

SUUNTO VERTICAL

MANUAL DE UTILIZARE

1.	
SIGURANȚĂ.....	5
2. Prima pornire.....	7
2.1. Touchscreen și butoane.....	7
2.2. Modificarea setărilor.....	8
2.3. Actualizări de software.....	9
2.4. Suunto app.....	9
2.5. Ritm cardiac optic.....	9
3. Setări.....	11
3.1. Blocarea butoanelor și a ecranului.....	11
3.2. Lumina de fundal automată.....	11
3.3. Tonuri și vibrații.....	11
3.4. Conectivitate Bluetooth.....	12
3.5. Modul avion.....	12
3.6. Modul Nu deranjați.....	12
3.7. Ora și data.....	13
3.7.1. Ceas deșteptător.....	13
3.8. Limba și sistemul de unități.....	14
3.9. Cadrane de ceas.....	14
3.10. Economisirea bateriei.....	14
3.11. Asocierea PODs-urilor și a senzorilor.....	15
3.11.1. Calibrarea POD-ului de bicicletă.....	15
3.11.2. Calibrarea POD-ului de picior.....	16
3.11.3. Calibrarea POD-ului de putere.....	16
3.12. Lanternă.....	16
3.13. Alarmer de răsărit și apus de soare.....	16
3.14. Alarma de furtună.....	17
3.15. FusedSpeed™.....	17
3.16. FusedAlti™.....	18
3.17. Altimetru.....	18
3.18. Formate de poziție.....	19
3.19. Informații despre dispozitiv.....	19

3.20. Resetarea ceasului.....	19
4. Înregistrarea unui exercițiu.....	22
4.1. Moduri de sport.....	23
4.2. Navigarea în timpul exercițiilor.....	23
4.2.1. Find back (Punct de plecare).....	24
4.2.2. Funcția Snap to route.....	24
4.3. Utilizarea targeturilor în timpul exercițiilor fizice.....	24
4.4. Gestionarea energiei bateriei.....	25
4.5. Exercițiu multisport.....	26
4.6. Snorkeling și mermaiding.....	26
4.7. Înotul.....	28
4.8. Antrenament cu intervale.....	28
4.9. Pauză automată.....	29
4.10. Tema de afișare.....	29
4.11. Feedback vocal.....	30
4.12. Senzație.....	30
4.13. Zone de intensitate.....	31
4.13.1. Zone de ritm cardiac.....	32
4.13.2. Zone de ritm.....	33
4.13.3. Zone de putere.....	34
4.13.4. Utilizarea zonelor de RC, ritm sau putere în timpul exercițiilor fizice.....	34
5. Navigație.....	36
5.1. Hărți offline.....	36
5.2. Navigație în altitudine.....	37
5.3. Navigația cu relevment.....	38
5.4. Rute.....	39
5.5. Puncte de interes.....	40
5.5.1. Adăugarea și ștergerea POI-urilor.....	40
5.5.2. Navigarea către un POI.....	41
5.5.3. Tipuri de POI.....	42
6. Widgeturi.....	45
6.1. Vremea.....	45
6.2. Încărcare solară (valabilă doar pentru versiunea Titan).....	45
6.3. Notificări și stare.....	46
6.4. Comenzi media.....	46
6.5. Ritmul cardiac.....	47

6.6. Pași și calorii.....	48
6.7.	
Antrenament.....	49
6.8. Nivelul de fitness.....	49
6.9. Somnul.....	50
6.10. Resurse.....	52
6.11. Date de exterior.....	52
6.12. Busolă.....	53
6.12.1. Calibrarea busolei.....	54
6.12.2. Setarea declinației.....	54
6.13. Cronometru.....	55
6.14. Oxigenul din sânge.....	55
7. Ghiduri SuuntoPlus™.....	57
8. Aplicații sportive SuuntoPlus™.....	58
9. Îngrijire și asistență.....	59
9.1. Instrucțiuni de manipulare.....	59
9.2. Baterie.....	59
9.3. Eliminare.....	59
10. Referință.....	60
10.1. Conformitate.....	60
10.2. CE.....	60

1. SIGURANȚA

Tipuri de avertizări de siguranță

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

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

 **NOTĂ:** - este utilizat pentru a sublinia informații importante.

 **SUGESTIE:** - este utilizat pentru sfaturi suplimentare privind modul de utilizare a caracteristicilor și funcțiilor dispozitivului.

Măsurile de siguranță

 **AVERTIZARE :** Țineți cablul USB departe de dispozitive medicale, cum ar fi stimulatoarele cardiace, precum și de carduri de acces, cărți de credit și alte obiecte similare. Conectorul dispozitivului cu cablu USB include un magnet puternic care poate interfera cu funcționarea dispozitivelor medicale sau a altor dispozitive electronice și a obiectelor cu date stocate magnetic.

 **AVERTIZARE :** Pot apărea reacții alergice sau iritații ale pielii atunci când produsul intră în contact cu pielea, chiar dacă produsele noastre sunt conforme cu standardele industriei. În acest caz, întrerupeți imediat utilizarea și consultați un medic.

 **AVERTIZARE :** Consultați întotdeauna medicul înainte de a începe un program de exerciții fizice. Suprasolicitarea poate provoca vătămări grave.

 **AVERTIZARE :** Exclusiv pentru uz recreativ.

 **AVERTIZARE :** Nu vă bazați în totalitate pe GPS-ul sau durata de viață a bateriei produsului. Folosiți întotdeauna hărți și alte materiale de rezervă pentru a vă garanta siguranța.

 **ATENȚIE :** Folosiți numai cablul de încărcare furnizat atunci când vă încărcați ceasul Suunto Vertical.

 **ATENȚIE :** Nu aplicați niciun fel de solvent pe produs, deoarece acesta poate deteriora suprafața.

 **ATENȚIE :** Nu aplicați repelent de insecte pe produs, deoarece acesta poate deteriora suprafața.

 **ATENȚIE :** Nu aruncați produsul, ci tratați-l ca deșeu electronic pentru a proteja mediul înconjurător.

 **ATENȚIE :** Nu loviți și nu scăpați produsul, deoarece acesta se poate deteriora.

 **ATENȚIE :** Curelele textile colorate pot păta alte țesături sau pielea atunci când sunt noi sau umede.



NOTĂ : *La Suunto folosim senzori și algoritmi avansați pentru a genera măsurători care vă pot ajuta în activitățile și aventurile dumneavoastră. Ne străduim să fim cât mai exacti posibil. Cu toate acestea, niciuna dintre datele pe care le colectează produsele și serviciile noastre nu sunt perfect fiabile și nici parametrii pe care îi generează nu sunt absolut preciși. Caloriile, ritmul cardiac, locația, detectarea mișcărilor, recunoașterea împușcăturilor, indicatorii de stres fizic și alte măsurători ar putea să nu corespundă celor reale. Produsele și serviciile Suunto sunt destinate exclusiv utilizării în scop recreativ și nu sunt destinate utilizării în scopuri medicale de niciun fel.*

2. Prima pornire

Pornirea ceasului Suunto Vertical pentru prima dată se face rapid și simplu.

1. Țineți apăsat butonul superior pentru a aprinde ceasul.
2. Atingeți ecranul pentru a porni asistentul de configurare.



3. Selectați limba dvs. glisând în sus sau în jos și atingând ușor pe cea dorită.



4. Urmați instrucțiunile asistentului pentru a finaliza setările inițiale. Glisați în sus sau în jos pentru a selecta valorile. Atingeți ecranul sau apăsați butonul din mijloc pentru a accepta o valoare și a trece la pasul următor.

⚠ ATENȚIE : Folosiți numai cablul de încărcare furnizat atunci când vă încărcați ceasul Suunto Vertical.

2.1. Touchscreen și butoane

Suunto Vertical are un touchscreen și trei butoane pe care le puteți folosi pentru a naviga prin ecrane și funcții.

Glisați și atingeți

- glisați în sus sau în jos pentru a vă deplasa între ecrane și meniuri
- glisați spre dreapta și spre stânga pentru a derula ecranele înainte și înapoi
- glisați spre stânga sau spre dreapta pentru a vedea ecrane și detalii suplimentare
- atingeți pentru a selecta un element
- atingeți ecranul pentru a vizualiza informații alternative

Buton superior

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

Buton mijloc

- atingeți pentru a selecta un element
- din cadranul ceas, apăsați pentru a derula prin widget-uri
- din cadranul de ceas, țineți apăsat pentru a deschide meniul de setări
- țineți apăsat pentru a reveni în meniul de setări

Buton inferior

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

În timp ce înregistrați un exercițiu:

Buton superior

- apăsați pentru a întrerupe activitatea (pentru a accesa opțiunile de exercițiu)
- țineți apăsat pentru a schimba activitatea

Buton mijloc

- apăsați pentru a schimba ecranele
- mențineți apăsat pentru a deschide meniul de opțiuni în context

Buton inferior

- apăsați pentru a marca un tur
- țineți apăsat pentru a bloca și debloca butoanele

2.2. Modificarea setărilor

Puteți modifica toate setările ceasului direct din meniul acestuia.

Pentru a modifica o setare:

1. De pe ecranul ceasului, glisați în sus până când ajungeți la **Settings (Setări)** și apăsați butonul din mijloc pentru a selecta sau atingeți pictograma.



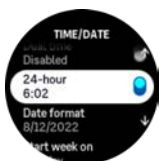
2. Derulați prin meniul de setări glisând în sus/jos sau apăsând butoanele superior sau inferior.



3. Selectați o setare atingând-o sau apăsând butonul din mijloc atunci când aceasta este evidențiată. Reveniți în meniu glisând spre dreapta sau selectând **Back** (Înapoi).
4. Pentru setările cu interval de valori, modificați valoarea prin glisarea în sus/jos sau prin apăsarea butonului superior sau inferior.



5. Pentru setările cu doar două valori, cum ar fi pornit sau oprit, modificați valoarea atingând setarea sau apăsând butonul din mijloc.



2.3. Actualizări de software

Actualizările de software adaugă îmbunătățiri importante și funcții noi ceasului dumneavoastră. Suunto Vertical se actualizează automat, dacă este conectat la aplicația Suunto.

Atunci când este disponibilă o actualizare și ceasul este conectat la aplicația Suunto, actualizarea software-ului va fi descărcată automat pe ceas. Starea acestei descărcări poate fi vizualizată în aplicația Suunto.

Odată ce software-ul este descărcat pe ceas, ceasul se va actualiza singur în timpul nopții, atâta timp cât nivelul bateriei este de cel puțin 50% și nu se înregistrează simultan niciun exercițiu.

Dacă doriți să instalați manual actualizarea înainte ca aceasta să aibă loc automat în timpul nopții, accesați **Setări > General** și selectați **Actualizare software**.



NOTĂ : După ce actualizarea este completă, notele de actualizare vor fi vizibile în aplicația Suunto.

2.4. Suunto app

Cu ajutorul aplicației Suunto, vă puteți îmbogăți și mai mult experiența cu ceasul Suunto Vertical. Conectați ceasul cu aplicația mobilă pentru a vă sincroniza activitățile, a crea antrenamente, a primi notificări mobile, informații și multe altele.



NOTĂ : Nu puteți conecta nimic dacă este activat modul avion. Dezactivați modul avion înainte de conectare.

Pentru a vă asocia ceasul cu aplicația Suunto:

1. Asigurați-vă că funcția Bluetooth a ceasului este activată. În meniul de setări, accesați funcția **Connectivity (Conectivitate)** » **Discovery** și activați-o dacă nu este deja activată.
2. Descărcați și instalați aplicația Suunto pe dispozitivul dvs. mobil compatibil din iTunes App Store, Google Play, precum și din mai multe magazine de aplicații populare din China.
3. Porniți aplicația Suunto și activați Bluetooth, dacă nu este deja activat.
4. Atingeți pictograma ceasului din partea superioară stângă a ecranului aplicației și apoi atingeți "PAIR" pentru a conecta ceasul.
5. Confirmați conectarea prin tastarea în aplicație a codului afișat pe ceas.



NOTĂ : Unele funcții necesită o conexiune la internet prin Wi-Fi sau rețea mobilă. Se pot aplica taxe de conectare la operatorul de date mobile.

2.5. Ritm cardiac optic

Măsurarea optică la încheietura mâinii este o modalitate ușoară și convenabilă de a vă urmări ritmul cardiac. Cele mai bune rezultate pentru măsurarea ritmului cardiac pot fi afectate de următorii factori:

- Ceasul trebuie să fie purtat direct pe piele. Între senzor și piele nu trebuie să se afle nicio haină, oricât de subțire ar fi aceasta.
- Este posibil ca ceasul să trebuiască așezat mai sus pe braț decât se poartă în mod normal. Senzorul citește fluxul sanguin prin țesut. Cu cât poate citi mai mult țesut, cu atât mai bine.
- Mișcările brațului și flexarea mușchilor, cum ar fi prinderea unei rachete de tenis, pot modifica acuratețea citirilor senzorilor.
- Atunci când ritmul cardiac este scăzut, este posibil ca senzorul să nu poată furniza citiri stabile. O scurtă încălzire de câteva minute înainte de a începe înregistrarea este de ajutor.

- Pigmentarea pielii și tatuajele blochează lumina și pot denatura citirile senzorului optic.
- Este posibil ca senzorul optic să nu ofere citiri precise ale ritmului cardiac pentru activitățile de înot.
- Pentru o acuratețe mai mare și răspunsuri mai rapide la modificările ritmului cardiac, vă recomandăm să folosiți un senzor de ritm cardiac toracic compatibil, cum ar fi Suunto Smart Sensor.

 **AVERTIZARE :** *Este posibil ca funcția optică de ritm cardiac să nu fie exactă pentru fiecare utilizator în timpul oricărei activități. Ritmul cardiac optică poate fi, de asemenea, afectată de particularitățile anatomice ale persoanei și de pigmentarea pielii. Ritmul cardiac real poate fi mai mare sau mai mic decât cel citit de senzorul optic.*

 **AVERTIZARE :** *Exclusiv pentru uz recreațional; funcția optică de ritm cardiac nu este destinată uzului medical.*

 **AVERTIZARE :** *Consultați întotdeauna un medic înainte de a începe un program de antrenament. Suprasolicitarea poate provoca vătămări grave.*

 **AVERTIZARE :** *Pot apărea reacții alergice sau iritații ale pielii atunci când produsele intră în contact cu pielea, chiar dacă produsele noastre sunt conforme cu standardele industriei. În acest caz, întrerupeți imediat utilizarea și consultați un medic.*

3. Setări

3.1. Blocarea butoanelor și a ecranului

În timpul înregistrării unui exercițiu, puteți bloca butoanele ținând apăsat butonul inferior și apoi selectând **Lock (Blocare)**. Odată blocate, nu puteți efectua nicio acțiune care necesită interacțiunea cu un buton (crearea de ture, pauză/încheierea exercițiului etc.), dar este posibil să derulați ecranele și puteți aprinde lumina de fundal cu orice apăsare de buton, dacă lumina de fundal este în modul automat.

Pentru a debloca totul, țineți apăsat din nou butonul inferior.

Atunci când nu înregistrați un exercițiu, ecranul se blochează și se stinge după un minut de inactivitate. Pentru a activa ecranul, apăsați orice buton.

De asemenea, ecranul trece în starea de repaus (stins) după o perioadă de inactivitate. Orice mișcare face ca ecranul să se aprindă din nou.

3.2. Lumina de fundal automată

Lumina de fundal are trei caracteristici pe care le puteți regla: nivelul de luminozitate (**Brightness**), modul în care se activează lumina de fundal (**Standby**) și posibilitatea de activare atunci când ridicați și rotiți încheietura mâinii (**Raise to wake**).

Caracteristicile iluminării de fundal pot fi modificate din setări în secțiunea **General » Backlight**.

- Setarea Luminozității determină intensitatea generală a luminii de fundal; Low (Scăzută), Medium (Medie) sau High (Ridicată).
- Setarea Standby controlează luminozitatea ecranului atunci când nu este activată lumina de fundal (de exemplu, declanșată de apăsarea unui buton). Modul Standby poate fi activat sau dezactivat:
 - **On**: Lumina de Standby este aprinsă tot timpul.
 - **Off**: Lumina de Standby este stinsă.

Funcția "Raise to wake" activează lumina de fundal atunci când ridicați încheietura mâinii pentru a vă uita la ceas. Cele trei opțiuni pentru Raise to wake sunt:

- **High**: Ridicarea încheieturii mâinii activează lumina de fundal de intensitate ridicată
- **Low**: Ridicarea încheieturii mâinii activează lumina de fundal de intensitate scăzută. Rețineți că această intensitate este aceeași cu intensitatea de standby, adică dacă lumina de standby este setată pe ON, ridicarea încheieturii mâinii nu va schimba luminozitatea.
- **Off**: Ridicarea încheieturii mâinii activează nicio funcție



NOTĂ : De asemenea, puteți seta iluminarea de fundal să fie mereu aprinsă. De pe cadranul de ceas, glisați în sus sau apăsați butonul inferior, derulați până la **Backlight** (Lumină de fundal) și mutați butonul pentru a activa lumina de fundal.

3.3. Tonuri și vibrații

Tonurile și alertele prin vibrații sunt utilizate pentru notificări, alarme și alte evenimente și acțiuni cheie. Ambele pot fi modificate din setări, în secțiunea **General » Tones**.

În secțiunea **Tones (Tonuri)**, puteți selecta din următoarele opțiuni:

- **All on**: toate evenimentele declanșează o alertă
- **All off**: niciun eveniment nu declanșează alerte
- **Butoane dezactivate**: toate evenimentele, altele decât apăsarea butoanelor, declanșează alerte.

Prin comutarea butonului **Vibration**, puteți activa și dezactiva vibrațiile.

În secțiunea **Alarm (Alarmer)**, puteți selecta una dintre următoarele opțiuni:

- **Vibration**: alertă prin vibrații
- **Tones**: alertă sonoră
- **Both**: alertă prin vibrații și sunet.

3.4. Conectivitate Bluetooth

Suunto Vertical utilizează tehnologia Bluetooth pentru a trimite și primi informații de la dispozitivul mobil atunci când ați asociat ceasul cu aplicația Suunto. Aceeași tehnologie este utilizată și la cuplarea PODs-urilor și a senzorilor.

Cu toate acestea, dacă nu doriți ca ceasul dvs. să fie vizibil pentru alte dispozitive Bluetooth, puteți activa sau dezactiva setarea de vizibilitate din setările din secțiunea **Connectivity (Conectivitate) "Discovery (Vizibilitate)**.



De asemenea, funcția Bluetooth poate fi complet dezactivată prin activarea modului avion, consultați 3.5. *Modul avion*.

3.5. Modul Avion

Activați modul avion atunci când este necesar pentru a dezactiva transmisiile wireless. Puteți să activați sau să dezactivați modul avion din setări secțiunea **Connectivity**.



 **NOTĂ** : Pentru a asocia ceva cu dispozitivul dvs., trebuie mai întâi să dezactivați modul avion, dacă acesta este activat.

3.6. Modul Do Not Disturb (Nu deranjați)

Modul Do Not Disturb este o setare care dezactivează toate sunetele și vibrațiile și reduce intensitatea ecranului, ceea ce îl face o opțiune foarte utilă atunci când purtați ceasul, de exemplu, într-un teatru sau în orice alt mediu în care doriți ca acesta să funcționeze ca de obicei, dar în liniște.

Pentru a activa/dezactiva modul Do Not Disturb:

1. De pe cadranul de ceas, glisați în sus sau apăsați butonul inferior pentru a derula în jos până la **Do Not Disturb**.
2. Atingeți ecranul sau apăsați butonul din mijloc pentru a activa modul Do Not Disturb.



Dacă ați setat o alarmă, aceasta sună în mod normal și dezactivează modul Do Not Disturb, cu excepția cazului în care ați amânat alarma.

3.7.3.7. Ora și data

Puteți seta ora și data la pornirea inițială a ceasului. După aceasta, ceasul utilizează ora GPS pentru a corecta orice decalaj.

Odată ce v-ați conectat cu aplicația Suunto, ceasul dvs. primește ora, data, fusul orar și ora de vară actualizate de pe dispozitivele mobile.

În **Settings**, la secțiunea **General " Time/date**, atingeți **Auto time update (Actualizare automată a orei)** pentru a activa și dezactiva funcția.

Puteți regla manual ora și data din setări, în secțiunea **General " Time/date**, unde puteți, de asemenea, să modificați formatele de oră și dată.

În plus față de ora principală, puteți utiliza ora dublă pentru a ști cât e ceasul într-o altă locație, de exemplu, atunci când călătoriți. În secțiunea **General " Time/date**, atingeți **Dual time** pentru a seta fusul orar prin selectarea unei locații.

3.7.1. Ceas deșteptător

Ceasul dumneavoastră are o funcție de ceas deșteptător care poate suna o singură dată sau repetitiv în anumite zile. Activați alarma din setările în secțiunea **Alarm » Alarm clock** sau trageți cu degetul în sus de pe cadranul ceasului și selectați **Alarms**.

Pe lângă alarmele fixe standard, veți găsi, de asemenea, un tip de alarmă adaptivă bazată pe date pentru răsărit și apus de soare. A se vedea 3.13. *Alarme de răsărit și apus de soare*.

Pentru a seta o oră fixă de alarmă:

1. De pe cadranul de ceas, apăsați butonul de jos (sau glisați în sus) și derulați până la **Alarmer**.
2. Selectați **Alarm clock**.
3. Mai întâi, selectați cât de des doriți să sune alarma. Opțiunile sunt:

Once (O dată): alarma sună o dată în următoarele 24 de ore la ora stabilită

Weekdays (Zilele săptămânii): alarma sună la aceeași oră de luni până vineri

Daily (Zilnic): alarma sună la aceeași oră în fiecare zi a săptămânii



4. Setati ora și minutele și apoi ieșiți din setări.



Când alarma sună, puteți să o închideți sau puteți selecta opțiunea de amânare. Timpul de amânare este de 10 minute și poate fi repetat de până la 10 ori.



Dacă lăsați alarma să continue să sune, aceasta se va amâna automat după 30 de secunde.

3.8. Limba și sistemul de unități

Puteți schimba limba ceasului și sistemul de unități din setările din secțiunea **General " Language (Limbă)**.

3.9. Cadrane de ceas

Suunto Vertical vine cu mai multe tipuri de afișare pentru cadranul nului de ceas din care puteți alege, atât în stil digital, cât și analogic.

Pentru a schimba tipul ecranului cu ceas:

1. Din ecranul curent, glisați în sus sau apăsați butonul inferior.
2. Derulați până la **Watch face** și atingeți ecranul sau apăsați butonul din mijloc pentru a accesa meniul.



3. Glisați în sus și în jos pentru a derula prin previzualizările ecranelor de ceas și atingeți-o pe cea pe care doriți să o utilizați.



4. Glisați în sus și în jos pentru a parcurge opțiunile de culoare și atingeți-o pe cea pe care doriți să o utilizați.

Fiecare cadran de ceas are informații suplimentare, cum ar fi data sau ora dublă. Atingeți ecranul pentru a comuta între vizualizări.

3.10. Economisirea bateriei

Ceasul dvs. include o opțiune de economisire a bateriei care dezactivează toate vibrațiile și notificările zilnice de ritm cardiac și Bluetooth pentru a prelungi durata de viață a bateriei în timpul utilizării zilnice normale. Pentru opțiunile de economisire a bateriei în timpul înregistrării activităților, consultați 4.4. *Gestionarea energiei bateriei*.

Activați/dezactivați modul de economisire a bateriei din setările din secțiunea **General " Power saving**.





NOTĂ : Economisirea bateriei este activată automat atunci când nivelul bateriei ajunge la 10%.

3.11. Conectarea pods-urilor și a senzorilor

Asociază-ți ceasul cu pods-uri și senzori Bluetooth Smart pentru a colecta informații suplimentare, cum ar fi puterea de pedalare, atunci când înregistrezi un exercițiu.

Suunto Vertical acceptă următoarele tipuri de pods-uri și senzori:

- Ritm cardiac
- Bicicletă
- Putere
- Picior



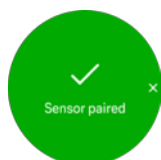
NOTĂ : Nu puteți conecta nimic dacă este activat modul avion. Dezactivați modul avion înainte de conectare. A se vedea 3.5. Modul avion.

Pentru a asocia un pod sau un senzor:

1. Accesați setările ceasului și selectați **Connectivity (Conectivitate)**.
2. Selectați **Pair sensor (Asociere senzor)** pentru a obține lista tipurilor de senzori.
3. Glisați în jos pentru a vedea întreaga listă și atingeți tipul de senzor pe care doriți să îl asociați.



4. Urmăriți instrucțiunile de pe ceas pentru a finaliza asocierea (consultați manualul senzorului sau al pod-ului, dacă este necesar), apăsați butonul din mijloc pentru a trece la etapa următoare.



În cazul în care pod-ul necesită setări, cum ar fi lungimea brațului pentru o pod de putere, vi se solicită să introduceți o valoare în timpul procesului de asociere.

Odată ce pod-ul sau senzorul sunt asociate, ceasul îl caută imediat ce selectați un mod sport care utilizează acel tip de senzor.

Puteți vedea lista completă a dispozitivelor asociate în ceasul dvs. din setări, la secțiunea **Connectivity (Conectivitate)** » Paired devices (Dispozitive asociate).

Din această listă, puteți elimina (dezasocia) dispozitivul, dacă este necesar. Selectați dispozitivul pe care doriți să îl eliminați, apoi atingeți **Forget (Dezasociați)**.

3.11.1. Calibrarea pod-ului de bicicletă

În cazul pod-urilor de bicicletă, trebuie să setați circumferința roții în ceasul dumneavoastră.

Circumferința trebuie să fie în milimetri și trebuie setată ca o etapă în calibrare. Dacă schimbați roțile (cu o nouă circumferință) bicicletei, trebuie schimbată și setarea circumferinței roților din ceas.

Pentru a modifica circumferința roții:

1. În setări, accesați Connectivity (Conectivitate) » Paired devices (Dispozitive asociate).
2. Selectați **Bike POD**.
3. Selectați noua circumferință a roții.

3.11.2. Calibrarea pod-ului de picior

Atunci când asociați un pod pentru picior, ceasul dumneavoastră calibrează automat pod-ul cu ajutorul GPS-ului. Vă recomandăm să folosiți calibrarea automată, dar o puteți dezactiva dacă este necesar din setările pod-ului, în secțiunea **Connectivity (Conectivitate)** » Paired devices (Dispozitive asociate).

Pentru prima calibrare cu GPS, ar trebui să selectați un mod sport în care se utilizează pod-ul de picior și precizia GPS este setată la **Best (cea mai bună)**. Porniți înregistrarea și alergați într-un ritm constant pe o suprafață plană, dacă este posibil, timp de cel puțin 15 minute.

Alergați la ritmul mediu normal pentru calibrarea inițială, apoi opriți înregistrarea exercițiilor. Data viitoare când utilizați pod-ul, calibrarea va fi efectuată.

Ceasul dumneavoastră recalibrează automat pod-ul după cum este necesar, ori de câte ori este disponibilă viteza GPS.

3.11.3. Calibrarea pod-ului de putere

Pentru POD-urile de putere, trebuie să inițiați calibrarea din opțiunile modului sport din ceasul dumneavoastră.

Pentru a calibra un POD de putere:

1. Asociați un POD de putere cu ceasul dumneavoastră, dacă nu ați făcut-o deja.
2. Selectați un mod sport care utilizează un POD de putere și apoi deschideți opțiunile de mod.
3. Selectați **Calibrate power POD (Calibrare POD putere)** și urmați instrucțiunile de pe ceas. Este necesar să recalibrați periodic POD-ul de putere.

3.12. Lanternă

În plus față de lumina de fundal normală, Suunto Vertical are o lumină de fundal foarte puternică pe care o puteți folosi ca lanternă.

Pentru a activa lanterna, glisați în sus sau apăsați butonul inferior de pe cadranul ceasului și selectați **Flashlight (Lanternă)**.

Apăsați butonul din mijloc pentru a opri lanterna.

3.13. Alarmer de răsărit și apus de soare.

Alarmer de răsărit și apus de soare din Suunto Vertical sunt alarmer adaptive, bazate pe locația dvs. În loc să setați o oră fixă, setați alarma la cât timp înainte doriți să fiți alertat înainte de răsăritul sau apusul real al soarelui.

Orele de răsărit și apus sunt determinate prin GPS, astfel încât ceasul dumneavoastră se bazează pe datele GPS înregistrate ultima dată când a fost activată locația.

Pentru a seta alarmer de apus/ răsărit de soare:

1. De pe cadranul ceasului, apăsați butonul de jos sau glisați în sus pentru a derula până la **Alarms (Alarmer)** și accesați apăsând butonul din mijloc.
2. Derulați până la alarma pe care doriți să o setați și selectați-o apăsând butonul din mijloc.



3. Setati orele și minutele dorite înainte de răsăritul/ apusul soarelui, derulând în sus/jos cu butoanele superior și inferior și confirmând cu butonul din mijloc.



4. Apăsati butonul din mijloc pentru a confirma și a ieși.



SUGESTIE : Este disponibil și un cadran de ceas care arată orele de răsărit și apus de soare.



NOTĂ : Orele de răsărit și apus de soare și alarmele necesită o accesare GPS . Orele nu sunt indicate până când nu sunt disponibile date GPS.

3.14. Alarma de furtună

O scădere semnificativă a presiunii barometrice înseamnă de obicei că se apropie o furtună și că trebuie să vă adăpostiți. Când alarma de furtună este activă, Suunto Vertical sună o alarmă și afișează un simbol de furtună atunci când presiunea scade cu 4 hPa (0,12 inHg) sau mai mult pe parcursul unei perioade de 3 ore.

Pentru a activa alarma de furtună:

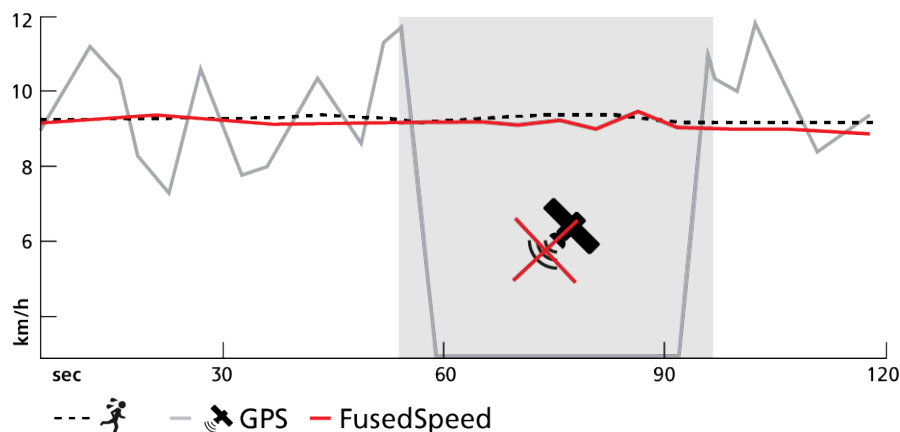
1. De pe cadranul ceasului, apăsați butonul de jos sau glisați în sus pentru a derula până la **Alarms (Alarme)** și accesați apăsând butonul din mijloc.
2. Derulați până la **Storm alarm (Alarmă furtună)** și activați/dezactivați-o apăsând butonul din mijloc.

Atunci când sună o alarmă de furtună, apăsarea oricărui buton închide alarma. Dacă nu este apăsat niciun buton, notificarea de alarmă durează un minut. Simbolul de furtună rămâne pe afișaj până când condițiile meteorologice se stabilizează (scăderea presiunii încetinește).

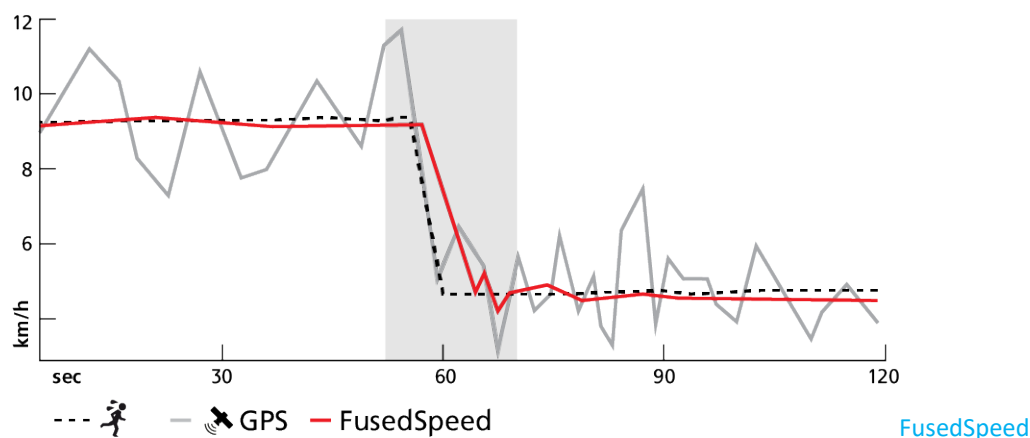


3.15. FusedSpeed™

FusedSpeed™ este o combinație unică de GPS și citiri ale senzorilor de accelerație de la încheietura mâinii pentru a vă măsura viteza de alergare cu mai multă precizie. Semnalul GPS este filtrat în mod adaptiv pe baza accelerației încheieturii mâinii, oferind citiri mai precise la viteze de alergare constante și un răspuns mai rapid la schimbările de viteză.



FusedSpeed vă avantajează cel mai mult atunci când aveți nevoie de citiri foarte reactive ale vitezei în timpul antrenamentului, de exemplu, atunci când alergați pe teren accidentat sau în timpul antrenamentului pe intervale. Dacă pierdeți temporar semnalul GPS, de exemplu, Suunto Vertical poate continua să afișeze citiri precise ale vitezei cu ajutorul accelerometrului calibrat prin GPS.



SUGESTIE : Pentru a obține cele mai precise citiri cu FusedSpeed, aruncați o scurtă privire la ceas doar atunci când este necesar. Ținerea ceasului în fața dumneavoastră fără a-l mișca reduce precizia.

FusedSpeed este activat în mod automat pentru alergare și alte tipuri de activități similare, cum ar fi orientare, floor ball și fotbal).

3.16. FusedAlti™

FusedAlti™ oferă o citire a altitudinii care este o combinație de GPS și altitudine barometrică. Aceasta minimizează efectul erorilor temporare și de decalaj în citirea finală a altitudinii.

NOTĂ : În mod implicit, altitudinea este măsurată cu FusedAlti în timpul exercițiilor care utilizează GPS și în timpul navigației. Când GPS-ul este dezactivat, altitudinea este măsurată cu ajutorul senzorului barometric.

3.17. Altimetru

Suunto Vertical utilizează presiunea barometrică pentru a măsura altitudinea. Pentru a obține citiri precise, trebuie să definiți un punct de referință al altitudinii. Aceasta poate fi cota actuală, dacă știți valoarea exactă. Alternativ, puteți utiliza FusedAlti (a se vedea 3.16. FusedAlti™) pentru a seta automat punctul de referință.

Setați punctul de referință din setările din secțiunea **Outdoor**.



3.18. Formate de poziție

Formatul poziției este modul în care poziția GPS este afișată pe ceas. Toate formatele se referă la aceeași locație, doar că o exprimă într-un mod diferit.

Puteți modifica formatul poziției în setările ceasului, din secțiunea **Navigation (Navigație) » Position format (Format poziție)**. Latitudine/longitudine este cea mai frecvent utilizat grafic și are trei

formate diferite:

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

Alte formate de poziție comune disponibile includ:

- UTM (Universal Transverse Mercator) oferă o prezentare bidimensională a poziției orizontale.
- MGRS (Military Grid Reference System) este o extensie a UTM și constă într-un indicator de zonă de grafic, un identificator pătrat de 100 000 de metri și o locație numerică.

Suunto Vertical suportă, de asemenea, următoarele formate de poziție locală:

- BNG (britanic)
- ETRS-TM35FIN (finlandez)
- KKJ (finlandez)
- IG (irlandez)
- RT90 (suedez)
- SWEREF 99 TM (suedez)
- CH1903 (elvețian)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Noua Zeelandă)



NOTĂ : Unele formate de poziție nu pot fi utilizate în zonele situate la nord de 84° și la sud de 80°, sau în afara țărilor pentru care sunt destinate. Dacă vă aflați în afara zonei permise, coordonatele locației dvs. nu pot fi afișate pe ceas.

3.19. Informații despre dispozitiv

Puteți verifica detaliile software-ului și hardware-ului ceasului dvs. din setările, în secțiunea **General » About**.

3.20. Resetarea ceasului

Toate ceasurile Suunto au două tipuri de resetare disponibile pentru a rezolva diferite probleme:

- prima, soft reset, cunoscută și sub numele de restart.
- a doua, hard reset, cunoscută și sub numele de revenire la setările din fabrică.

Resetare soft (repornire):

Repornirea ceasului dumneavoastră ar putea fi de ajutor în următoarele situații:

- dispozitivul nu răspunde la apăsarea, atingerea vreunui buton sau a ecranului (ecranul tactil nu funcționează).
- afișajul este fie blocat, fie gol.
- nu există vibrații, de exemplu, în timpul apăsării butoanelor.
- funcțiile ceasului nu reacționează conform așteptărilor, de exemplu, ceasul nu înregistrează ritmul cardiac (LED-urile optice de ritm cardiac nu clipesc), busola nu finalizează procesul de calibrare etc.
- contorul de pași nu numără deloc pașii zilnici (vă rugăm să rețineți că pașii înregistrați pot fi afișați cu întârziere în aplicație).



NOTĂ : Repornirea va încheia și va salva orice exercițiu activ. În condiții normale, datele de exerciții nu se vor pierde. În rare cazuri, o repornire poate cauza probleme de corupere a memoriei.

Țineți apăsat butonul superior timp de 12 secunde și eliberați-l pentru a reporni ceasul.

Există circumstanțe specifice în care repornirea ar putea să nu rezolve problema și se poate efectua al doilea tip de resetare. Dacă cele de mai sus nu v-au ajutat să rezolvați problema pe care v-ați propus să o rezolvați, ar putea fi de ajutor o resetare completă.

Resetarea hard reset (resetarea din fabrică):

Restabilirea setărilor din fabrică va readuce ceasul la valorile implicite. Aceasta va șterge toate datele de pe ceasul dumneavoastră, inclusiv datele privind exercițiile fizice, datele personale și setările care nu au fost sincronizate cu aplicația Suunto. După o resetare completă, trebuie să treceți prin configurarea inițială a ceasului Suunto.

Efectuarea unei resetări din fabrică a ceasului dumneavoastră poate fi efectuată în următoarele situații:

- un reprezentant al Serviciului de asistență clienți Suunto v-a cerut să faceți acest lucru ca parte a procedurii de depanare.
- repornirea nu a rezolvat problema.
- durata de viață a bateriei dispozitivului dvs. se reduce semnificativ.
- dispozitivul nu se conectează la GPS, iar alte soluții de depanare nu au ajutat.
- dispozitivul are probleme de conectivitate cu dispozitivele Bluetooth (de exemplu, senzorul inteligent sau aplicația mobilă) și alte metode de depanare nu au ajutat.

Restabilirea setărilor din fabrică a ceasului dumneavoastră se face prin intermediul **Setărilor** din ceas. Selectați **General** și derulați în jos până la **Reset settings (Resetare setări)**. Toate datele de pe ceasul dumneavoastră vor fi șterse în timpul resetării. Inițiați resetarea selectând **Reset**.



NOTĂ : Restabilirea setărilor din fabrică șterge informațiile de asociere anterioare pe care le-ar fi putut avea ceasul dumneavoastră. Pentru a începe din nou procesul de asociere cu aplicația Suunto, vă recomandăm să ștergeți asocierea anterioară din aplicația Suunto și din aplicația Bluetooth a telefonului dumneavoastră - în secțiunea Dispozitive asociate.

 **NOTĂ** : Ambele scenarii prezentate trebuie realizate numai în caz de urgență. Nu ar trebui să le efectuați în mod regulat. Dacă problema persistă, vă recomandăm fie să contactați serviciul nostru de asistență pentru clienți, fie să trimiteți ceasul la unul dintre centrele de service autorizate.

4. Înregistrarea unui exercițiu

Pe lângă monitorizarea activității 24/7, puteți utiliza ceasul pentru a vă înregistra sesiunile de antrenament sau alte activități pentru a obține un feedback detaliat și pentru a vă urmări progresul.

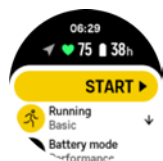
Pentru a înregistra un exercițiu:

1. Puneți-vă un senzor de ritm cardiac (opțional).
2. Glisați în jos pe cadranul de ceas sau apăsați butonul superior.
3. Selectați modul sport pe care doriți să îl utilizați derulând în sus și selectați apăsând butonul din mijloc.
4. Diferitele moduri de sport au opțiuni diferite, glisați în sus sau apăsați butonul de jos pentru a le parcurge și reglați-le apăsând butonul din mijloc.
5. Deasupra indicatorului de pornire, apare un set de pictograme, în funcție de ceea ce utilizați în modul sport (cum ar fi ritmul cardiac și GPS-ul conectat):
 - Pictograma săgeată (GPS conectat) clipește în gri în timpul căutării și devine verde odată ce este găsit un semnal.
 - Pictograma inimă (ritm cardiac) clipește în gri în timpul căutării și, odată ce este găsit un semnal, se transformă într-o inimă colorată atașată la o curea dacă utilizați un senzor de ritm cardiac sau într-o inimă colorată fără curea dacă utilizați senzorul optic de ritm cardiac.
 - Pictograma din stânga este vizibilă numai dacă aveți un POD asociat și devine verde atunci când semnalul POD este găsit.

Există, de asemenea, o estimare vizibilă a bateriei, care vă spune câte ore puteți face exerciții înainte ca aceasta să se epuizeze.

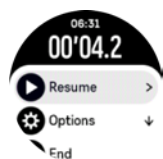
Dacă utilizați un senzor de ritm cardiac, dar pictograma devine doar verde (ceea ce înseamnă că senzorul optic de ritm cardiac este activ), verificați dacă senzorul de ritm cardiac este asociat, consultați 3.11. *Asociați POD-urile și senzorii și încercați din nou.*

Puteți aștepta ca fiecare pictogramă să devină verde (recomandat pentru date mai precise) sau puteți începe înregistrarea imediat ce doriți, selectând **Start**.



Odată începută înregistrarea, sursa de ritm cardiac selectată este blocată și nu poate fi schimbată în timpul sesiunii de antrenament în curs.

6. În timpul înregistrării, puteți comuta între ecrane cu ajutorul butonului din mijloc sau utilizând ecranul tactil, dacă acesta este activat.
7. Apăsați butonul de sus pentru a întrerupe înregistrarea. Opriți și salvați selectând **End (Sfârșit)**.



NOTĂ : De asemenea, este posibilă ștergerea jurnalului de exerciții prin selectarea funcției **Discard (Eliminare)**.

După ce opriți înregistrarea, sunteți întrebat cum v-ați simțit. Puteți răspunde sau sări peste întrebare (a se vedea 4.12. *Feeling*). Următorul ecran afișează un rezumat al activității pe care îl puteți parcurge cu ajutorul ecranului tactil sau al butoanelor.

Dacă ați făcut o înregistrare pe care nu doriți să o păstrați, puteți șterge intrarea din jurnal derulând până în partea de jos a rezumatului și atingând butonul de ștergere. De asemenea, puteți șterge înregistrările în același mod din arhiva de înregistrări.



4.1. Moduri sport

Ceasul dvs. este prevăzut cu o gamă largă de moduri de sport, predefinite. Modurile sunt concepute pentru activități și scopuri specifice, de la o plimbare obișnuită în aer liber până la o cursă de triatlon.

Înainte de a înregistra un exercițiu (consultați capitolul 4. *Înregistrarea unui exercițiu*). Puteți vizualiza și selecta din lista completă a modurilor de sport.

Fiecare mod sport are un set unic de afișaje care prezintă date diferite în funcție de modul selectat. Poți edita și personaliza datele afișate pe ecranul ceasului în timpul exercițiilor fizice cu aplicația Suunto.

Aflați cum să personalizați modurile de sport în *aplicația Suunto (Android)* sau în *aplicația Suunto (iOS)*.

4.2. Navigarea în timpul exercițiului

Puteți naviga pe un traseu sau către un POI (punct de interes) în timp ce înregistrați un exercițiu fizic.

Modul sport pe care îl utilizați trebuie să aibă activat GPS-ul pentru a putea accesa opțiunile de navigare. Dacă precizia GPS din modul sport este OK sau Good (bună), atunci când selectați un traseu sau un POI, acuratețea GPS se schimbă în Best (cea mai bună).

Pentru a naviga în timpul exercițiilor fizice:

1. Creați un traseu sau un POI (punct de interes) în aplicația Suunto și sincronizați ceasul, dacă nu ați făcut-o deja.
2. Selectați un mod sport care utilizează GPS.
3. Derulați în jos și selectați **Navigation (Navigație)**.
4. Glisați în sus și în jos sau apăsați butoanele superior și inferior pentru a selecta o opțiune de navigare și apăsați butonul din mijloc.
5. Selectați traseul sau punctul de interes spre care doriți să navigați și apăsați butonul din mijloc. Apăsați apoi butonul superior pentru a începe navigarea.
6. Derulați până la ecranul de pornire și începeți înregistrarea în mod normal.

În timp ce faceți exerciții, glisați spre dreapta sau apăsați butonul din mijloc pentru a derula până la afișajul de navigare, unde veți vedea traseul sau punctul de interes pe care l-ați selectat. Pentru mai multe informații despre afișajul de navigație, consultați capitolele 5.5.2. *Navigarea către un POI* și 5.4. *Route*.

În timp ce vă aflați în acest ecran, puteți glisa în sus sau puteți apăsa butonul inferior pentru a deschide opțiunile de navigare. Din opțiunile de navigare, puteți, de exemplu, să selectați un alt traseu sau POI, să verificați coordonatele locației actuale, precum și să încheiați navigarea selectând **Breadcrumb (Cale navigare)**.

4.2.1. Find back (Punct de plecare)

Dacă folosiți GPS atunci când înregistrați o activitate, Suunto Vertical salvează automat punctul de pornire al exercițiului dumneavoastră. Cu funcția Find back, Suunto Vertical vă poate ghida direct înapoi la punctul de plecare.

Pentru a porni funcția Find back:

1. Începeți un exercițiu cu GPS.
2. Glisați spre stânga sau apăsați butonul din mijloc până când ajungeți la afișajul de navigare.
3. Apăsați butonul inferior pentru a deschide meniul de comenzi rapide.
4. Derulați până la **Find back** și atingeți ecranul sau apăsați butonul din mijloc pentru a selecta.

Direcția este afișată pe ecranul de navigație.



4.2.2. Snap to route

În mediul urban, GPS-ul poate avea dificultăți în a vă urmări corect. Dacă selectați unul dintre traseele predefinite și urmați acel traseu, GPS-ul ceasului este utilizat doar pentru a localiza unde vă aflați pe traseul predefinit, fără a crea o pistă din traseul alergat. Traseul înregistrat va fi identic cu traseul folosit pentru alergare.



Pentru a utiliza funcția Snap to route în timpul exercițiului:

1. Creați un traseu în aplicația Suunto și sincronizați ceasul, dacă nu ați făcut-o deja.
2. Selectați un mod sport care utilizează GPS.
3. Derulați în jos și selectați **Navigation (Navigație)**.
4. Selectați **Snap to route** și apăsați butonul din mijloc.
5. Selectați traseul pe care doriți să îl utilizați și apăsați butonul din mijloc.

Începeți exercițiul în mod normal și urmați traseul selectat.

4.3. Utilizarea targetelor în timpul exercițiilor fizice

Puteți seta diferite obiective cu Suunto Vertical atunci când faceți exerciții fizice.

Dacă modul sport pe care l-ați selectat are targeturi ca opțiune, le puteți ajusta înainte de a începe înregistrarea, glisând în sus sau apăsând butonul inferior.



Pentru a face exerciții cu target general:

1. Înainte de a începe înregistrarea unui exercițiu, glisați în sus sau apăsați butonul inferior și selectați **Target**.
2. Selectați **Duration (Durată)** sau **Distance (Distanță)**.
3. Selectați-vă targetul.
4. Derulați în sus și începeți exercițiul.

Atunci când aveți obiectivele generale activate, pe fiecare afișaj de date este vizibil un indicator de obiective care vă arată progresul.



Veți primi, de asemenea, o notificare atunci când ați atins 50% din obiectivul dvs. și când obiectivul selectat este îndeplinit.

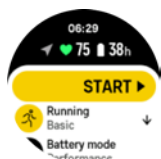
Pentru a face exerciții cu target de intensitate:

1. Înainte de a începe înregistrarea unui exercițiu, glisați în sus sau apăsați butonul inferior și selectați **Zone de intensitate**.
2. Selectați **HR zones (Zone ritm cardiac)**, **Pace zones (Zone ritm)** sau **Power zones (Zone forță)**. (Opțiunile depind de modul de sport selectat și dacă aveți un POD de forță asociat cu ceasul).
3. Selectați zona de target.
4. Derulați în sus și începeți exercițiul.

4.4. Gestionarea energiei bateriei

Suunto Vertical dispune de un sistem de gestionare a energiei bateriei care utilizează o tehnologie inteligentă pentru a se asigura că ceasul dumneavoastră nu rămâne fără curent atunci când aveți cea mai mare nevoie de el.

Înainte de a începe înregistrarea unui exercițiu (consultați capitolul 4. *Înregistrarea un exercițiu*), vedeți o estimare a duratei de viață a bateriei pe care o mai aveți în modul curent.

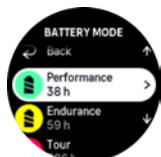


Există patru moduri de baterie predefinite: **Performance** (implicit), **Endurance**, **Ultra** și **Tour**. Schimbarea între aceste moduri va modifica durata de viață a bateriei, dar și performanța ceasului.



NOTĂ : În mod implicit, modul **Tour** dezactivează toate tipurile de urmărire a ritmului cardiac (atât la încheietura mâinii, cât și la piept).

Din ecranul de pornire, derulați în jos și selectați **Battery mode (Mod baterie)** pentru a schimba modurile de baterie și pentru a vedea cum afectează fiecare mod performanța ceasului.



În plus față de aceste patru moduri de baterie predefinite, puteți crea un mod de baterie personalizat cu propriile setări dorite. Acest lucru face posibilă crearea unui mod de baterie personalizat pentru fiecare mod de sport.

Notificări privind bateria

În plus față de modurile de baterie, ceasul utilizează memento-uri inteligente pentru a vă asigura că aveți suficientă baterie pentru următoarea aventură. Unele memento-uri sunt preventive și se bazează, de exemplu, pe istoricul activităților dumneavoastră. De asemenea, sunteți notificat, de exemplu, atunci când ceasul observă că aveți bateria descărcată în timp ce înregistrați o activitate. Acesta va sugera automat trecerea la un alt mod de funcționare a bateriei.

Ceasul vă va avertiza o dată când bateria este la 20% și din nou la 10%.



ATENȚIE : Folosiți numai cablul de încărcare furnizat atunci când vă încărcați ceasul Suunto Vertical.

4.5. Exercițiu multisport

Suunto Vertical dispune de moduri de sport predefinite pentru triatlon pe care le puteți utiliza pentru a urmări exercițiile și cursele de triatlon, dar dacă aveți nevoie să urmăriți un alt tip de activitate multisport, puteți face acest lucru cu ușurință direct de pe ceas.

Pentru a utiliza exerciții multisport:

1. Selectați modul sport pe care doriți să îl utilizați pentru prima etapă a exercițiului multisport.
2. Începeți înregistrarea unui exercițiu în mod normal.
3. Apăsați și mențineți apăsat butonul superior timp de două secunde pentru a intra în meniul multisport.
4. Selectați următorul tip de sport pe care doriți să îl utilizați și apăsați butonul din mijloc.
5. Înregistrarea cu noul mod de sport va începe imediat.

SUGESTIE : Puteți schimba modul sport de câte ori aveți nevoie în timpul unei singure înregistrări, inclusiv într-un mod sport pe care l-ați folosit anterior.

4.6. Snorkeling și mermaiding

Puteți utiliza ceasul Suunto Vertical pentru snorkeling și mermaiding. Aceste două activități sunt moduri de sport normale și se selectează la fel ca orice alt mod de sport. Consultați capitolul 4. *Înregistrarea unui exercițiu.*

Suunto Vertical este capabil să măsoare adâncimea până la 10 m. Cu toate acestea, este rezistent la apă până la 100 m, în conformitate cu ISO 22810.

Aceste moduri sport au patru afișaje de exerciții care se concentrează pe datele legate de scufundări. Cele patru afișaje de exerciții sunt:

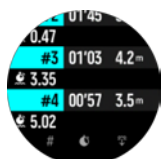
Suprafață



Navigare



Sesiune de scufundări



Subacvatic



NOTĂ : *Ecranul tactil nu este activat atunci când ceasul se află sub apă.*

Vizualizarea implicită pentru Snorkeling și Mermaiding este cea de suprafață. În timpul înregistrării exercițiului, puteți naviga între diferitele vizualizări apăsând butonul din mijloc.

Suunto Vertical comută automat între starea de suprafață și cea de scufundare. Dacă vă aflați la o adâncime mai mare de 1 m (3,2 ft) sub apă, se activează vizualizarea subacvatică.

Când utilizați modul Snorkeling, ceasul se bazează pe GPS pentru a calcula distanța. Deoarece semnalele GPS nu pot fi preluate sub apă, ceasul trebuie să iasă periodic din apă pentru a obține locația GPS.

Acestea sunt condiții dificile pentru GPS, așa că este important să aveți un semnal GPS puternic înainte de a intra în apă. Pentru a asigura un semnal GPS bun, trebuie:

- Să sincronizați ceasul cu aplicația Suunto înainte de a merge la scufundări pentru a optimiza GPS-ul cu cele mai recente date despre orbita sateliților.
- După ce ați selectat modul Snorkeling, așteptați cel puțin trei minute pe uscat înainte de a începe activitatea. Acest lucru oferă GPS-ului timp pentru a stabili o poziționare puternică.



SUGESTIE: *În timpul snorkelingului, vă recomandăm să vă odihniți mâinile pe partea inferioară a spatelui pentru o mișcare eficientă a apei și pentru o măsurare optimă a distanței.*



AVERTISMENT : *Suunto Vertical nu este destinat scufundărilor certificați. Scufundările recreative pot expune scufundătorul la adâncimi și condiții care tind să crească riscul de boală de decompresie (DCS) și de erori care pot duce la vătămări grave sau la deces. Scufundătorii antrenați ar trebui să folosească întotdeauna un computer de scufundare dezvoltat pentru scufundări.*

4.7. Înot

Puteți utiliza Suunto Vertical pentru înot în piscine sau în ape deschise.

Atunci când utilizați un mod sportiv de înot în piscină, ceasul se bazează pe lungimea piscinei pentru a determina distanța. Puteți modifica lungimea bazinului, după cum este necesar, în opțiunile din modul sport înainte de a începe să înotați.

Înotul în ape deschise se bazează pe GPS pentru a calcula distanța. Deoarece semnalele GPS nu pot fi preluate sub apă, ceasul trebuie să iasă periodic din apă, cum ar fi în timpul manevrei de stil liber, pentru a obține o locație GPS.

Acestea sunt condiții dificile pentru GPS, așa că este important să aveți un semnal GPS puternic înainte de a intra în apă. Pentru a asigura un semnal GPS bun, trebuie:

- Sincronizați-vă ceasul cu contul online înainte de a înota pentru a vă optimiza GPS-ul cu cele mai recente date despre orbita sateliților.
- După ce selectați un mod sportiv de înot în ape deschise și după ce este obținut un semnal GPS, așteptați cel puțin trei minute înainte de a începe înotul. Acest lucru oferă GPS-ului timp pentru a stabili o poziționare puternică.

4.8. Antrenament cu intervale

Antrenamentele cu intervale sunt o formă comună de antrenament care constau în seturi repetitive de eforturi de intensitate mare și mică. Cu Suunto Vertical, vă puteți defini în ceas propriul interval de antrenament pentru fiecare mod de sport.

Atunci când vă definiți intervalele, aveți patru elemente de setat:

- Intervals (Intervale): comutator pornit/oprit care activează antrenamentul pe intervale. Atunci când activați această funcție, un afișaj de antrenament la intervale este adăugat la modul sport.
- Repetitions (Repetiții): numărul de intervale + seturi de recuperare pe care doriți să le efectuați.
- Interval: lungimea intervalului de intensitate ridicată, bazată pe distanță sau durată.
- Recovery (Recuperare): durata perioadei de odihnă între intervale, în funcție de distanță sau durată.

Rețineți că, dacă utilizați distanța pentru a vă defini intervalele, trebuie să vă aflați într-un mod sport care măsoară distanța. Măsurarea se poate baza pe GPS sau, de exemplu, pe un POD pentru picioare sau biciclete.



NOTĂ : Dacă utilizați intervale, nu puteți activa navigația.

Pentru a vă antrena cu intervale:

1. Înainte de a începe înregistrarea unui exercițiu, glisați în sus sau apăsați butonul inferior pentru a derula în jos până la **Intervals (Intervale)** și atingeți setarea sau apăsați butonul din mijloc.



2. Comutați **Intervals (Intervale)** pe on și reglați setările descrise mai sus.
3. Derulați înapoi până la ecranul de pornire și începeți înregistrarea în mod normal.
4. Glisați spre stânga sau apăsați butonul din mijloc până când ajungeți la afișarea intervalelor și apăsați butonul superior atunci când sunteți gata să începeți antrenamentul cu intervale.



5. Dacă doriți să opriți antrenamentul cu intervale înainte de a termina toate repetițiile, țineți apăsat butonul din mijloc pentru a deschide opțiunile modului sport și dezactivați **Intervals (Intervale)**.

 **NOTĂ** : În timp ce vă aflați în afișajul de intervale, butoanele funcționează normal, de exemplu, apăsarea butonului superior întrerupe înregistrarea exercițiului, nu doar antrenamentul în intervale.

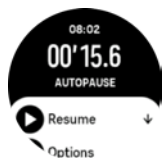
După ce ați oprit înregistrarea exercițiului, antrenamentul pe intervale este dezactivat automat pentru acel mod de sport. Cu toate acestea, celelalte setări sunt păstrate, astfel încât să puteți începe cu ușurință același antrenament data viitoare când utilizați modul sport.

4.9. 4.9. Pauză automată

Funcția de pauză automată întrerupe înregistrarea exercițiului fizic atunci când viteza dvs. este mai mică de 2 km/h (1,2 mph). Atunci când viteza crește la peste 3 km/h (1,9 mph), înregistrarea continuă automat.

Puteți activa/dezactiva pauza automată pentru fiecare mod de sport în ecranul de începere a exercițiului din ceas înainte de a începe înregistrarea acestuia.

Dacă pauza automată este activată în timpul unei înregistrări, o fereastră pop-up vă notifică atunci când înregistrarea este oprită automat.



Puteți permite reluarea automată a înregistrării atunci când începeți să vă mișcați din nou sau puteți relua manual din ecranul pop-up apăsând butonul superior.

4.10. 4.10. Tema de afișare

Pentru a spori lizibilitatea ecranului ceasului în timpul exercițiilor fizice sau al navigării, puteți schimba între teme luminoase și cele întunecate.

În cazul temei light, fundalul afișajului este deschis, iar numerele sunt întunecate.

În cazul temei întunecate, contrastul este invers: fundalul este întunecat, iar numerele sunt deschise.

Tema este o setare globală pe care o puteți modifica în ceasul dvs. din oricare dintre opțiunile modului sport.

Pentru a schimba tema de afișare:

1. Selectați orice mod de sport și glisați în sus sau apăsați butonul de jos pentru a derula în jos până la **Theme (Temă)** apoi apăsați butonul din mijloc.
2. Comutați între Luminos și Întunecat prin glisarea în sus sau în jos sau prin apăsarea butoanelor de sus și de jos și acceptați cu butonul din mijloc.



3. Derulați înapoi în sus pentru a începe exercițiul.

4.11. Feedback vocal

Puteți obține feedback vocal cu informații valoroase în timpul exercițiului. Feedback-ul vă poate ajuta să vă urmăriți progresul și vă poate oferi indicatori utili, în funcție de opțiunile de feedback pe care le-ați selectat. Feedback-ul vocal provine de la telefon, așa că ceasul trebuie să fie asociat cu aplicația Suunto.

Pentru a activa feedback-ul vocal înainte de un exercițiu:

1. Înainte de a începe un exercițiu, derulați în jos și selectați **Feedback vocal**.
2. Activați **Feedback vocal din aplicație**.
3. Derulați în jos și selectați ce feedback vocal doriți să activați, activând/dezactivând comutatoarele.
4. Derulați înapoi și începeți exercițiul ca de obicei.

Telefonul dvs. vă va oferi acum diferite feedback-uri vocale în timpul exercițiului, în funcție de feedback-ul vocal pe care l-ați activat.

Pentru a activa feedback-ul vocal în timpul unui exercițiu:

1. Apăsați butonul de sus pentru a întrerupe înregistrarea.
2. Selectați **Options (Opțiuni)**.
3. Derulați în jos și selectați **Voice feedback (Feedback vocal)**.
4. Activați **Feedback vocal din aplicație**.
5. Derulați în jos și selectați ce feedback vocal doriți să activați, activând/dezactivând comutatoarele.
6. Întoarceți-vă și reluați-vă exercițiile.

4.12. Senzație

Dacă vă antrenați în mod regulat, urmărirea modului în care vă simțiți după fiecare sesiune este un indicator important al condiției dumneavoastră fizice generale. Un coach sau un antrenor personal poate folosi, de asemenea, tendința senzației pentru a vă urmări progresul în timp.

Există cinci grade de senzație din care puteți alege:

- **Slabă**
- **Medie**
- **Bună**
- **Foarte bună**
- **Excelentă**

Ce înseamnă exact aceste opțiuni depinde de dumneavoastră (și de antrenorul dumneavoastră). Important este să le folosiți în mod constant.

Pentru fiecare sesiune de antrenament, puteți înregistra cum v-ați simțit, în ceas, direct după oprirea înregistrării, răspunzând la întrebarea "**Cum a fost?**".



Puteți sări peste răspunsul la întrebare apăsând butonul din mijloc.

4.13. Zone de intensitate

Utilizarea zonelor de intensitate pentru exerciții fizice ajută la ghidarea dezvoltării condiției fizice. Fiecare zonă de intensitate vă solicită corpul în moduri diferite, ceea ce duce la efecte diferite asupra condiției fizice. Există cinci zone diferite, numerotate de la 1 (cea mai mică) la 5 (cea mai mare), definite ca intervale procentuale bazate pe frecvența cardiacă maximă (RC maximă), ritm sau putere.

Este important să vă antrenați cu intensitatea în minte și să înțelegeți cum ar trebui să se simtă această intensitate. Și nu uitați, indiferent de antrenamentul planificat, că trebuie să vă faceți întotdeauna timp să vă încălziți înainte de un exercițiu.

Cele cinci zone de intensitate diferite utilizate în Suunto Vertical sunt:

Zona 1: Ușor

Exercițiile fizice în zona 1 sunt relativ ușoare pentru corpul dumneavoastră. În ceea ce privește antrenamentul de fitness, o intensitate atât de scăzută este semnificativă în principal pentru antrenamentul de refacere și pentru îmbunătățirea condiției fizice de bază atunci când abia începeți să faceți exerciții fizice sau după o pauză lungă. Exerciții fizice de zi cu zi - mersul pe jos, urcatul scărilor, mersul cu bicicleta la serviciu etc. - se desfășoară de obicei în această zonă de intensitate.

Zona 2: Moderat

Exercițiile fizice în zona 2 vă îmbunătățesc eficient nivelul de fitness de bază. Exercițiile fizice la această intensitate se simt ușor, dar antrenamentele cu o durată lungă pot avea un efect foarte mare. Majoritatea antrenamentelor de condiționare cardiovasculară ar trebui să fie efectuate în această zonă. Îmbunătățirea condiției fizice de bază creează o bază pentru alte exerciții fizice și vă pregătește sistemul pentru o activitate mai energetică. Antrenamentele de lungă durată în această zonă consumă multă energie, în special din grăsimea stocată în organism.

Zona 3: Greu

Exercițiile fizice în zona 3 încep să fie destul de energice și se simt ca și cum ar fi destul de grele. Aceasta vă va îmbunătăți capacitatea de a vă mișca rapid și economic. În această zonă, acidul lactic începe să se formeze în sistemul dumneavoastră, dar corpul dumneavoastră este încă capabil să îl elimine complet. Ar trebui să vă antrenați la această intensitate cel mult de câteva ori pe săptămână, deoarece vă supuneți corpul la un stres foarte mare.

Zona 4: Foarte greu

Exersarea în zona 4 vă va pregăti sistemul pentru evenimente de tip competiție și viteze mari. Antrenamentele din această zonă pot fi efectuate fie la viteză constantă, fie sub formă de antrenament în intervale (combinații de faze de antrenament mai scurte cu pauze intermitente). Antrenamentul de intensitate ridicată vă dezvoltă rapid și eficient nivelul de fitness, dar efectuat prea des sau la o intensitate prea mare poate duce la suprasolicitare, ceea ce vă poate forța să faceți o pauză lungă din programul de antrenament.

Zona 5: Maxim

Atunci când ritmul cardiac în timpul unui antrenament atinge zona 5, antrenamentul va fi extrem de greu. Acidul lactic se va acumula în organism mult mai repede decât poate fi eliminat și veți fi nevoit să vă opriți după cel mult câteva minute.

Sportivii de performanță includ aceste antrenamente de intensitate maximă în programul lor de antrenament într-un mod foarte controlat, iar pasionații de fitness nu au nevoie de ele deloc.

4.13.1. Zone de ritm cardiac

Zonele de ritm cardiac sunt definite ca intervale procentuale bazate pe ritmul cardiac maxim (RC max.).

În mod implicit, RC max. este calculat folosind ecuația standard: $220 - \text{vârsta dumneavoastră}$. Dacă vă cunoașteți cu exactitate RC maxim, ar trebui să ajustați valoarea implicită în mod corespunzător.

Suunto Vertical dispune de zone RC implicite și specifice activității. Zonele implicite pot fi utilizate pentru toate activitățile, dar pentru o pregătire mai avansată, puteți utiliza zone RC specifice pentru activitățile de alergare și ciclism.

Setarea RC maxim

Setați-vă RC maxim din setările din secțiunea **Training (Antrenament)** » **Intensity zones (Zone de intensitate)** » **Default HR zones for all sports (Zone RC implicite pentru toate sporturile)**.

1. Atingeți RC maxim (cea mai mare valoare, bpm) sau apăsați butonul din mijloc.
2. Selectați noul RC maxim prin glisarea în sus sau în jos sau prin apăsarea butoanelor superioare sau inferioare.



3. Atingeți selecția sau apăsați butonul din mijloc.
4. Pentru a ieși din vizualizarea zonelor RC, glisați spre dreapta sau țineți apăsat butonul din mijloc.



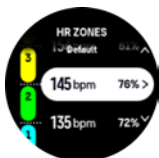
NOTĂ : Puteți, de asemenea, seta RC maxim din setările din secțiunea **General " Personal**.

Setarea zonelor RC implicite

Setați-vă zonele RC implicite maxim din setările din secțiunea **Training (Antrenament)** » **Intensity zones (Zone de intensitate)** » **Default HR zones for all sports (Zone RC implicite pentru toate sporturile)**.



1. Derulați în sus/jos și atingeți sau apăsați butonul din mijloc atunci când este evidențiată zona RC pe care doriți să o modificați.
2. Selectați noua zonă RC prin glisarea în sus sau în jos sau prin apăsarea butoanelor superioare sau inferioare.



3. Atingeți selecția sau apăsați butonul din mijloc.
4. Pentru a ieși din vizualizarea zonelor RC, glisați spre dreapta sau țineți apăsat butonul din mijloc.



NOTĂ : Dacă selectați **Reset (Resetare)** în vizualizarea zonelor RC, acestea vor fi resetate la valoarea implicită.

Setarea zonelor RC specifice activității

Setați zonele RC specifice activității dumneavoastră din setările din secțiunea **Training (Antrnemen)** »

Intensity zones (Zone de intensitate) »

Advanced zones (Zone avansate).

1. Atingeți activitatea (Alergare sau Ciclism) pe care doriți să o editați sau apăsați butonul din mijloc atunci când activitatea este evidențiată.
2. Apăsați butonul din mijloc pentru a activa zonele RC.
3. Derulați în sus/jos și atingeți sau apăsați butonul din mijloc atunci când este evidențiată zona RC pe care doriți să o modificați.
4. Selectați noua zonă RC prin glisarea în sus sau în jos sau prin apăsarea butoanelor superioare sau inferioare.



5. Atingeți selecția sau apăsați butonul din mijloc.
6. Pentru a ieși din vizualizarea zonelor RC, glisați spre dreapta sau țineți apăsat butonul din mijloc.

4.13.2. Zone de ritm

Zonele de ritm funcționează la fel ca și zonele de ritm cardiac, dar intensitatea antrenamentului se bazează pe ritmul dvs. și nu pe ritmul cardiac. Zonele de ritm sunt afișate fie ca valoare metrică, fie ca valoare imperială, în funcție de setările dumneavoastră.

Suunto Vertical are cinci zone de ritm predefinite pe care le puteți folosi sau vă puteți defini propriile zone. Zonele de ritm sunt disponibile pentru alergare și ciclism.

Setarea zonelor de ritm

Setați zonele de ritm specifice activității dumneavoastră din setările din secțiunea **Training (Antrnemen)** » **Intensity zones (Zone de intensitate)** » Advanced zones (Zone avansate).

1. Atingeți ușor **Alergare** sau **Ciclism** sau apăsați butonul din mijloc.
2. Glisați sau apăsați butonul inferior și selectați zonele de ritm.
3. Glisați în sus/jos sau apăsați butoanele de sus sau de jos și apăsați butonul din mijloc atunci când este evidențiată zona de ritm pe care doriți să o modificați.
4. Selectați noua zonă de ritm prin glisarea în sus sau în jos sau prin apăsarea butoanelor superioare sau inferioare.



5. Apăsați butonul din mijloc pentru a selecta noua valoare a zonei de ritm.
6. Glisați spre dreapta sau țineți apăsat butonul din mijloc pentru a ieși din vizualizarea zonelor de ritm.

4.13.3. Zone de putere

Contorul de putere măsoară cantitatea de efort fizic necesară pentru a efectua o anumită activitate. Efortul este măsurat în wați. Principalul avantaj obținut cu un contor de putere este precizia. Contorul de putere dezvăluie exact cât de mult munciți cu adevărat și câtă putere produceți. De asemenea, este ușor să vă vedeți progresul atunci când analizați numărul de wați.

Zonele de putere vă pot ajuta să vă antrenați cu o putere corectă.

Suunto Vertical are cinci zone de putere predefinite pe care le puteți folosi sau vă puteți defini propriile zone.

Zonele de putere sunt disponibile în toate modurile de sport implicate pentru ciclism, ciclism de interior și ciclism montan. Pentru alergare și alergare pe traseu, trebuie să folosiți modurile sportive specifice "Power" pentru a obține zonele de putere. Dacă folosiți moduri sport personalizate, asigurați-vă că modul dvs. utilizează un POD de putere, astfel încât să obțineți și zone de putere.

Setarea zonelor de putere specifice activității

Setați zonele de putere specifice activității dumneavoastră din setările din secțiunea **Training (Antrenament) » Intensity zones (Zone de intensitate) » Advanced zones (Zone avansate)**.

1. Atingeți activitatea (alergare sau ciclism) pe care doriți să o editați sau apăsați butonul din mijloc atunci când activitatea este evidențiată.
2. Glisați în sus sau apăsați butonul inferior și selectați zonele de putere.
3. Glisați în sus/jos sau apăsați butoanele de sus sau de jos și selectați zona de putere pe care doriți să o modificați.
4. Selectați noua zonă de putere prin glisarea în sus sau în jos sau prin apăsarea butoanelor superioare sau inferioare.



5. Apăsați butonul din mijloc pentru a selecta noua valoare a puterii.
6. Glisați spre dreapta sau țineți apăsat butonul din mijloc pentru a ieși din vizualizarea zonelor de putere.

4.13.4. Utilizarea zonelor de RC, ritm sau putere în timpul exercițiilor fizice

 **NOTĂ** : Trebuie să aveți un POD de putere cuplat cu ceasul dvs. pentru a putea utiliza zonele de putere atunci când faceți exerciții fizice, consultați capitolul 3.11. Conectarea PODs-urilor și a senzorilor

Când înregistrați un exercițiu (consultați capitolul 4. *Înregistrarea unui exercițiu*) și ați selectat RC, ritm sau putere ca target de intensitate (consultați capitolul 4.3. *Utilizarea targeturilor în timpul exercițiilor fizice*) se afișează un indicator de zonă, împărțit în cinci secțiuni. Aceste cinci secțiuni sunt afișate în jurul marginii exterioare a afișajului modului sport. Indicatorul arată zona pe care ați ales-o ca target de intensitate prin aprinderea secțiunii corespunzătoare. Săgeata mică din indicator arată locul în care vă aflați în intervalul zonei.



Ceasul vă avertizează atunci când atingeți zona target selectată. În timpul exercițiilor, ceasul vă va solicita să accelerați sau să încetiniți, în cazul în care RC, ritmul sau puterea curentă se află în afara zonei target selectate.



În plus, un afișaj dedicat pentru zonele de intensitate poate fi adăugat dacă personalizați modul de spor curent pe care îl utilizați. Afișajul zonei arată zona curentă în câmpul din mijloc, cât timp ați stat în acea zonă și cât de departe vă aflați de următoarele zone în sus sau în jos. Bara din mijloc se aprinde, de asemenea, indicând că vă antrenați în zona corectă.

În rezumatul exercițiului, veți obține o defalcare a timpului petrecut în fiecare zonă.

5. Navigație

Vă puteți folosi ceasul pentru a naviga în diferite moduri. De exemplu, îl puteți utiliza pentru a vă orienta în raport cu nordul magnetic, pentru a naviga pe un traseu sau către un punct de interes (POI).

Pentru a utiliza funcția de navigare:

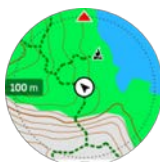
1. Glisați în sus pe cadranul de ceas sau apăsați butonul inferior.

De asemenea, puteți accesa funcțiile de navigație din *compass widget (widget busolă)*.

2. Selectați **Map (Hartă)**.



3. Afișajul hărții arată locația dvs. curentă și împrejurimile.



NOTĂ : Dacă busola nu este calibrată, vi se solicită să o calibrați atunci când accesați harta.

4. Glisați în sus din partea de jos a ecranului sau apăsați butonul inferior pentru a deschide lista de comenzi rapide. Comenzile rapide vă oferă acces rapid la acțiuni de navigare, cum ar fi verificarea coordonatelor locației dvs. actuale sau selectarea unui traseu pentru a naviga.



5.1. Hărți offline

Cu Suunto Vertical puteți descărca hărți offline pe ceasul dvs., puteți pleca fără telefon și vă puteți găsi drumul doar cu ajutorul ceasului.

Înainte de a putea utiliza hărțile offline pe ceasul dumneavoastră, trebuie să configurați o conexiune de rețea wireless în aplicația Suunto și să descărcați zona de hartă selectată pe ceas. Veți primi o notificare pe ceasul dumneavoastră când descărcarea hărții este completă.

Instrucțiuni detaliate privind modul de configurare a unei rețele wireless și descărcarea hărților offline în aplicația Suunto sunt disponibile *aici*.



Selectarea hărților offline înainte de exercițiu:

1. Selectați un mod sport care utilizează GPS.
2. Derulați în jos și selectați **Map (Hărți)**.
3. Selectați stilul de hartă pe care doriți să îl utilizați și confirmați cu butonul din mijloc.
4. Derulați în sus și începeți exercițiul ca de obicei.
5. Apăsați butonul din mijloc pentru a derula până la hartă.



NOTĂ : Dacă în meniul hărți este selectată opțiunea **Off**, nu va fi afișată nicio hartă, ci doar un traseu de tip breadcrumb.

Selectarea hărților offline în timpul exercițiului:

1. Apăsați butonul de sus pentru a întrerupe înregistrarea.
2. Selectați **Options (Opțiuni)**.
3. Selectați **Map (Hartă)**.
4. Selectați ce stil de hartă doriți să utilizați.
5. Întoarceți-vă și selectați **Resume (Reluare)** pentru a vă continua exercițiul.
6. Apăsați butonul din mijloc pentru a derula până la hartă.

Selectarea hărților offline fără exerciții fizice:

1. Din cadranul de ceas, glisați în sus sau apăsați butonul inferior.
2. Selectați **Map (Hartă)**.
3. Pentru a ieși din hartă, glisați în sus sau apăsați butonul inferior din partea de jos a afișajului hărții.
4. Derulați în jos și selectați **Exit (Ieșire)**.

Gesturi pentru hartă

Buton superior

- Apăsați pentru a mări imaginea
- Apăsați lung pentru a micșora imaginea

Buton inferior

- Apăsați pentru a deschide opțiunile de navigare

Glisați și atingeți (dacă este activat)

- Atingeți și trageți harta pentru a face o obține o imagine panoramică (dacă ecranul nu a fost atins timp de 5 secunde, harta revine la locația dvs. curentă).
- Atingeți pentru a centra harta în jurul locației atinse
- Atingeți scurt pentru a derula harta

5.2. Navigație în altitudine

Dacă navigați pe un traseu care conține informații despre altitudine, puteți naviga, de asemenea, pe baza ascensiunii și a coborârii folosind ecranul profilului de altitudine. În timpul exercițiului, glisați spre stânga sau apăsați butonul din mijloc pentru a trece la afișarea profilului de altitudine.

Ecranul profilului de altitudine vă oferă următoarele informații:

- partea de sus: altitudinea actuală
- centru: profil de altitudine care arată poziția dvs. curentă
- partea de jos: urcarea sau coborârea rămasă (atingeți ecranul pentru a schimba vizualizarea)



Dacă vă abateți prea mult de la traseu în timp ce utilizați navigația de altitudine, ceasul vă va afișa un mesaj **Off route (În afara traseului)** în ecranul profilului de altitudine. Dacă vedeți acest mesaj, derulați până la ecranul de navigare pentru a reveni pe traseu înainte de a continua navigarea în altitudine.

5.3. Navigația cu relevment

Navigația cu relevment este o funcție pe care o puteți utiliza în aer liber pentru a urmări traseul țintă pentru o locație pe care o vedeți sau ați găsit-o pe o hartă. Puteți utiliza această funcție ca busolă de sine stătătoare sau împreună cu o hartă pe hârtie.

Dacă setați distanța și altitudinea target în timp ce setați direcția, ceasul dvs. poate fi folosit pentru a naviga spre acea locație target.



Pentru a utiliza navigația cu relevment în timpul unui exercițiu (disponibil numai pentru activități în aer liber):

1. Înainte de a începe înregistrarea unui exercițiu, glisați în sus sau apăsați butonul inferior și selectați **Navigare**.
2. Selectați **Bearing (Relevment)**.
3. Dacă este necesar, calibrați busola urmând instrucțiunile de pe ecran.
4. Îndreptați săgeata albastră de pe ecran spre locația țintă și apăsați butonul din mijloc.
5. Dacă nu cunoașteți distanța și altitudinea până la locație, selectați **No (Nu)**.
6. Apăsați butonul din mijloc pentru a confirma relevmentul setat.
7. Dacă știți distanța și altitudinea până la locație, selectați **Yes (Da)**.
8. Introduceți distanța și altitudinea până la locație.
9. Apăsați butonul din mijloc pentru a confirma relevmentul setat.

Pentru a utiliza navigația cu relevment fără a face exerciții:

1. Derulați până la **Map (Hartă)** glisând în sus sau apăsând butonul inferior de pe cadranul de ceas.
2. Din partea de jos a afișajului hărții, glisați în sus sau apăsați butonul inferior.
3. Selectați **Bearing navigation (Navigație cu relevment)**.
4. Dacă este necesar, calibrați busola urmând instrucțiunile de pe ecran.
5. Îndreptați săgeata albastră de pe ecran spre locația țintă și apăsați butonul din mijloc.
6. Dacă nu cunoașteți distanța și altitudinea până la locație, selectați **No (Nu)** și urmați săgeata albastră până la locație.
7. Dacă știți distanța și altitudinea până la locație, selectați **Yes (Da)**.
8. Introduceți distanța și altitudinea până la locație și urmați săgeata albastră până la locație. Afișajul va indica, de asemenea, distanța și altitudinea rămase până la locație.
9. Setati un nou relevment prin glisarea în sus sau prin apăsarea butonului inferior.

10. Încheiați navigarea prin apăsarea butonului superior.

5.4. Rute

Puteți utiliza Suunto Vertical pentru a naviga pe rute. Planificați-vă traseul cu aplicația Suunto și transferați-l pe ceasul dumneavoastră la următoarea sincronizare.

Pentru a naviga pe un traseu:

1. Din cadranul de ceas, glisați în sus sau apăsați butonul inferior și selectați **Map (Hartă)**.



2. Din partea de jos a afișajului hărții, glisați în sus sau apăsați butonul inferior.
3. Derulați la **Routes (Trasee)** și apăsați butonul din mijloc pentru a deschide lista de rute.
4. Derulați până la traseul pe care doriți să navigați și apăsați butonul din mijloc.



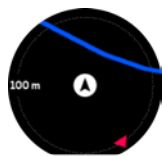
5. Selectați traseul prin apăsarea butonului superior.
6. Selectați **Start exercise (Începeți exercițiul)** dacă doriți să utilizați traseul pentru exerciții fizice sau selectați **Navigate only (Doar navigare)** dacă doriți doar să navigați pe traseu.



 **NOTĂ** : Dacă doar navigați pe traseu, nu va fi salvat sau înregistrat nimic în aplicația Suunto.

7. Apăsați din nou butonul superior în orice moment pentru a opri navigarea.

Dacă hărțile offline sunt dezactivate, este afișat doar traseul. Țineți apăsat butonul din mijloc pentru a activa/dezactiva funcțiile de mărire și micșorare. Reglați nivelul de zoom cu ajutorul butoanelor superior și inferior.



În timp ce vă aflați în afișajul de navigare pe traseu, puteți glisa în sus din partea de jos a ecranului sau puteți apăsa butonul inferior pentru a deschide lista de comenzi rapide. Comenzile rapide vă oferă acces rapid la acțiuni de navigare, cum ar fi salvarea locației curente sau selectarea unui alt traseu de navigare.

Toate modurile sport cu GPS au, de asemenea, o opțiune de selectare a traseului. A se vedea 4.2. *Navigarea în timpul exercițiilor.*

Ghidare pentru navigație

În timp ce parcurgeți un traseu, ceasul vă ajută să rămâneți pe drumul corect, oferindu-vă notificări suplimentare pe măsură ce avansați.

De exemplu, dacă vă abateți mai mult de 100 m de la traseu, ceasul vă anunță că nu sunteți pe drumul bun și vă notifică atunci când reveniți pe traseu.

Odată ce ajungeți la un punct intermediar sau la un punct de interes de pe traseu, se deschide o fereastră pop-up informativă care vă arată distanța și timpul estimat pe traseu (ETE) până la următorul punct intermediar sau punct de interes.

 **NOTĂ:** Dacă navigați pe un traseu care se intersectează, cum ar fi un traseu în formă de 8, și faceți un viraj greșit la intersecție, ceasul presupune că mergeți intenționat într-o direcție diferită pe traseu. Ceasul indică următorul punct de reper pe baza noii direcții de deplasare actuale. Așadar, fiți atenți la traseul de tip breadcrumb pentru a vă asigura că mergeți pe drumul cel bun atunci când navigați pe un traseu complicat.

Navigație pas cu pas

Atunci când creați rute în aplicația Suunto, puteți alege să activați instrucțiunile pas cu pas. Atunci când traseul este transferat pe ceasul dumneavoastră și utilizat pentru navigație, acesta vă va oferi instrucțiuni pas cu pas, cu o alertă sonoră și informații despre direcția în care trebuie să virați.

5.5. Puncte de interes

Un punct de interes, sau POI, este o locație specială, cum ar fi un loc de campare sau o priveliște de-a lungul unui traseu, pe care o puteți salva și către care puteți naviga ulterior. Puteți crea POI-uri în aplicația Suunto de pe o hartă fără a fi necesar să vă aflați la locația POI-ului. Crearea unui POI în ceasul dumneavoastră se face prin salvarea locației curente.

Fiecare POI este definit prin:

- Nume POI
- Tip POI
- Data și ora creării
- Latitudine
- Longitudine
- Elevație

Puteți stoca până la 250 de POI în ceasul dumneavoastră.

5.5.1. Adăugarea și ștergerea POI-urilor

Puteți adăuga un punct de interes în ceasul dvs. fie cu aplicația Suunto, fie salvând locația dvs. curentă în ceas.

Dacă vă aflați afară cu ceasul într-un loc pe care doriți să îl salvați ca punct de interes, puteți adăuga locația direct în ceas.

Pentru a adăuga un POI cu ajutorul ceasului dumneavoastră:

1. Glisați în sus sau apăsați butonul inferior și selectați **Map (Hartă)**.
2. Din partea de jos a afișajului hărții, glisați în sus sau apăsați butonul inferior.
3. Selectați **Your location (Locația dvs.)** și apăsați butonul din mijloc.
4. Așteptați ca ceasul să activeze GPS-ul și să vă găsească locația.

5. Când ceasul afișează latitudinea și longitudinea, apăsați butonul superior pentru a salva locația ca POI și selectați tipul de POI.
6. În mod implicit, numele POI este același cu tipul de POI (urmat de un număr curent). Puteți edita numele mai târziu în aplicația Suunto.

Ștergerea POI-urilor

Puteți elimina un POI prin ștergerea acestuia din lista din ceas sau din aplicația Suunto.

Pentru a șterge un POI din ceasul dumneavoastră:

1. Glisați în sus sau apăsați butonul inferior și selectați **Map (Hartă)**.
2. Din partea de jos a afișajului de navigație, glisați în sus sau apăsați butonul inferior.
3. Selectați **POIs** și apăsați butonul din mijloc.
4. Derulați până la punctul de interes pe care doriți să îl eliminați din ceas și apăsați butonul din mijloc.
5. Derulați până la sfârșitul detaliilor și selectați **Delete (Ștergeți)**.

Atunci când ștergeți un POI din ceasul dumneavoastră, acesta nu este șters definitiv.

Pentru a șterge definitiv un POI, trebuie să îl ștergeți aplicația Suunto.

5.5.2. Navigarea către un POI

Puteți naviga către orice punct de interes care se află în lista de puncte de interes a ceasului.



NOTĂ : *Atunci când navigați către un POI, ceasul dumneavoastră utilizează GPS la putere maximă.*

Pentru a naviga către un POI:

1. Glisați în sus sau apăsați butonul inferior și selectați **Map (Hartă)**.
2. Din partea de jos a afișajului hărții, glisați în sus sau apăsați butonul inferior.
3. Selectați **POIs** și apăsați butonul din mijloc.
4. Derulați până la POI către care doriți să navigați și apăsați butonul din mijloc.
5. Apăsați butonul de sus sau atingeți **Select (Selectare)**.
6. Selectați **Start exercise (Începeți exercițiul)** dacă doriți să folosiți punctul de interes pentru exerciții sau selectați **Navigate only (Doar navigare)** dacă doriți doar să navigați către punctul de interes.



NOTĂ: *Dacă doar navigați către POI, nu va fi salvat sau înregistrat nimic în aplicația Suunto.*

7. Apăsați din nou butonul superior în orice moment pentru a opri

navigarea. Navigația POI are două vizualizări:

- Vizualizare POI cu indicator de direcție și distanța până la POI



- vizualizarea hărții care arată locația dvs. curentă în raport cu punctul de interes și traseul dvs. de tip breadcrumb (traseul pe care l-ați parcurs)



- Apăsați butonul din mijloc, pentru a comuta între vizualizări.



NOTĂ: Dacă sunt activate hărțile offline, vizualizarea hărții va afișa o hartă detaliată a împrejurimilor.

În vizualizarea hărții, alte POI din apropiere sunt afișate în gri. În vizualizarea hărții, puteți ajusta nivelul de zoom apăsând butonul din mijloc și apoi efectuând zoom înainte și înapoi cu butoanele de sus și de jos.



SUGESTIE: În timp ce vă aflați în vizualizarea POI, atingeți ecranul pentru a vedea informații suplimentare în rândul de jos, cum ar fi diferența de altitudine dintre poziția curentă și POI și ora estimată de sosire (ETA) sau pe traseu (ETE).

În timpul navigării, puteți apăsa butonul inferior pentru a deschide o listă de comenzi rapide. Comenzile rapide vă oferă acces rapid la detaliile și acțiunile POI, cum ar fi salvarea locației curente sau selectarea unui alt POI către care să navigați, precum și terminarea navigării.

5.5.3. Tipuri de POI

În ceasul Suunto Vertical sunt disponibile următoarele tipuri de POI:

	Început
	Sfârșit
	Mașină
P	Parcare
	Acasă
	Clădire
	Hotel
	Hostel
	Cazare
	Loc de dormit
	Tabăra
	Camping

	Foc de tabără
	Stație de ajutor
	Urgență
	Apă
	Informații
	Restaurant
	Alimente
	Cafenea
	Peșteră
	Munte
	Vârf
	Stâncă
	Faleză
	Avalanșă
	Vale
	Deal
	Stradă
	Traseu
	Râu
	Apă
	Cascadă
	Coastă
	Lac
	Pădure de alge

	Rezervație marină
	Recif de corali
	Pești mari
	Mamifer marin
	Epavă
	Loc de pescuit
	Plajă
	Pădure
	Pajiște
	Coastă
	Stand
	Împușcat
	Frecare
	Răzuire
	Joc mare
	Joc mic
	Pasăre
	Print-uri
	Intersecție
	Pericol
	Geocaching
	Vedere
	Trailcam

6. Widgeturi

Widgeturile vă oferă informații utile despre activitatea și antrenamentul dumneavoastră. Acestea sunt accesibile de pe cadranul de ceas prin glisarea spre stânga sau prin apăsarea butonului din mijloc. Fiecare glisare sau apăsare de buton afișează un nou widget până când ajungeți din nou la cadranul de ceas.

Dintr-un afișaj widget, apăsați și mențineți apăsat butonul din mijloc pentru a reveni direct la cadranul de ceas.

Widgeturile pot fi activate/dezactivate din setările de la secțiunea **Widgets**. Selectați ce widget-uri doriți să utilizați prin activarea comutatorului.



Puteți selecta widgeturile pe care doriți să le folosiți în ceasul dumneavoastră, activându-le și dezactivându-le în aplicația Suunto. De asemenea, puteți selecta ordinea în care doriți ca widgeturile să apară în ceasul dumneavoastră, ordonându-le în aplicație.

6.1. Vremea

Din cadranul de ceas, glisați spre stânga sau apăsați butonul din mijloc pentru a derula până la widgetul meteo.



Widgetul meteo vă oferă informații despre vremea actuală. Acesta afișează temperatura curentă, viteza și direcția vântului și tipul de vreme, atât sub formă de text, cât și sub formă de pictogramă. Tipurile de vreme pot fi, de exemplu, însorit, înnorat, ploios etc.

Glisați în sus sau apăsați butonul inferior pentru a vedea date meteo mai detaliate, cum ar fi umiditatea, calitatea aerului și datele de prognoză.

 **SUGESTIE** : Asigurați-vă că sincronizați ceasul cu aplicația Suunto în mod regulat pentru a obține cele mai precise date meteo.

6.2. Încărcare solară (valabilă doar pentru versiunea Titan)

Versiunea din titan a Suunto Vertical are o funcție de încărcare solară care va încărca ceasul atunci când este expus la lumină. Unele cadrane de ceas au o pictogramă de informații care arată câtă energie solară este colectată în prezent.

Într-o zi însorită, soarele poate oferi ceasului dvs. o durată de viață a bateriei cu 30% mai mare în timpul antrenamentului și chiar mai mult în modul timp (calculare efectuate cu un impact de 50 000 lux).

 **ATENȚIE** : Nu lăsați ceasul în lumina directă a soarelui prea mult timp în zilele cu temperaturi ridicate, deoarece acesta poate fi deteriorat.

Pe lângă pictogramele cu informații de pe cadranele de ceas, există un widget solar în care sunt afișate date suplimentare. Din cadranul ceasului, glisați spre stânga sau apăsați butonul din mijloc până când vedeți datele de captare a energiei solare.



 **NOTĂ** : Nu folosiți folie de ecran sau ceva similar peste ecranul ceasului, deoarece poate afecta încărcarea solară.

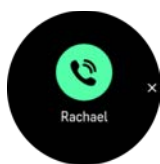
6.3. Notificări și stare

Dacă ați asociat ceasul cu aplicația Suunto, puteți primi pe ceas notificări de apeluri primite și mesaje text, de exemplu.

Atunci când vă asociați ceasul cu aplicația, notificările sunt activate în mod implicit. Puteți să le dezactivați din setările de secțiunea **Notifications (Notificări)**.

 **NOTĂ** : Este posibil ca mesajele primite de la unele aplicații utilizate pentru comunicare să nu fie compatibile cu Suunto Vertical.

Atunci când sosește o notificare, apare o fereastră pop-up pe cadranul ceasului.



Apăsați butonul din mijloc pentru a elimina fereastra pop-up. Dacă mesajul nu se încapă pe ecran, apăsați butonul de jos sau glisați în sus pentru a derula întregul text.

Sub **Actions (Acțiuni)**, puteți interacționa cu notificarea (opțiunile disponibile variază în funcție de telefon și de aplicația mobilă care a trimis notificarea).

În cazul aplicațiilor utilizate pentru comunicații, puteți utiliza ceasul pentru a trimite un **Quick reply (Răspuns rapid)**. Puteți selecta și modifica mesajele predefinite în aplicația Suunto.

Istoricul notificărilor

Dacă aveți notificări necitite sau apeluri pierdute pe dispozitivul mobil, le puteți vizualiza pe ceasul dumneavoastră.

Din cadranul ceasului, apăsați butonul din mijloc până când ajungeți la widgetul de notificare și apoi apăsați butonul inferior pentru a parcurge istoricul notificărilor.

Istoricul notificărilor se șterge atunci când verificați mesajele de pe dispozitivul mobil.

6.4. Comenzi media

Suunto Vertical poate fi folosit pentru a controla muzica, podcasturile și alte conținuturi media redade pe telefon sau transmise de pe telefon pe un alt dispozitiv. Widgetul de control media este activat în mod implicit, dar poate fi dezactivat glisând în sus de pe cadranul ceasului și selectând **Media controls (Comenzi media)**.



NOTĂ : Trebuie să asociați ceasul cu telefonul înainte de a putea utiliza comenzile media.

Pentru a accesa widgetul de control media, apăsați butonul din mijloc de pe cadranul ceasului sau, în timpul unui exercițiu, apăsați butonul din mijloc până când este afișat widgetul de control media.



În widgetul de control media, butoanele au următoarele funcții:

- **Redare/Pauză:** Butonul superior
- **Următoarea piesă/episod:** Butonul inferior
- **Piesa/episodul anterior:** Butonul superior (apăsare lungă)
- **Volum:** Butonul inferior (apăsare lungă), va deschide comenzile de volum
 - În afișajul de control al volumului, butonul superior va crește volumul, iar butonul inferior îl va scădea. Apăsați butonul din mijloc pentru a reveni la widgetul de control media.

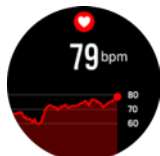
Apăsați butonul din mijloc pentru a ieși din widgetul de control media.



NOTĂ : Dacă ceasul dumneavoastră are un ecran tactil, comenzile media pot fi utilizate și prin atingerea pictogramelor de pe ecran.

6.5. Ritm cardiac

Din cadranul de ceas, glisați spre stânga sau apăsați butonul din mijloc pentru a derula până la widgetul de ritm cardiac RC (HR).



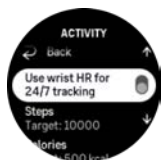
Widgetul RC oferă o imagine rapidă a ritmului cardiac și un grafic pe 12 ore al acestuia. Graficul este trasat folosind ritmul cardiac mediu pe baza unor intervale de timp de 24 de minute.

Ritmul cardiac minim din ultimele 12 ore este un bun indicator al stării de recuperare. Dacă este mai mare decât în mod normal, probabil că nu v-ați recuperat complet după ultima sesiune de antrenament.

Dacă înregistrați un exercițiu, valorile zilnice ale RC reflectă ritmul cardiac ridicat și consumul de calorii din timpul antrenamentului. Dar nu uitați că graficul și ratele de consum sunt medii. Dacă ritmul cardiac atinge un vârf de 200 bpm în timpul exercițiilor fizice, graficul nu arată acea valoare maximă, ci mai degrabă media celor 24 de minute în care ați atins acel ritm maxim.

Înainte de a putea vedea valorile zilnice ale widget-ului RC, trebuie să activați funcția RC zilnic. Puteți activa sau dezactiva această funcție din setările de la secțiunea **Activity (Activitate)**.

Cu această funcție activă, ceasul activează periodic senzorul optic de ritm cardiac pentru a vă verifica pulsul. Acest lucru crește ușor consumul de energie al bateriei.



Odată activat, ceasul are nevoie de 24 de minute înainte de a începe să afișeze informațiile privind ritmul cardiac.

Glisați spre dreapta sau apăsați lung butonul din mijloc pentru a reveni la vizualizarea cadranelui de ceas.

6.6. Pași și calorii

De pe cadranul ceasului, glisați spre stânga sau apăsați butonul din mijloc până când vedeți numărul total de pași și kaloriile estimate pentru ziua respectivă.

Ceasul monitorizează nivelul general de activitate pe parcursul zilei. Acesta este un factor important, fie că vă propuneți doar să fiți în formă și sănătos, fie că vă antrenați pentru o competiție viitoare.

Este bine să fiți activi, dar atunci când vă antrenați intens, trebuie să aveți zile de odihnă adecvate cu activitate redusă.

Contorul de activitate se resetează automat în fiecare zi la miezul nopții. La sfârșitul săptămânii (duminică), ceasul oferă un rezumat al activității dvs., indicând media săptămânală și totalurile zilnice.

Ceasul dumneavoastră numără pașii cu ajutorul unui accelerometru. Numărul total de pași se acumulează 24 de ore din 24, 7 zile din 7, inclusiv în timpul înregistrării sesiunilor de antrenament și a altor activități. Cu toate acestea, în cazul anumitor sporturi specifice, cum ar fi înotul și ciclismul, pașii nu sunt numărați.

Valoarea de sus din widget arată numărul total de pași pentru ziua respectivă, iar valoarea de jos este cantitatea estimată de calorii active pe care le-ați ars până la momentul citirii în timpul zilei. Mai jos veți vedea numărul total de calorii arse. Totalul include atât kaloriile active, cât și rata metabolică bazală, BMR (a se vedea mai jos).



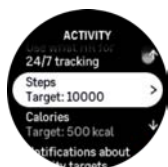
Jumătatea de inel din widget indică cât de aproape sunteți de obiectivele zilnice de activitate. Aceste obiective pot fi ajustate în funcție de preferințele dvs. personale (a se vedea mai jos).

De asemenea, puteți verifica pașii și kaloriile arse în ultimele șapte zile, glisând în sus din widget.



Obiective de activitate

Vă puteți ajusta obiectivele zilnice atât pentru pași, cât și pentru calorii. Din setări, selectați **Activity (Activitate)** pentru a deschide setările obiectivului de activitate.



Atunci când vă stabiliți obiectivul de pași, definiți numărul total de pași pentru o zi.

Numărul total de calorii pe care le ardeți pe zi se bazează pe doi factori: rata metabolică bazală (BMR) și activitatea fizică.



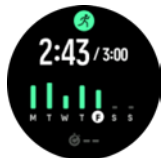
BMR este cantitatea de calorii pe care corpul dumneavoastră o arde în repaus. Acestea sunt kaloriile de care are nevoie corpul dumneavoastră pentru a se încălzi și pentru a îndeplini funcțiile de bază, cum ar fi clipitul ochilor sau bătăile inimii. Acest număr se bazează pe profilul dumneavoastră personal, inclusiv pe factori precum vârsta și sexul.

Atunci când vă stabiliți un obiectiv caloric, definiți câte calorii doriți să ardeți în plus față de BMR-ul dumneavoastră. Acestea sunt așa-numitele calorii active. Inelul din jurul afișajului de activitate avansează în funcție de numărul de calorii active pe care le ardeți în timpul zilei în comparație cu obiectivul dumneavoastră.

6.7. Antrenament

Ceasul dvs. vă oferă o imagine de ansamblu a activității de antrenament.

Din cadranul ceasului, glisați spre stânga sau apăsați butonul din mijloc pentru a derula până la widgetul de antrenament.



În widgetul de antrenament puteți vedea un rezumat al săptămânii curente de antrenament. Rezumatul include durata totală și o prezentare generală a zilelor în care ați făcut exerciții fizice. Durata totală este comparată cu obiectivul dvs. săptămânal. Obiectivul săptămânal poate fi modificat din setările de la secțiunea **Training (Antrenament)**.

6.8. Nivelul de fitness

O bună condiție fizică aerobă este importantă pentru sănătatea generală, bunăstarea și performanța sportivă.

Nivelul dumneavoastră de fitness aerob este definit ca $VO_2\text{max}$ (consumul maxim de oxigen), o măsură larg recunoscută a capacității de rezistență aerobă. Cu alte cuvinte, $VO_2\text{max}$ arată cât de bine poate utiliza organismul dumneavoastră oxigenul. Cu cât $VO_2\text{max}$ este mai mare, cu atât mai bine puteți utiliza oxigenul.

Estimarea nivelului dvs. de fitness se bazează pe detectarea răspunsului ritmului cardiac în timpul fiecărui antrenament înregistrat de alergare sau de mers pe jos. Pentru a vă estima nivelul de fitness, înregistrați o alergare sau o plimbare cu o durată de cel puțin 15 minute în timp ce purtați ceasul Suunto Vertical.

Ceasul este capabil să vă ofere o estimare a nivelului de fitness pentru toate antrenamentele de alergare și mers pe jos.

Nivelul dvs. actual de fitness estimat este afișat în widgetul corespunzător. Glisați spre stânga pe cadranul ceasului sau apăsați butonul din mijloc pentru a derula până la widgetul pentru nivelul de fitness.



 **NOTĂ:** Dacă ceasul nu v-a estimat încă nivelul de fitness, widgetul nivelului de fitness vă va da instrucțiuni suplimentare.

Datele istorice, de la antrenamentele de alergare și mers înregistrate, joacă un rol important în asigurarea acurateții estimării $VO_2\max$. Cu cât înregistrați mai multe activități cu Suunto Vertical, cu atât mai precisă devine estimarea $VO_2\max$.

Există opt niveluri de fitness, de la scăzut la ridicat: Foarte slab, Slab, Suficient, Mediu, Bun, Foarte bun, Excelent și Superior. Valoarea depinde de vârsta și sexul dumneavoastră, iar cu cât valoarea este mai mare, cu atât este mai bună condiția fizică.

Widgetul afișează, de asemenea, vârsta estimată de fitness. Vârsta de fitness este o valoare metrică ce reinterpretează valoarea $VO_2\max$ în funcție de vârstă. Angajarea regulată în tipurile potrivite de activitate fizică vă va ajuta să vă creșteți valoarea $VO_2\max$ și să vă reduceți vârsta de fitness.

 **NOTĂ :** Îmbunătățirea $VO_2\max$ are carter individual și depinde de factori precum vârsta, sexul, genetica și antrenamentele efectuate anterior. Dacă sunteți deja foarte în formă, creșterea nivelului de fitness va fi mai lentă. Dacă abia începeți să faceți exerciții fizice în mod regulat, este posibil să observați o creștere rapidă a formei fizice.

6.9. 6.9. Somnul

Un somn bun este important pentru o minte și un corp sănătos. Puteți folosi ceasul pentru a vă monitoriza somnul și pentru a urmări cât de mult dormiți în medie.

Atunci când purtați ceasul când dormiți, Suunto Vertical vă monitorizează somnul pe baza datelor de accelerometru.

Pentru a urmări somnul:

1. Accesați setările ceasului, derulați până la **Sleep (Somn)** și apăsați butonul din mijloc (sau activați urmărirea somnului din widgetul de somn).
2. Activați **funcția Sleep tracking (Urmărire somn)**.



3. Stabiliți orele de culcare și de trezire în funcție de programul dumneavoastră normal de somn.

După ce v-ați definit ora de culcare, puteți alege să aveți ceasul în modul "Nu deranjați" în timpul orelor de somn și puteți alege, de asemenea, dacă doriți să vă măsurați oxigenul din sânge în timpul somnului.

Pasul 3 de mai sus, definește ora de culcare. Ceasul dumneavoastră folosește această perioadă pentru a determina când dormiți (în timpul somnului) și raportează tot somnul ca pe o singură sesiune.

Dacă vă ridicați pentru a bea apă în timpul nopții, de exemplu, ceasul dumneavoastră contabilizează orice ore somn de după aceea ca fiind aceeași sesiune.



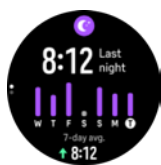
NOTĂ : Dacă vă culcați înainte de ora de culcare și vă treziți după ora de trezire, ceasul nu va considera acest lucru o sesiune de somn. Ar trebui să vă stabiliți ora de culcare în funcție de momentul în care vă puteți culca cel mai devreme și cel mai târziu când vă puteți trezi.

Odată ce ați activat urmărirea somnului, puteți, de asemenea, să vă setați obiectivul de somn. Un adult obișnuit are nevoie de între 7 și 9 ore de somn pe zi, deși cantitatea ideală de somn poate varia.

Tendențe de somn

Când vă treziți, sunteți întâmpinați cu un rezumat al somnului dumneavoastră. Raportul include, de exemplu, durata totală a somnului, precum și timpul estimat în care ați fost treaz (în mișcare) și timpul în care ați dormit profund (fără mișcare).

În plus față de rezumatul somnului, puteți urmări tendința generală a somnului cu ajutorul widget-ului de somn. De pe cadranul ceasului, glisați spre stânga sau apăsați butonul din mijloc până când vedeți widgetul **Sleep (Somn)**. Prima vizualizare vă arată cum ați dormit ultima oară și un grafic al ultimelor șapte zile.



Când vă aflați în widgetul de somn, puteți glisa în sus pentru a vedea detaliile privind ultimul somn.



NOTĂ : Toate măsurătorile de somn se bazează doar pe mișcare, deci sunt estimări care pot să nu reflecte obiceiurile dvs. reale de somn.

Calitatea somnului

Pe lângă durată, ceasul poate evalua și calitatea somnului prin urmărirea variabilității ritmului cardiac în timpul ce dormiți. Variația este o indicație a modului în care somnul vă ajută să vă odihniți și să vă recuperați. Calitatea somnului este indicată pe o scară de la 0 la 100 în analiza somnului, 100 fiind cea mai bună calitate.

Măsurarea ritmului cardiac și a oxigenului din sânge în timpul somnului

Dacă purtați ceasul în timpul nopții, puteți obține un feedback suplimentar privind ritmul cardiac și nivelul de oxigen din sânge (acesta trebuie activat în setările de urmărire a somnului) în timpul somnului. Pentru a menține monitorizarea frecvenței cardiace în timpul nopții, asigurați-vă că este activată opțiunea Daily HR (vedeți capitolul 6.5. *Ritm cardiac*).

Modul automat Do Not Disturb (Nu deranjați)

Puteți utiliza setarea automată Nu deranjați pentru a activa automat modul Nu deranjați în timp ce dormiți.

6.10. Resurse

Resursele sunt un bun indicator al nivelului de energie al organismului dumneavoastră și se traduc în capacitatea de a face față stresului și provocărilor zilei.

Stresul și activitatea fizică vă epuizează resursele, în timp ce odihna și recuperarea le refac. Un somn bun este o parte esențială pentru a vă asigura că organismul dumneavoastră dispune de resursele de care are nevoie.

Atunci când nivelul de resurse este ridicat, vă veți simți probabil odihnit și plin de energie. Dacă ieșiți la alergat atunci când resursele dvs. sunt la un nivel ridicat, înseamnă că veți avea probabil o alergare excelentă, deoarece corpul dvs. are energia necesară pentru a se adapta și a se îmbunătăți ca urmare.

Capacitatea de a vă urmări resursele vă poate ajuta să le gestionați și să le utilizați cu înțelepciune. De asemenea, vă puteți folosi nivelurile de resurse ca un ghid pentru a identifica factorii de stres, strategiile personale eficiente de stimulare a recuperării și impactul unei bune alimentații.

Stress and recovery (Stres și recuperare) utilizează citirile senzorului cardiac optic și pentru a le obține în timpul zilei trebuie activată opțiunea Daily HR (Frecvență cardiacă zilnică), consultați capitolul 6.5. *Ritmul cardiac.*

Este important ca Max HR și Rest HR să fie setate pentru a se potrivi cu ritmul dumneavoastră cardiac în scopul de a vă asigura că veți obține cele mai precise citiri. În mod implicit, HR în repaus este setat la 60 bpm, iar HR maximă se bazează pe vârsta dumneavoastră.

Aceste valori HR pot fi modificate cu ușurință în setările la secțiunea **General » Personal**.



SUGESTIE : Utilizați cea mai mică valoare a frecvenței cardiace măsurată în timpul somnului ca fiind HR de repaus.

În cadranul de ceas, apăsați butonul din mijloc pentru a derula până la widgetul resurse.



Culoarea din jurul pictogramei widget-ului indică nivelul general de resurse. Dacă este verde, înseamnă că vă aflați în curs de recuperare. Starea vă indică starea actuală (activ, inactiv, în curs de recuperare sau stresat). Diagrama cu bare arată resursele dvs. din ultimele 16 ore, iar valoarea procentuală este o estimare a nivelului actual de resurse.

6.11. Date de exterior

Suunto Vertical măsoară constant presiunea absolută a aerului cu ajutorul senzorului de presiune încorporat. Pe baza acestei măsurători și a valorii de referință a altitudinii, se calculează altitudinea sau presiunea aerului.



ATENȚIE : Păstrați zona din jurul celor două orificii ale senzorului de presiune a aerului situate la ora șase pe partea laterală a ceasului liberă de murdărie și nisip. Nu introduceți niciodată obiecte în găuri, deoarece acest lucru poate deteriora senzorul.

Din cadranul ceasului, glisați spre stânga sau apăsați butonul din mijloc pentru a derula până la widgetul de exterior. Widgetul pentru exterior are trei vizualizări care pot fi accesate prin glisarea în sus și în jos. Prima vizualizare afișează temperatura curentă, altitudinea și presiunea barometrică.



Glisați în sus pentru a vedea graficul tendințelor barometrice.



Glisați din nou în sus pentru a vedea datele despre soare și lună. Puteți vedea ora la care răsare și apune soarele, precum și faza actuală a lunii.



Glisați în jos sau țineți apăsat butonul din mijloc pentru a reveni.

Asigurați-vă că valoarea de referință a altitudinii este setată corect (consultați capitolul 3.17. *Altimeter (Altimetru)*). Altitudinea locației dvs. actuale poate fi găsită pe majoritatea hărților topografice sau pe principalele servicii de hărți online, cum ar fi Google Maps.

Modificările condițiilor meteorologice locale influențează măsurătorile de altitudine. Dacă vremea locală se schimbă des, trebuie să resetați periodic valoarea de referință a altitudinii, de preferință înainte de a începe următoarea călătorie.

Profil automat alti-baro

Schimbările de vreme și de altitudine determină o schimbare a presiunii atmosferice. Pentru a face față acestei situații, Suunto Vertical trece automat de la interpretarea schimbărilor de presiune atmosferică ca fiind modificări ale altitudinii sau ale vremii în funcție de mișcarea dumneavoastră.

Dacă ceasul detectează o mișcare verticală, acesta trece la măsurarea altitudinii. Atunci când vizualizați graficul altitudinii, acesta este actualizat cu o întârziere maximă de 10 secunde.

Dacă vă aflați la o altitudine constantă (mai puțin de 5 metri de deplasare verticală în decurs de 12 minute), ceasul interpretează schimbările de presiune atmosferică ca fiind modificări ale vremii și ajustează graficul barometrului în consecință.

6.12. Busolă

Suunto Vertical dispune de o busolă asistată de giroscop care vă permite să vă orientați în raport cu nordul magnetic. Busola cu compensare a înclinării vă oferă citiri precise chiar dacă aceasta nu este la orizontală.

Puteți accesa busola prin glisarea spre stânga de pe cadranul ceasului sau prin apăsarea butonului din mijloc. Busola poate fi accesată, de asemenea, glisând în sus de pe cadranul ceasului și selectând **Compass (Busolă)**.

Widgetul busolă include următoarele informații:

- Săgeată îndreptată spre nordul magnetic

- Direcția cardinală
- Direcția în grade
- Altitudinea
- Presiunea barometrică



Pentru a ieși din widgetul busolă, glisați spre dreapta sau spre stânga până când ajungeți la cadranul ceasului. De asemenea, puteți utiliza butonul din mijloc.

Dacă ați accesat busola din meniul principal, trebuie să glisați în sus din partea de jos a ecranului și să selectați **Exit (Ieșire)** pentru a ieși din widget.

În timp ce vă aflați în widgetul busolă, puteți glisa în sus din partea de jos a ecranului sau puteți apăsa butonul inferior pentru a deschide lista de comenzi rapide. Comenzile rapide vă oferă acces rapid la acțiuni de navigare, cum ar fi verificarea coordonatelor locației dvs. actuale sau selectarea unui traseu pentru a naviga.

Glisați în jos sau apăsați butonul superior pentru a ieși din lista de comenzi rapide.

6.12.1. Calibrarea busolei

Dacă busola nu este calibrată, vi se solicită să o calibrați atunci când intrați în widget.



 **NOTĂ** : Busola se calibrează singură atunci când este folosită, dar dacă ceasul a fost afectat de câmpuri magnetice puternice sau de o lovitură puternică, aceasta poate indica o direcție greșită. Efectuați o nouă calibrare pentru a rezolva această problemă.

6.12.2. Setarea declinației

Pentru a asigura citirea corectă a busolei, setați o valoare exactă a declinației.

Hărțile pe hârtie indică nordul real. Busolele, cu toate acestea, indică nordul magnetic - o regiune deasupra Pământului, unde se află câmpurile magnetice ale acestuia. Deoarece nordul magnetic și nordul real nu se află în aceeași locație, trebuie să setați declinația pe busolă. Unghiul dintre nordul magnetic și nordul real reprezintă declinația.

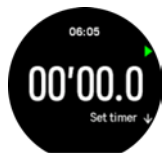
Valoarea declinației apare pe majoritatea hărților. Locația nordului magnetic se modifică anual, astfel încât cea mai exactă și actualizată valoare a declinației poate fi găsită pe site-uri web precum www.magnetic-declination.com.

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

Puteți seta valoarea declinației din **Settings (Setări)**, la secțiunea **Vavigation (Navigație)** » **Declination (Declinație)**.

6.13. Cronometru

Ceasul dvs. include un stopwatch și un cronometru pentru măsurarea timpului. De pe cadranul ceasului, glisați spre stânga sau apăsați butonul din mijloc până când vedeți widgetul timer (Cronometru).

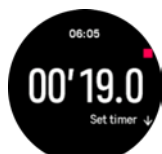


Când intrați prima dată în widget, acesta afișează cronometrul. Ulterior, își amintește ce ați folosit ultima dată, stopwatch sau cronometru.

Glisați în sus sau apăsați butonul inferior pentru a deschide meniul de comenzi rapide **SET TIMER (Setare temporizator)**, unde puteți modifica setările temporizatorului.

Stopwatch

Porniți și opriți cronometrul prin apăsarea butonului superior. Puteți relua apăsând din nou butonul superior. Resetați apăsând butonul inferior.



Leșiți din cronometru glisând spre dreapta sau spre stânga până când ajungeți la cadranul ceasului. De asemenea, puteți utiliza butonul din mijloc pentru a naviga.

Cronometru

În widgetul cronometru, glisați în sus sau apăsați butonul inferior pentru a deschide meniul de comenzi rapide. De acolo puteți selecta o perioadă de numărătoare inversă predefinită sau puteți crea una personalizată.



Opriți și reinițializați după cum este necesar cu ajutorul butoanelor superior și inferior.

Leșiți din cronometru glisând spre dreapta sau ținând apăsat butonul din mijloc.

6.14. Oxigenul din sânge

⚠️ AVERTIZARE : Ceasul Suunto Vertical nu este un dispozitiv medical, iar nivelul de oxigen din sânge indicat de acesta nu este destinat diagnosticării sau monitorizării afecțiunilor medicale.

Puteți măsura nivelul de oxigen din sânge cu ajutorul ceasului Suunto Vertical. Din cadranul de ceas, glisați spre stânga sau apăsați butonul din mijloc pentru a derula până la widgetul Blood oxygen (Oxigenul din sânge).

Nivelul de oxigen din sânge poate oferi o indicație a antrenamentului exagerat sau a oboselii, iar măsurarea poate fi, de asemenea, un indicator util al progresului de aclimatizare la altitudine mare.

Nivelurile normale de oxigen din sânge se situează între 96% și 99% la nivelul mării. La altitudini mari, valorile sănătoase pot fi ușor mai mici. O aclimatizare reușită la altitudine mare face ca valoarea să crească din nou.



Cum măsurați nivelul de oxigen din sânge:

1. Din cadranul de ceas, apăsați butonul din mijloc sau glisați spre stânga pentru a intra în widgetul **Blood oxygen (Oxigenul din sânge)**.
2. Selectați **Measure now (Măsurați acum)**.
3. Țineți mâna nemișcată în timp ce ceasul măsoară.
4. În cazul în care măsurarea nu a reușit, vă rugăm să urmați instrucțiunile de pe ceas.
5. Când măsurarea este finalizată, se afișează valoarea oxigenului din sânge. Vă puteți, de asemenea, măsura nivelul de oxigen din sânge în timpul *6.9. Somnului*.

7. Ghiduri SuuntoPlus™.

Ghidurile SuuntoPlus™ oferă îndrumări în timp real pe ceasul Suunto de la serviciile dumneavoastră preferate de sport și activități în aer liber. De asemenea, puteți găsi noi ghiduri din SuuntoPlus™ Store sau puteți crea unele noi cu instrumente precum planificatorul de antrenament din aplicația Suunto.

Pentru mai multe informații despre toate ghidurile disponibile și despre modul de sincronizare a ghidurilor de la terți cu dispozitivul dumneavoastră, vizitați www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Pentru a selecta ghidurile SuuntoPlus™ în ceasul dumneavoastră:

1. Înainte de a începe înregistrarea unui exercițiu, glisați în sus sau apăsați butonul inferior și selectați **SuuntoPlus™**.
2. Derulați până la ghidul pe care doriți să îl utilizați și apăsați butonul din mijloc.
3. Reveniți la vizualizarea de start și începeți exercițiul în mod normal.
4. Apăsați butonul din mijloc până când ajungeți la ghidul SuuntoPlus™, care este afișat ca un ecran separat.



NOTĂ : Asigurați-vă că Suunto Vertical are cea mai recentă versiune de software și că ați sincronizat ceasul cu aplicația Suunto.

8. Aplicații sportive SuuntoPlus™.

Aplicațiile sportive SuuntoPlus™ echipează ceasul Suunto Vertical cu instrumente și informații noi pentru a vă oferi inspirație și noi modalități de a vă bucura de stilul de viață activ. Puteți găsi noi aplicații sportive în SuuntoPlus™ Store, unde acestea sunt publicate pentru Suunto Vertical. Selectați-le pe cele care ți se par interesante și sincronizați-le cu ceasul dumneavoastră pentru a obține mai mult de la exercițiile efectuate!

Pentru a utiliza aplicațiile sportive SuuntoPlus™:

1. Înainte de a începe înregistrarea unui exercițiu, derulați în jos și selectați **SuuntoPlus™**.
2. Selectați aplicația sportivă dorită.
3. În cazul în care aplicația sport folosește un dispozitiv sau un senzor extern, aceasta va face conexiunea în mod automat.
4. Derulați până la vizualizarea de start și începeți exercițiul în mod normal.
5. Glisați spre stânga sau apăsați butonul din mijloc până când ajungeți la aplicația SuuntoPlus™ sport, care este afișată ca un ecran separat.
6. După ce ați oprit înregistrarea exercițiului, puteți găsi rezultatul aplicației sportive SuuntoPlus™ în rezumat, dacă a existat un rezultat relevant.

Puteți selecta aplicațiile sportive SuuntoPlus™ pe care doriți să le folosiți în ceas, din aplicația Suunto. Accesați Suunto.com/Suuntoplus pentru a vedea ce aplicații sportive sunt disponibile pentru ceasul dumneavoastră.



NOTĂ : Asigurați-vă că Suunto Vertical are cea mai recentă versiune de software și că ați sincronizat ceasul cu aplicația Suunto.

9. Îngrijire și asistență

9.1. Instrucțiuni de manipulare

Manipulați cu grijă - nu loviți și nu scăpați.

În condiții normale, ceasul nu necesită întreținere. În mod regulat, clătiți-l cu apă proaspătă, cu săpun și curățați cu grijă carcasa cu o cârpă umedă și moale sau cu o lavetă.

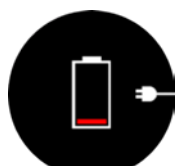
Utilizați numai accesorii originale Suunto - daunele cauzate de accesorii neoriginale nu sunt acoperite de garanție.

9.2. Baterie

Durata unei singure încărcări depinde de modul în care utilizați ceasul și de condițiile în care îl folosiți. Temperaturile scăzute, de exemplu, reduc durata unei singure încărcări. În general, capacitatea bateriilor reîncărcabile scade în timp.

 **NOTĂ:** În cazul unei scăderi anormale a capacității din cauza unei baterii defecte, Suunto acoperă înlocuirea bateriei timp de un an sau maximum 300 de încărcări, în funcție de care intervine mai întâi.

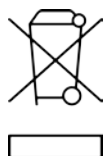
Când nivelul de încărcare a bateriei este mai mic de 20% și mai târziu de 5%, ceasul afișează o pictogramă de baterie descărcată. Dacă nivelul de încărcare devine foarte scăzut, ceasul intră în modul de baterie descărcată și afișează o pictogramă de încărcare.



Utilizați cablul USB furnizat pentru a încărca ceasul. Odată ce nivelul bateriei este suficient de ridicat, ceasul iese din modul de consum redus de energie.

9.3. Eliminarea

Vă rugăm să aruncați dispozitivul în conformitate cu reglementările locale privind deșeurile electronice. Nu îl aruncați la gunoi. Dacă doriți, puteți returna dispozitivul la cel mai apropiat distribuitor Suunto.



10. Referință

10.1. . Conformitate

Pentru informații legate de conformitate și specificații tehnice detaliate, consultați "Informații privind siguranța produsului și reglementări" livrate împreună cu Suunto Vertical sau disponibile pe www.suunto.com/userguides.

10.2. . CE

Prin prezenta, Suunto Oy declară că echipamentul radio de tip OW222 este în conformitate cu Directiva 2014/53/UE. Textul integral al declarației de conformitate UE este disponibil la următoarea adresă de internet: www.suunto.com/EUconformity.





ASISTENȚĂ CLIENȚI SUUNTO

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Producător:

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



© Suunto Oy 05/2023

Suunto este o marcă înregistrată a Suunto Oy. Toate drepturile rezervate