puteți schimba limba ceasului și sistemul de unități din meniul de setări **General** » **Language**.

3.12 Jurnalul

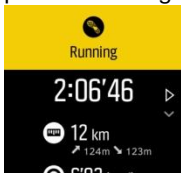
Puteți accesa jurnalul direct din lansator sau prin glisare spre dreapta când se afișează analiza antrenamentului.



Atingeți (tap) înregistrarea din jurnal pe care doriți să o vizualizați și derulați prin jurnal prin glisare în sus sau în jos sau prin apăsarea butoanelor de sus sau de jos din dreapta.



Pentru a părăsi jurnalul, glisați la dreapta sau mențineți apăsat butonul din mijloc. De asemenea, puteți reveni la afișarea ceasului prin dubla atingere a ecranului.



3.13 Movescount

Suunto Movescount este o comunitate sportivă în creștere unde vă puteți crea propriul dvs. jurnal sportiv pentru colectarea și distribuirea activităților dvs., precum și pentru personalizarea ceasului dvs.

Dacă nu ați parcurs deja acești pași, intrați pe www.movescount.com și înregistrați-vă. Odată ce ați obținut un cont de utilizator, vă puteți conecta ceasul la cont în două moduri:

- Calculator: prin cablu USB folosind SuuntoLink
- Terminal mobil: prin Bluetooth folosind Suunto Movescount App

3.13.1 SuuntoLink


Descărcați și instalați pe calculator SuuntoLink pentru a vă sincroniza ceasul cu Movescount, a vă păstra GPS-ul optimizat și pentru a vă actualize software-ul ceasului.

Vă recomandăm insistent să vă actualizați ceasul atunci când o nouă versiune de software este disponibilă.

Vizitați www.movescount.com/connect pt. mai multe informații.

3.13.2 Suunto Movescount App


Folosind aplicația Suunto Movescount App, vă puteți îmbogăți și mai mult experiența alături de Suunto Spartan Ultra. Creați legătura dintre ceas și aplicația de pe mobil pentru a primi notificările pe ceas, a schimba setările la plecare, a face fotografii cu date din înregistrarea dvs. Move, și multe altele.

 **SUGESTIE:** Pentru orice înregistrare Move pe care o stocați în Movescount, puteți să adăugați poze și puteți crea un Suunto Movie folosind Suunto Movescount App.

Pentru a crea legătura dintre ceas și Suunto Movescount App:

1. Asigurați-vă că Bluetooth-ul este active. În meniul setărilor, intrați la **Connectivity** » **Discovery** și activați-l dacă nu este încă activat.
2. Descărcați și instalați Suunto Movescount App pe terminalul mobil compatibil din magazinele iTunes App Store, Google Play sau Tencent (numai în China).
3. Porniți Suunto Movescount App și activați Bluetooth-ul dacă nu este încă activat.

4. Atingeți simbolul setărilor din colțul din dreapta sus a ecranului aplicației și apoi atingeți simbolul “+” pentru a realiza legătura cu ceasul.

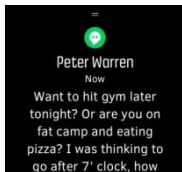
 **SUGESTIE:** Unele caracteristici necesită o conexiune internet prin Wi-Fi sau rețea mobilă. Este posibil să se plătească taxe de conectare pentru transferul de date.

3.14 Notificările

Dacă ați creat legătura dintre ceas și Suunto Movescount App, puteți fi notificat pe ceas cu privire la apelurile și mesajele text recepționate.

Atunci când creați legătura dintre ceas și aplicație, notificările sunt activate implicit. Puteți să le dezactivați din meniul setări în **Notifications**.

Atunci când sosește o notificare, apare un pop-up pe afișajul ceasului.



3.15 Legătura cu POD-uri și senzori

Realizați legătura dintre ceasul dvs. și Smart POD-uri și senzori pentru a colecta informații suplimentare atunci când înregistrați un antrenament.

Suunto Spartan Ultra este compatibil cu următoarele tipuri de POD-uri și senzori:

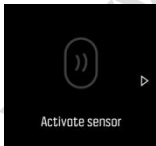
- Ritm cardiac
- Bicicletă
- Energie
- Mers (Foot)

Pentru a crea o legătură cu un POD sau senzor:

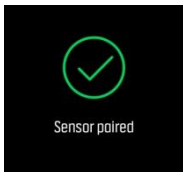
1. Intrați în setările ceasului și selectați **Connectivity**.
2. Selectați **Pair sensor** pentru a afișa lista cu tipurile de senzori.
3. Glisați în jos pentru a vedea întreaga listă și atingeți tipul de senzor pentru care doriți să faceți legătura.



4. Activați senzorul (consultați ghidul de utilizare al senzorului) și apăsați butonul din mijloc.



5. Așteptați până se finalizează procesul de realizare a legăturii.



După ce s-a creat legătura cu POD-ul sau senzorul, ceasul îl va căuta atunci când începe un antrenament dacă modul sport utilizează acel tip de senzor.

Puteți vizualiza lista completă a dispozitivelor pentru care există o legătură cu ceasul în meniul setărilor **Connectivity » Paired devices**.

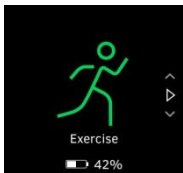
Din această listă puteți să ștergeți un dispozitiv dacă este nevoie. Selectați dispozitivul pe care doriți să-l ștergeți și atingeți **Forget**.

3.16 Înregistrarea unui antrenament

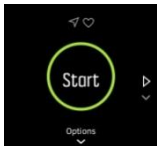
1. Suplimentar față de monitorizarea activității non-stop (24/7), puteți să vă utilizați ceasul pentru a vă înregistra sesiunile de antrenament sau alte activități, pentru a obține un feed-back detaliat și pentru a vă urmări progresul.

Pentru a înregistra un antrenament:

2. Montați senzorul pt. ritm cardiac (opțional).
3. Glisați în jos sau apăsați butonul de sus pentru a deschide lansatorul.
4. Atingeți simbolul pt. începerea antrenamentului sau apăsați butonul din mijloc.



5. Glisați în sus sau în jos pentru a derula prin modurile sport și atingeți-l pe ce care doriți să-l utilizați. În mod alternativ, derulați cu butoanele de sus și de jos și selectați cu butonul din mijloc.
6. Așteptați ca simbolul de start să devină verde iar apoi atingeți simbolul sau apăsați butonul din mijloc pentru a începe înregistrarea.



7. În timp ce înregistrați, puteți să comutați între afișaje cu ajutorul butonului din mijloc sau utilizând ecranul tactil dacă acesta este activat.
8. Apăsați butonul de sus pentru a întrerupe înregistrarea. Opriți și salvați cu butonul de jos au reluați înregistrarea cu butonul de sus.



Dacă modul sport pe care l-ați selectat are opțiuni, precum setarea unei distanțe țintă, le puteți regla înainte de începerea înregistrării prin glisare în sus sau prin apăsarea butonului de jos. De asemenea, puteți regla opțiunile modului sport în timp ce înregistrați prin menținerea butonului din mijloc apăsat.

Dacă folosiți un mod multisport, comutați între sporturi menținând apăsat butonul de sus.

După ce opriți înregistrarea, primiți un sumar al activității pe care puteți să-l citiți cu ajutorul ecranului tactil sau a butoanelor.

3.17 Timpul de recuperare

Timpul de recuperare este perioada, estimată în ore, în care corpul dvs. trebuie să se recupereze după antrenament. Acest timp se bazează pe durata și intensitatea sesiunii de antrenament, precum și pe nivelul global de oboseală.

Timpul de recuperare se acumulează de la toate tipurile de exerciții. Cu alte cuvinte, timpul de recuperare se acumulează atât pentru sesiunile de antrenament lungi și ușoare, cât și pentru cele intense.

Timpul se acumulează între sesiunile de antrenament, astfel, dacă vă antrenați din nou, înainte de a expira timpul, noul timp acumulat se adaugă la cel rămas de la sesiunea de antrenament anterioară.

Pentru a vizualiza timpul de recuperare, glisați până când vedeți afișajul cu recuperarea.

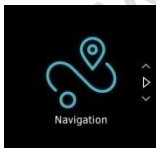


Deoarece timpul de recuperare reprezintă numai o estimare, scăderea orelor se face constant indiferent de nivelul dvs. de pregătire sau alți factori individuali. Dacă sunteți foarte bine pregătit, vă puteți reface mai repede decât estimează ceasul. Pe de altă parte, dacă de exemplu sunteți răcit, recuperarea dvs. s-ar putea să dureze mai mult decât se estimează.

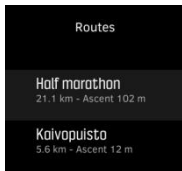
3.18 Trasee

Puteți folosi ceasul Suunto Spartan Ultra pentru a parcurge trasee. Planificați-vă traseul pe Movescount și transferați-l pe ceas la următoarea sincronizare.

Glisați în jos și atingeți simbolul pentru navigare pentru a vedea lista de trasee din ceas.



Atingeți **Routes** pentru a vedea traseele.



Previzualizați traseul prin atingerea numelui traseului sau apăsând butonul din mijloc.



Puteti să parcurgeți traseul în mod anticipat. Puteti să măriți sau să micșorați zona vizualizată prin atingerea ecranului sau prin apăsarea butonului din mijloc. Reglați nivelul de panoramare cu butoanele de sus și de jos.



Toate modurile sport cu GPS au și o opțiune de selectare a traseului. Înainte de a începe să înregistrați, glisați în jos pentru a accesa opțiunile modului.

3.19 Actualizările de software

Actualizările de software pentru ceasul dvs. vă aduc noi caracteristici și îmbunătățiri importante. Vă recomandăm insistent să vă actualizați ceasul imediat ce o nouă versiune este disponibilă.

Dacă o nouă versiune este disponibilă, sunteți notificat prin SuuntoLink, precum și prin Suunto Movescount App.

Pentru a vă actualiza software-ul ceasului:

1. Conectați-vă ceasul la calculator prin intermediul cablului USB furnizat.
2. Porniți SuuntoLink dacă nu a fost încă pornit.
3. Apăsați butonul de actualizare din SuuntoLink.

3.20 Modurile Sport

Ceasul dvs. dispune de o gamă largă de moduri sport pre-definite. Modurile sunt concepute pentru activități și scopuri specifice, de la un mers obișnuit în aer liber la o cursă de triatlon.

Atunci când înregistrați un antrenament (vezi 3.16

Înregistrarea unui antrenament), puteți să glisați în sus și în jos pentru a vedea lista scurtă cu modurile sport. Atingeți simbolul de la capătul listei pentru a vedea lista completă cu toate modurile sport.



Fiecare mod sport are un set individual de afișaje și vizualizări. Puteți să aflați mai multe despre fiecare mod pe Suunto Movescount la setările ceasului. De asemenea, puteți să scurtați lista de moduri din ceasul dvs. cu ajutorul Movescount.

3.20.1 Înotul

Puteți să folosiți ceasul Suunto Spartan Ultra pentru înotul în piscine precum și în ape deschise.

Atunci când utilizați modul sport pentru înotul în piscine, pentru a determina distanța, ceasul se bazează pe lungimea piscinei. Puteți să modificați lungimea piscinei la valoarea reală în opțiunile modului sport, înainte de a începe să înotați.

Modul pt. înotul în ape deschise se bazează pe GPS în calcularea distanței. Deoarece semnalele GPS nu pătrund sub apă, ceasul trebuie să iasă periodic din apă, precum în cazul stilului liber, pentru a obține o localizare GPS.

Aceste condiții sunt solicitante pentru GPS, astfel, este important să aveți un semnal GPS puternic înainte de a sări în apă. Pentru a asigura un semnal GPS bun, trebuie:

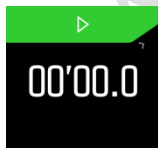
- Să vă sincronizați ceasul cu Movescount înainte de a începe să înotați în ape deschise pentru a vă optimiza GPS-ul cu cele mai noi date de orbitare ale sateliților.
- După ce selectați un mod sport pentru înot în ape deschise se obține un semnal GPS. Așteptați cel puțin trei minute înainte de a începe să înotați. Astfel asigurați timp GPS-ului pentru a stabili o poziționare bună.

3.21 Cronometru

Ceasul este prevăzut cu un cronometru pentru măsurarea de bază a timpului. Glisați în jos până la cronometru și atingeți simbolul pentru a accesa cronometrul.

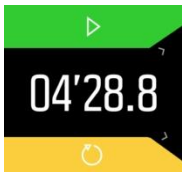


Porniți cronometrul prin atingerea simbolului de start sau prin apăsarea butonului de sus.



Opriiți cronometrul prin atingerea simbolului de oprire sau prin apăsarea butonului de jos. Puteți să reporniți măsurarea prin atingerea simbolului de pornire sau prin apăsarea butonului de sus.

Pentru a reseta cronometrul, atingeți simbolul de resetare sau apăsați butonul de jos.



Părăsiți cronometrul prin glisare la dreapta sau menținând apăsat butonul din mijloc.

3.22 Data și ora

Setați data și ora la pornirea inițială a ceasului. După aceasta, ceasul folosește timpul GPS pentru a corecta orice decalaj.

Puteți să reglați manual ora și data din meniul setărilor **GENERAL** » **Time/date**, unde, de asemenea, puteți să schimbați formatul pentru oră și dată.

Suplimentar față de ora principală, puteți să folosiți ora duală pentru a urmări ora într-o altă locație, de exemplu, atunci când călătoriți. În meniul setărilor **General** » **Time/date**, atingeți **Dual time** pentru a seta fusul orar prin selectarea unei locații.

3.23 Sunete și vibrații

Alertele cu sunete și vibrații sunt folosite pentru notificări, alarme și alte evenimente și acțiuni cheie. Ambele pot fi reglate din meniul setărilor **General » Tones**.

Pentru fiecare, puteți selecta una din următoarele opțiuni:

- **All on:** toate evenimentele declanșează o alertă
- **All off:** niciun eveniment nu declanșează alerte
- **Buttons off:** toate evenimentele în afară de apăsarea butoanelor declanșează alerte

3.24 Analiza antrenamentului

Ceasul are opțiunea de a analiza totalurile antrenamentelor dvs.

Glisați în sus sau apăsați butonul de jos pentru a vedea totalurile antrenamentului pentru ultimile 30 de zile.



Atingeți ecranul pentru a comuta între timpul total și distanța totală.

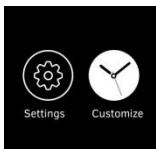


3.25 Afișajele ceasului

Suunto Spartan Ultra este prevăzut cu câteva moduri de afișare ale ceasului din care puteți alege, atât în stilul digital cât și analogic.

Pentru a modifica afișajul ceasului:

1. Accesați setarea **Watch face** din lansator sau atingeți și țineți degetul pe afișajul timpului pentru a deschide meniul din context, și apoi atingeți simbolul **Customize**.



2. Glisați în sus și jos pentru a derula prin lista de previzualizări ale afișajelor ceasului și atingeți-o pe cea pe care doriți să o folosiți.

Fiecare mod de afișare a ceasului are informații suplimentare, precum data sau ora duală. Atingeți ecranul pentru a comuta între vizualizări.

4 ÎNTREȚINERE ȘI ASISTENȚĂ

4.1 Instrucțiuni de manipulare


Manevrați unitatea cu grijă – nu îl scăpați sau loviți.

În condiții normale de manevrare, ceasul nu are nevoie de reparații. Spalati-l regulat cu apă curată, săpun slab, și curățați cu grijă carcasa cu o cârpă moale umedă sau piele de căprioară.

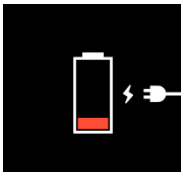
Utilizați numai accesoriile originale Suunto - pagubele cauzate de accesoriile contra-făcute nu sunt acoperite de garanție.

4.2 Bateria

Durata unei singure încărcări depinde de cum este utilizat ceasul și în ce condiții. Temperaturile joase, de exemplu, reduc durata unei singure încărcări. În general, capacitatea de reîncărcare a bateriei descrește în timp.

 **NOTĂ:** În caz de scădere a capacității sub normal din cauza bateriei defecte, garanția Suunto acoperă înlocuirea bateriei pe o perioadă de un an sau pentru maxim 300 de încărcări, oricare intervine prima.

Când nivelul de încărcare al bateriei este sub 10% ceasul afișează un simbol cu o baterie descărcată. Dacă nivelul de încărcare atinge un nivel foarte mic, ceasul intră într-un mod economic și afișează un simbol de încărcare.



Utilizați cablul USB furnizat pentru a încărca ceasul. După ce nivelul bateriei este suficient de mare, ceasul revine din modul economic.

4.3 Eliminarea

Vă rugăm să eliminați dispozitivul într-un mod corespunzător, tratându-l ca pe un deșeu electronic. Nu aruncați ceasul la gunoi. Dacă doriți, puteți să-l returnați la cel mai apropiat dealer Suunto.

5 REFERINȚĂ

5.1 Specificații tehnice

Generale

- temperatura de operare: -20° C la +60° C/-5° F la +140° F
- temperatura de încărcare a bateriei: 0° C la +35° C/+32° F la +95° F
- temperatura de depozitare: -30° C la +60° C/-22° F la +140° F
- masă: 73 g/2.58 oz (ramă de titan), 77 g/2.72 oz (ramă de oțel)
- rezistența la apă: 100 m/328 ft (conform ISO 6425)
- geam cadran: cristal de safir
- alimentare: baterie reîncărcabilă litiu-ion
- Durata bateriei: 18-65 ore cu GPS, în funcție de condiții

Receptorul Radio

- Compatibil Bluetooth® Smart
- Frecvența de comunicare: 2,4 GHz banda ISM
- Puterea maximă de transmisie: 1 mW
- Raza de acțiune: ~3 m/9.8 ft

Altimetru

- Domeniu de afișare: -500 m la 9999 m/-1640 ft la 32805 ft
- Rezoluție: 1 m/3 ft

Busola

- Rezoluție: 1 grad/18 miimi

GPS

- tehnologie: SiRF star V

- rezoluție: 1 m/3 ft

5.2 Conformitatea

5.2.1 CE

Suunto Oy declară prin prezenta că acest produs respectă Directiva 2014/53/EU. Textul complet al declarație de conformitate UE este disponibil la următoarea adresă de internet: www.suunto.com/EUconformity.

Echipamentul radio operează pe banda de frecvență 2,4 GHz ISM cu o putere maximă de 1 mW.

5.2.2 Conformitate FCC

Acest dispozitiv este conform cu Partea 15 a Regulamentul FCC. Operarea este supusă următoarelor două condiții:

- (1) acest dispozitiv nu va produce interferențe dăunătoare, și
- (2) acest dispozitiv poate accepta orice interferență recepționată, inclusiv interferențele care pot cauza operarea nedorită. Acest produs a fost testat pentru a fi conform cu standardele FCC și este destinat uzului casnic și în birouri.

Modificările și schimbările care nu sunt aprobate în mod expres de Suunto pot anula dreptul dvs. de a utiliza acest dispozitiv în baza regulilor FCC.

NOTĂ: Acest echipament a fost testat și s-a constatat că respectă limitele pentru un dispozitiv digital din Clasa B, în conformitate cu Partea 15 din Regulamentul FCC. Aceste limite sunt concepute pentru a oferi o protecție rezonabilă împotriva interferențelor dăunătoare dintr-o instalație rezidențială. Acest echipament

generează, utilizează și poate radia energie de radiofrecvență și, dacă nu este instalat și utilizat din conformitate cu instrucțiunile, poate provoca interferențe dăunătoare comunicațiilor radio. Cu toate acestea, nu există nici o garanție că nu vor apărea interferențe într-o anumită instalație. Dacă acest echipament cauzează interferențe dăunătoare recepției semnalului radio sau tv, fapt ce poate fi verificat prin oprirea și pornirea echipamentului. Utilizatorul este încurajat să încerce să corecteze interferența prin una din următoarele măsuri:

- Reorientați sau relocați antena receptoare.
- Măriți distanța dintre echipament și receptor.
- Conectați echipamentul la o priză dintr-un circuit diferit față de cel la care conectat receptorul.
- Consultarea distribuitorului sau a unui tehnician radio/TV experimentat pentru ajutor.

5.2.3 IC

Acest dispozitiv este conform cu standardele RSS licence-exempt ale Industry Canada. Operarea este supusă următoarelor două condiții:

- (1) acest dispozitiv nu va produce interferențe dăunătoare, și
- (2) acest dispozitiv trebuie să accepte orice interferență, inclusiv interferențele care pot cauza operarea nedorită.

5.2.4 NOM-121-SCT1-2009

Operarea acestui echipament este supusă următoarelor două condiții: (1) este posibil ca acest echipament sau dispozitiv să nu producă interferențe dăunătoare, și (3) acest echipament

sau dispozitiv trebuie să accepte orice interferență, inclusiv interferențele care pot cauza operarea nedorită a echipamentului sau dispozitivului.

5.3 Marcă comercială

Suunto Spartan Ultra, siglele sale, celelalte mărci comerciale ale brandului Suunto și denumirile date sunt mărci comerciale înregistrate sau neînregistrate ale Suunto Oy. Toate drepturile sunt rezervate.

5.4 Aviz brevet

Acest produs este protejat de cererile de brevet aflate pe rol și drepturile lor naționale corespunzătoare: FI 20155573, US 7,324,002, US 7,271,774, US 13/744,493, US 13/794,468, US 13/833,755, US 13/827,418, US 14/195,670, US 14/331,268, US 14/839,928, US 14/882,487.

Au fost completate cereri de brevet suplimentare.

5.5 Garanție Limitată Internațională

Suunto garantează că pe durata Perioadei de Garanție, Suunto sau un Centru de Service Autorizat Suunto (menționat mai departe ca Centrul Service), la propria discreție, va remedia defectele cu materiale sau manoperă prin a) reparație sau b) înlocuire sau c) rambursare, în conformitate cu termenii și condițiile prezentei Garanții Limitate Internaționale. Această Garanție Limitată Internațională este valabilă și executorie indiferent de țara de achiziție. Garanția Limitată Internațională

nu afectează drepturile dvs. legale, acordate de legislația națională aplicabilă vânzării de bunuri de larg consum.

Perioada de Garanție

Perioada Garanției Limitate Internaționale începe de la data achiziției originale cu amănuntul.

Perioada Garanției este de doi (2) ani pentru Produse și transmițătoare wireless Dive, cu excepția cazului în care se specific altfel.

Perioada Garanției este de un (1) an pentru accesorii inclusiv dar fără a se limita la senzorii și transmițătoarele wireless, încărcătoare, cabluri, baterii reîncărcabile, curele, brățări și tuburi..

Excluderi și Limtări

Această Garanție Limitată Internațională nu acoperă:

1. a) uzura normală precum zgârieturi, abraziuni sau degradări ale culorii și/sau ale materialelor curelelor nemetalice, b) defecte cauzate de manipularea dură sau c) defecte sau deteriorări rezultate din utilizarea contrară destinației sau utilizării recomandate, întreținerea necorespunzătoare, neglijență și accidente precum căderile sau strivirile;
2. materialele imprimate și ambalajul;
3. defectele sau defecte presupuse a fi cauzate de utilizarea oricărui produs, accesoriu, software și / sau serviciu care nu este fabricat sau furnizat de Suunto;

4. baterii nereîncărcabile.

Suunto nu garantează că operarea Produsului sau a accesoriilor se va desfășura fără întreruperi sau fără eroare, sau că Produsul sau accesoriile vor funcționa cu orice hardware sau software furnizate de o terță parte.

Această Garanție Limitată Internațională nu mai este validă dacă Produsul sau accesoriul:

1. a fost deschis într-o măsură mai mare decât a fost prevăzut pentru utilizare
2. a fost reparat folosindu-se piese de schimb neautorizate; modificat sau reparat de un Centru Service neautorizat;
3. numărul serial a fost șters, alterat sau a devenit ilizibil în orice mod, așa cum stabilește Suunto la propria discreție; sau
4. a fost expus la acțiunea substanțelor chimice inclusiv fără a se limita la substanțe de protecție solare și substanțe anti-tânțar.

Accesul la service-ul de garanție Suunto

Pentru a accesa service-ul de garanție Suunto trebuie să furnizați dovada achiziției. De asemenea, pentru a beneficia de serviciile de garanție internațională, la nivel global, trebuie să înregistrați produsul online pe www.suunto.com/mysuunto. Pentru instrucțiuni despre cum se obține service-ul de garanție, accesați www.suunto.com/warranty, contactați retailerul local autorizat Suunto, sau sunați la Centrul de Contact Suunto.

Limitarea Răspunderii

În măsura maximă permisă de legile obligatorii aplicabile, această Garanție Limitată Internațională constituie unica și exclusivă dvs. despăgubire și este în locul tuturor celorlalte garanții, exprimate sau implicite. Suunto nu va fi răspunzătoare pentru daune speciale, incidentale, punitive sau indirecte, inclusiv, dar fără a se limita la pierderea beneficiilor anticipate, pierderi de date, pierderi de utilizare, costul capitalului, costul oricărui echipament sau facilități de înlocuire, pretenții ale terților, daune materiale rezultate din achiziționarea sau utilizarea obiectului sau care decurg din încălcarea garanției, încălcarea contractului, neglijență, răspunderea civilă limitată, sau orice teorie juridică sau echitabilă, chiar dacă Suunto cunoștea despre posibilitatea apariției unor astfel de daune. Suunto nu va fi responsabilă pentru întârzierea în acordarea de service în garanție.

5.6 Drepturile de Autor

Copyright © Suunto Oy. Toate drepturile sunt rezervate. Suunto, numele produselor Suunto, siglele lor, celelalte mărci comerciale și nume ale brandului Suunto sunt mărci comerciale înregistrate sau neînregistrate ale Suunto Oy. Acest document și conținutul său sunt proprietatea Suunto Oy și sunt destinate exclusiv pentru utilizarea de către clienți pentru a obține cunoștințe și informații cu privire la operarea produselor Suunto. Conținutul său nu trebuie să fie folosit sau distribuit în nici un alt scop și/sau comunicat, dezvăluit sau reprodus fără acordul prealabil scris al Suunto Oy. Cu toate că am avut mare grijă ca informațiile conținute în această documentație să fie cuprinzătoare și corecte, nici o garanție privind precizia nu exprimată sau implicată. Conținutul acestui document se poate schimba în orice moment, fără notificare. Cea mai recentă versiune a acestei documentații poate fi descărcată de pe www.suunto.com



ASISTENȚA CLIENȚILOR SUUNTO

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

2. AUSTRALIA	+61 1800 240 498
AUSTRIA	+43 720 883 104
CANADA	+1 800 267 7506
CHINA	+86 010 84054725
FINLANDA	+358 94245 0127
FRANȚA	+33 4 81 68 09 26
GERMANIA	+49 89 3803 8778
ITALIA	+39 02 9475 1965
JAPONIA	+81 3 4520 9417
OLANDA	+31 1 0713 7269
NOUA ZEELANDĂ	+64 9887 5223
RUSIA	+7 499 918 7148
SPANIA	+34 91 11 43 175
SUEDIA	+46 8 5250 0730
ELVEȚIA	+41 44 580 9988
UK	+44 20 3608 0534
SUA	+1 855 258 0900