


SUUNTO SPARTAN TRAINER WRIST HR 1.11
MANUALE DELL'UTENTE


1. SICUREZZA.....	4
2. Per iniziare.....	5
2.1. Pulsanti.....	6
2.2. Frequenza cardiaca ottica.....	7
2.3. Visualizzazione.....	7
2.4. Icone.....	8
2.5. Regolazione delle impostazioni.....	10
3. Funzionalità.....	12
3.1. Monitoraggio dell'attività.....	12
3.1.1. FC istantanea	13
3.1.2. FC giornaliera.....	13
3.2. Modalità aereo.....	14
3.3. Altimetro.....	15
3.4. Pausa automatica.....	15
3.5. Retroilluminazione.....	16
3.6. Blocco pulsante e oscuramento dello schermo	16
3.7. Sensore della frequenza cardiaca toracica.....	16
3.8. Informazioni sul dispositivo.....	16
3.9. Tema del display.....	17
3.10. Modalità “Non disturbare”.....	17
3.11. Sensazione.....	18
3.12. Torna alla partenza.....	19
3.13. FusedSpeed.....	19
3.14. Precisione GPS e risparmio energetico.....	20
3.15. Allenamento a intervalli.....	20
3.16. Lingua e unità di misura.....	21
3.17. Registro.....	22
3.18. Fasi lunari.....	22
3.19. Movescount.....	22
3.19.1. SuuntoLink.....	23
3.19.2. Suunto Movescount App.....	23
3.20. Notifiche.....	23
3.21. Accoppiamento di POD e sensori.....	24
3.21.1. Calibrazione foot POD.....	24
3.21.2. Calibrazione power POD.....	25
3.22. Punti di interesse	25
3.22.1. Aggiungere ed eliminare PDI.....	25
3.22.2. Navigare verso un PDI.....	26
3.22.3. Tipi di PDI.....	27
3.23. Formati posizione.....	29

3.24. Registrazione di un'attività fisica.....	30
3.24.1. Navigazione durante l'attività fisica.....	31
3.24.2. Opzioni risparmio energetico modalità sport	31
3.25. Recupero.....	32
3.26. Itinerari.....	32
3.26.1. Navigazione altitudine.....	34
3.27. Monitoraggio del sonno.....	34
3.28. Aggiornamenti software.....	36
3.29. Modalità sport.....	36
3.29.1. Nuoto.....	36
3.30. Allarmi di alba e tramonto.....	37
3.31. Ora e data.....	37
3.31.1. Sveglia.....	38
3.32. Timer.....	38
3.33. Toni e vibrazioni.....	39
3.34. Analisi dettagliata dell'allenamento.....	39
3.34.1. Programmi di allenamento.....	40
3.35. Quadranti dell'orologio.....	41
4. Manutenzione e conservazione.....	42
4.1. Linee guida per la cura del prodotto.....	42
4.2. Durata batteria.....	42
4.3. Smaltimento.....	42
5. Riferimento.....	43
5.1. Specifiche tecniche.....	43
5.2. Conformità.....	43
5.2.1. CE.....	43
5.2.2. Conformità FCC.....	43
5.2.3. IC.....	44
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	44
5.3. Marchi commerciali.....	44
5.4. Notifica brevetto.....	44
5.5. Garanzia limitata internazionale.....	44
5.6. Copyright.....	46


1. SICUREZZA

Tipologie di avvisi di sicurezza


 **AVVISO:** - è utilizzato in relazione a una procedura o situazione che può comportare un rischio di lesioni gravi o letali.


 **ATTENZIONE:** - è utilizzato in relazione a una procedura o situazione che può danneggiare il prodotto.


 **NOTA:** - è utilizzato per richiamare l'attenzione su informazioni importanti.


 **CONSIGLIO:** - è utilizzato per suggerimenti extra su come sfruttare funzioni e caratteristiche del dispositivo.


Precauzioni di sicurezza


 **AVVISO:** Sebbene i nostri prodotti siano conformi agli standard del settore, sono possibili reazioni allergiche o irritazioni cutanee quando un prodotto viene portato a contatto con la pelle. In caso di problemi di questo tipo, interromperne immediatamente l'uso e consultare un medico.

 **AVVISO:** Prima di iniziare una regolare attività fisica, consultare sempre il proprio medico. Carichi di lavoro eccessivi possono causare gravi danni.

 **AVVISO:** Solo per uso ricreativo.


 **AVVISO:** Non affidarsi solo al GPS o alla batteria, ma portare sempre con sé mappe o altri strumenti di supporto che garantiscano adeguate condizioni di sicurezza.

 **ATTENZIONE:** Non usare alcun tipo di solvente sul prodotto perché potrebbe danneggiarne la superficie.

 **ATTENZIONE:** Non usare insettifughi sul prodotto perché potrebbero danneggiarne la superficie.

 **ATTENZIONE:** Non gettare il prodotto nei rifiuti comuni; smaltirlo come rifiuto elettronico.

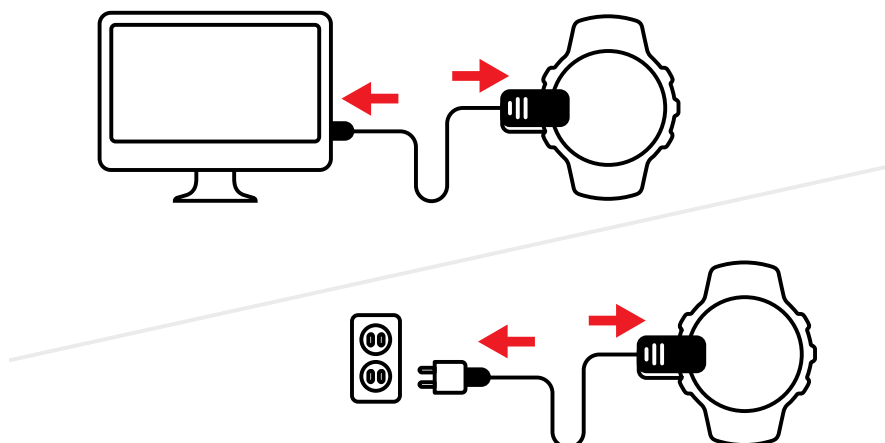
 **ATTENZIONE:** Maneggiare il prodotto con cura. Urti e cadute potrebbero danneggiarlo.

 **NOTA:** Suunto utilizza sensori ed algoritmi avanzati per creare metriche in grado di supportare le tue attività e avventure. Cerchiamo sempre di raggiungere livelli di precisione molto elevati. Tuttavia, nessuno dei dati che i nostri prodotti o servizi rilevano può essere considerato totalmente affidabile, come pure i valori da essi generati non possono essere ritenuti assolutamente precisi. Le calorie, la frequenza cardiaca, la posizione, il rilevamento del movimento, il riconoscimento del colpo, gli indicatori dello stress fisico ed altre misurazioni potrebbero non corrispondere alla realtà. I prodotti e i servizi Suunto sono destinati ad un uso ricreativo e non sono progettati per alcun tipo di scopo medico.

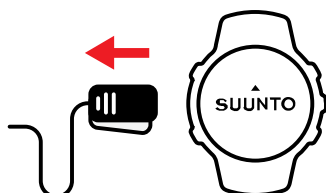
2. Per iniziare

Iniziare a utilizzare Suunto Spartan Trainer Wrist HR per la prima volta è semplice e veloce.

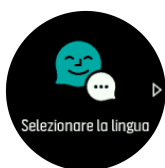
1. Collegare l'orologio all'alimentazione elettrica tramite il cavo USB in dotazione per attivare l'orologio.



2. Scollegare il cavo dall'orologio.



3. Premere il pulsante centrale per avviare la procedura guidata.



4. Selezionare la lingua premendo il pulsante superiore destro o inferiore destro e confermare con il pulsante centrale.




5. Seguire la procedura per completare le impostazioni iniziali. Premere il pulsante a destra in alto o in basso per modificare i valori, e il pulsante centrale per selezionare e passare all'operazione successiva.

Dopo il completamento della procedura di configurazione guidata, caricare l'orologio tramite il cavo USB fornito in dotazione fino a quando la batteria non sarà completamente carica.

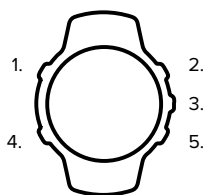
È necessario scaricare e installare SuuntoLink sul proprio PC o Mac al fine di ottenere gli aggiornamenti software per l'orologio. È fortemente consigliato l'aggiornamento dell'orologio quando è disponibile una nuova versione del software.

Visita www.movescount.com/connect per ulteriori informazioni.

 **NOTA:** SuuntoLink ottimizza anche la performance GPS del tuo orologio. È necessario collegare regolarmente il tuo orologio a SuuntoLink per assicurare un buon rilevamento GPS.

2.1. Pulsanti

Suunto Spartan Trainer Wrist HR ha cinque pulsanti che possono essere utilizzati per navigare tra display e funzionalità.



1. Pulsante in alto a sinistra

- premere per attivare la retroilluminazione
- premere per visualizzare informazioni alternate

2. Pulsante in alto a destra

- premere per spostarsi in alto nelle visualizzazioni e nei menu

3. Pulsante centrale

- premere per selezionare una voce o visualizzare informazioni alternate
- tenere premuto per aprire il menu delle scelte rapide nel contesto specifico

4. Pulsante in basso a sinistra

- premere per tornare indietro

5. Pulsante in basso a destra

- premere per spostarsi in basso nelle visualizzazioni e nei menu

Mentre si registra un'attività, i pulsanti svolgono diverse funzioni:

1. Pulsante in alto a sinistra

- premere per visualizzare informazioni alternative

2. Pulsante in alto a destra

- premere per mettere in pausa o riprendere una registrazione
- tenere premuto per cambiare attività

3. Pulsante centrale

- premere per passare da una schermata all'altra
- tenere premuto per aprire il menu delle opzioni nel contesto specifico

4. Pulsante in basso a sinistra

- premere per passare da una schermata all'altra

5. Pulsante in basso a destra

- premere per contrassegnare un giro
- tenere premuto per bloccare e sbloccare i pulsanti

2.2. Frequenza cardiaca ottica

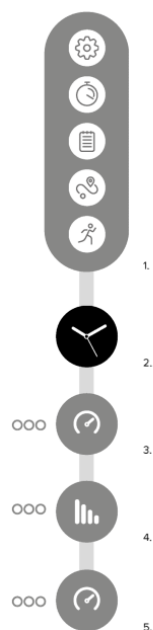
La misurazione al polso della frequenza cardiaca ottica è un modo facile e pratico per monitorare la frequenza cardiaca. Per ottenere i risultati migliori, tenere presente i fattori che possono influire sulla misurazione della frequenza cardiaca:

- L'orologio deve essere indossato a diretto contatto con la pelle. Tra il sensore e la pelle non deve esserci alcun indumento, non importa quanto sottile.
- Potrebbe essere necessario indossare l'orologio in un punto più alto del braccio rispetto a dove si indossano normalmente gli orologi. Il sensore rileva il flusso sanguigno attraverso il tessuto. Più tessuto viene rilevato, meglio è.
- I movimenti del braccio e la flessione dei muscoli (es. stringere una racchetta da tennis) possono modificare la precisione delle letture del sensore.
- Quando la frequenza cardiaca è bassa, il sensore potrebbe non essere in grado di fornire letture stabili. Un breve riscaldamento di pochi minuti prima di iniziare la registrazione potrebbe essere d'aiuto.
- La pelle scura e i tatuaggi bloccano la luce e impediscono letture affidabili del sensore ottico.
- Il sensore ottico potrebbe non fornire un rilevamento accurato della frequenza cardiaca durante le attività di nuoto.
- Per una maggior precisione e una risposta più rapida ai cambiamenti della frequenza cardiaca, si consiglia di utilizzare un sensore toracico di frequenza cardiaca, come Suunto Smart Sensor.

⚠ AVVISO: *La tecnologia del sensore ottico di frequenza cardiaca al momento non è così precisa o affidabile come la misurazione toracica della frequenza cardiaca. La frequenza cardiaca effettiva potrebbe essere inferiore o superiore alla lettura del sensore ottico.*

2.3. Visualizzazione

Le visualizzazioni sono personalizzabili e soggette a modifica a fronte di aggiornamenti del software. Tuttavia, come illustrato sotto, la disposizione di base resta la stessa.




































1. Schermata di avvio
2. Quadrante dell'orologio
3. Attività
4. Allenamento
5. Recupero

2.4. Icone

Suunto Spartan Trainer Wrist HR utilizza le seguenti icone:

	altitudine
	differenza altitudine
	salita
	tempo di salita
	blocco pulsante
	cadenza
	calorie
	posizione corrente (navigazione)
	in carica
	discesa

	tempo di discesa
	distanza
	durata
	allenamento
	guasto
	tempo esatto
	GPS acquisito
	frequenza cardiaca
	Segnale sensore FC acquisito
	punto più alto
	chiamata in arrivo
	registro
	batteria scarica
	punto più basso
	messaggio/notifica
	chiamata persa
	navigazione
	nessuna salita
	nessuna discesa
	fuori itinerario
	andatura
	Move pianificati
	segnale POD acquisito
	segnale Power POD acquisito

	Picco effetto allenamento
	tempo di recupero
	aggiornamento software disponibile
	passi
	cronometro
	frequenza bracciate (nuoto)
	successo
	sincronizzazione
	impostazioni

2.5. Regolazione delle impostazioni

Tutte le impostazioni dell'orologio possono essere regolate direttamente sull'orologio o tramite Suunto Movescount.

Per regolare un'impostazione:

1. Premere il pulsante in alto a destra fino a che non viene visualizzata l'icona delle impostazioni; quindi premere il pulsante centrale per accedere al menu delle impostazioni.



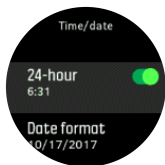
2. Scorrere il menu delle impostazioni premendo uno dei pulsanti posizionati in alto o in basso a destra.




3. Selezionare un'impostazione premendo il pulsante centrale quando l'impostazione viene evidenziata. Ritornare al menu premendo il pulsante inferiore sinistro.
4. Per le impostazioni con un intervallo di valori, modificare il valore premendo il pulsante superiore destro o inferiore destro.



5. Per impostazioni con i soli comandi di attivazione o disattivazione, modificare il valore premendo il pulsante centrale.



 **CONSIGLIO:** Puoi inoltre accedere alle impostazioni generali dal quadrante dell'orologio tenendo premuto il pulsante centrale per aprire il menu del contesto specifico.



3. Funzionalità

3.1. Monitoraggio dell'attività

L'orologio tiene traccia del livello complessivo delle attività svolte durante l'arco della giornata. Questo aspetto è molto importante, sia per chi desidera semplicemente tenersi in forma e in salute, sia per chi si sta allenando per una gara. Essere attivi è un'ottima abitudine, ma quando ci si allena duramente si deve includere un numero adeguato di giorni di riposo con un livello di attività ridotto.

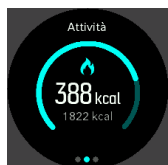
Il contatore delle attività esegue il reset automatico ogni notte a mezzanotte. Alla fine della settimana l'orologio crea un riepilogo delle tue attività.

Dal quadrante dell'orologio, premi il pulsante in basso a destra per visualizzare il numero totale di passi della giornata.



L'orologio conta i passi utilizzando un accelerometro. Il conteggio totale dei passi si accumula 24 ore al giorno e 7 giorni su 7, anche durante la registrazione di sessioni di allenamento e altre attività. Tuttavia, con determinati sport, come ad esempio il nuoto e il ciclismo, i passi non sono contati.

Oltre ai passi, premendo il pulsante in alto a sinistra si possono visualizzare le calorie stimate per la giornata.



Il grande numero visualizzato al centro del display quantifica la stima delle calorie bruciate fino a quel momento con lo svolgimento dell'attività fisica. Al di sotto di questo valore è possibile vedere il totale delle calorie consumate. Il valore totale include sia le calorie legate allo svolgimento di attività fisica sia quelle legate al proprio metabolismo basale (vedere sotto).

Il cerchio riportato in entrambe le schermate indica il rapporto di prossimità con i propri obiettivi giornalieri. Questi obiettivi possono essere regolati in base alle proprie preferenze personali (vedi sotto).

Puoi anche controllare la tua attività nel corso degli ultimi sette giorni premendo il pulsante in basso a sinistra. Premere il pulsante centrale per passare dai passi alle calorie.



Obiettivi dell'attività

È possibile impostare gli obiettivi giornalieri sia per passi che per calorie. Dal display relativo all'attività, tenere premuto il pulsante centrale per accedere alle impostazioni degli obiettivi dell'attività.



Quando si imposta l'obiettivo relativo ai passi, occorre definire il numero totale di passi per quella giornata.

Le calorie totali bruciate al giorno si basano su due fattori: metabolismo basale (BMR) e attività fisica.



Il BMR corrisponde alla quantità di calorie che il corpo brucia mentre è a riposo. Queste sono le calorie di cui il corpo ha bisogno per mantenere la giusta temperatura e per eseguire le funzioni di base come battere le ciglia e fare battere il cuore. Questo numero si basa sul proprio profilo personale, inclusi fattori come età e sesso.

Quando si imposta un obiettivo relativo alle calorie, occorre definire quante calorie si desidera bruciare oltre al proprio BMR. Queste sono le cosiddette calorie attive. L'anello attorno alla videata dell'attività avanza in base alla quantità di calorie bruciate durante il giorno rispetto all'obiettivo prefissato.

3.1.1. FC istantanea

La schermata della FC istantanea fornisce una veloce panoramica della frequenza cardiaca. La schermata mostra la frequenza cardiaca di dieci minuti in un grafico, insieme ad una valutazione del consumo calorico orario e alla frequenza cardiaca attuale.



Per visualizzare la FC istantanea:

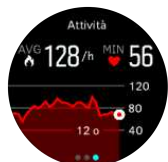
1. Dal display dell'orologio, premere il pulsante in basso a destra per scorrere fino alla schermata di monitoraggio all'attività giornaliera.
2. Premere il pulsante centrale per accedere alla schermata della FC istantanea.
3. Premere il pulsante superiore per uscire dalla schermata e ritornare al display dell'orologio.

3.1.2. FC giornaliera

La schermata della FC giornaliera visualizza la frequenza cardiaca nelle 12 ore. Essa fornisce informazioni importanti relative, ad esempio, al recupero dopo un'intensiva sessione di allenamento.

La schermata mostra la frequenza cardiaca delle 12 ore mediante un grafico. Il grafico è creato utilizzando la frequenza cardiaca media sulla base di intervalli di tempo di 24 minuti. Inoltre è possibile avere una valutazione del consumo medio calorico orario e della frequenza cardiaca più bassa nelle 12 ore.

La frequenza cardiaca più bassa nelle ultime 12 ore è un buon indicatore dello stato di recupero. Se è più elevata del normale, significa che il recupero dall'ultima sessione di allenamento non è ancora completo.



Se si registra un esercizio, i valori giornalieri della FC rispecchiano l'elevata frequenza cardiaca ed il consumo calorico dell'allenamento. È necessario comunque ricordare che il grafico ed i consumi sono valori medi. Se la frequenza cardiaca raggiunge i 200 bpm durante l'allenamento, il grafico non indica il valore massimo, ma una media ricavata dai 24 minuti in cui è stato raggiunto il valore di picco.

Prima di vedere la schermata della FC giornaliera, è necessario attivare la funzionalità della FC giornaliera. La funzionalità può essere attivata o disattivata dalle impostazioni, in **Attività**. Dalla schermata che monitora l'attività si può accedere alle impostazioni delle attività tenendo premuto il pulsante centrale.


Con la funzionalità della FC giornaliera attivata, l'orologio attiva il sensore ottico di frequenza cardiaca che la controlla a intervalli regolari. Questa funzionalità aumenta leggermente il consumo della carica della batteria.



Una volta attivata, l'orologio necessita di 24 minuti prima di iniziare a visualizzare le informazioni relative alla FC.

Per visualizzare la FC giornaliera:


1. Dal display dell'orologio, premere il pulsante in basso a destra per scorrere fino alla schermata di monitoraggio all'attività giornaliera.
2. Premere il pulsante centrale per accedere alla schermata della FC istantanea, quindi premerlo nuovamente per passare alla schermata della FC giornaliera.
3. Premere il pulsante in alto a destra per uscire dalla schermata e ritornare al display dell'orologio.

 **NOTA:** Dopo un periodo di inattività, se ad esempio non indossi l'orologio o se stai dormendo profondamente, l'orologio va in modalità ibernazione e spegne il sensore ottico della frequenza cardiaca. Se desideri monitorare la frequenza cardiaca durante la notte, attiva la modalità "Non disturbare" (vedi 3.10. Modalità "Non disturbare").

3.2. Modalità aereo

Attivare la modalità aereo laddove necessario per disattivare le trasmissioni wireless. Puoi attivare o disattivare la modalità aereo dalle impostazioni in **Connettività**.



 **NOTA:** Per associare un qualsiasi dispositivo al proprio, è necessario innanzitutto disattivare la modalità aereo nel caso fosse attiva.

3.3. Altimetro

Suunto Spartan Trainer Wrist HR utilizza il GPS per misurare l'altitudine. In presenza di condizioni di segnale ottimali, eliminando gli errori potenziali che si verificano tipicamente nel calcolo della posizione GPS, la lettura dell'altitudine del GPS dovrebbe fornire una buona indicazione dell'altitudine

Per ottenere una lettura più precisa dell'altitudine GPS, paragonabile a quella ottenibile dall'altitudine barometrica, sono necessarie ulteriori fonti di dati, quali ad esempio un giroscopio o radar Doppler per regolare l'altitudine del GPS.

Poichè Suunto Spartan Trainer Wrist HR fa affidamento esclusivamente sul GPS per misurare l'altitudine, se il GPS non è impostato per la massima precisione, il filtraggio è soggetto ad errori e si possono verificare letture dell'altitudine potenzialmente sbagliate.

Se si necessitano letture di altitudine precise, è necessario assicurarsi che la precisione del GPS sia impostata su **Ottimo** durante la registrazione.

Tuttavia, anche con l'impostazione di precisione più elevata, l'altitudine GPS non deve essere considerata una posizione assoluta. Si tratta di una valutazione dell'altitudine reale e la precisione di tale valutazione è fortemente dipendente dalle condizioni circostanti.

3.4. Pausa automatica

Con la funzione Pausa automatica la registrazione dell'attività viene messa in pausa quando la velocità scende al di sotto dei 2 km/h. Quando la velocità aumenta nuovamente superando i 3 km/h, la registrazione riprende automaticamente.

È possibile attivare e disattivare la pausa automatica su Suunto Movescount per ciascuna modalità per lo sport. È possibile attivare o disattivare la funzione pausa automatica dalle impostazioni della modalità sport dell'orologio prima di iniziare la registrazione dell'attività.

Se la funzione pausa automatica è attiva durante una registrazione, un messaggio indicherà quando la registrazione va in pausa automaticamente.



Premere il pulsante centrale per verificare l'ora corrente e il livello batteria.



È possibile riavviare la registrazione automaticamente quando si riprende il movimento, oppure è possibile riavviarla manualmente dalla finestra pop up premendo il pulsante in alto a destra.

3.5. Retroilluminazione

La retroilluminazione ha due modalità: automatica e manuale. In modalità automatica, la retroilluminazione si attiva con la semplice pressione di un pulsante. Nella modalità di selezione, la retroilluminazione si attiva tenendo premuto il pulsante in alto a sinistra. La retroilluminazione rimane accesa fino a che non tieni nuovamente premuto il pulsante in alto a sinistra.

Per impostazione predefinita, la retroilluminazione è in modalità automatica. È possibile cambiare la modalità della retroilluminazione nelle impostazioni, andando su **Generali** » **Retroilluminazione**.

3.6. Blocco pulsante e oscuramento dello schermo

Mentre stai registrando un esercizio puoi bloccare l'operatività dei pulsanti tenendo premuto il pulsante in basso a destra. Una volta bloccati non potrai cambiare le visualizzazioni del display, ma potrai accendere la retroilluminazione premendo un pulsante qualsiasi se è in modalità automatica.

Per sbloccare, tieni nuovamente premuto il pulsante in basso a destra.

Quando non stai registrando un esercizio, lo schermo si oscura dopo un breve periodo di inattività. Per attivare lo schermo, premi un pulsante qualsiasi.

Dopo un periodo prolungato di inattività l'orologio va in modalità di ibernazione e spegne lo schermo completamente. Verrà riattivato da un movimento qualsiasi.

3.7. Sensore della frequenza cardiaca toracica

Con il tuo Suunto Spartan Trainer Wrist HR puoi utilizzare un sensore di frequenza cardiaca compatibile Bluetooth® Smart, come ad esempio il Suunto Smart Sensor, per ottenere informazioni dettagliate sull'intensità dell'attività fisica.

Se si utilizza Suunto Smart Sensor, si ha anche il vantaggio aggiuntivo della memoria della frequenza cardiaca. La funzione di memoria del sensore salva i dati nel buffer se il collegamento con l'orologio si interrompe, ad esempio quando si nuota (assenza di trasmissione sott'acqua).

Ciò consente anche di separarsi dall'orologio dopo avere avviato una registrazione. Per maggiori informazioni, consultare il Manuale dell'utente di Suunto Smart Sensor.

Consultare il Manuale dell'utente di Suunto Smart Sensor o di altri sensori di frequenza cardiaca compatibili con Bluetooth® Smart per ulteriori informazioni.

Vedere 3.21. *Accoppiamento di POD e sensori* per le istruzioni su come accoppiare un sensore di frequenza cardiaca con l'orologio.

3.8. Informazioni sul dispositivo

Le informazioni dettagliate sul software e sull'hardware dell'orologio sono disponibili nelle impostazioni, in **Generali** » **Alla scoperta di**.

3.9. Tema del display

Per aumentare la leggibilità dello schermo dell'orologio durante l'attività o la navigazione, è possibile cambiare la visualizzazione da chiara a scura e viceversa.

In modalità chiara, i numeri sono scuri su sfondo chiaro.

Utilizzando la modalità scura, il contrasto è esattamente al contrario, con sfondo scuro e numeri chiari.

Il tema è un'impostazione di tipo globale dell'orologio che è possibile modificare partendo da una qualunque delle opzioni disponibili nella modalità sport o dalle impostazioni di navigazione.

Per modificare il tema del display dalle opzioni nella modalità sport:

1. Dal display dell'orologio premere il pulsante in alto a destra per aprire la schermata di avvio.
2. Scorrere fino a **Allenamento** e premere il pulsante centrale.
3. Andare a una qualunque delle modalità sport e premere il pulsante in basso a destra per aprire le opzioni delle modalità sport.
4. Scorrere fino a **Tema** e premere il pulsante centrale.
5. Passare dalla tonalità chiara a quella scura premendo i pulsanti in alto e in basso a destra e accettare premendo il pulsante centrale.
6. Scorrere indietro fino ad uscire dalle modalità sport e avviare (o abbandonare) la modalità sport.

Per modificare il tema del display dalle impostazioni di navigazione:

1. Premere il pulsante in alto a destra per aprire la schermata di avvio.
2. Scorrere fino a **Navigazione** e premere il pulsante centrale.
3. Scorrere fino alle impostazioni di Navigazione seguendo le istruzioni precedenti e premere il pulsante centrale.
4. Scorrere fino a **Tema** e premere il pulsante centrale.
5. Passare dalla tonalità chiara a quella scura premendo i pulsanti in alto e in basso a destra e accettare premendo il pulsante centrale.
6. Per uscire dalle impostazioni di navigazione, tenere premuto il pulsante centrale.

3.10. Modalità “Non disturbare”

La modalità “Non disturbare” è un'impostazione che disattiva l'audio di tutti i suoni e le vibrazioni, rendendola un'opzione particolarmente utile quando si indossa l'orologio in un teatro o in qualsiasi altro ambiente in cui si desidera che l'orologio funzioni normalmente ma in modalità silenziosa.

La modalità “Non disturbare” impedisce inoltre che l'orologio entri in modalità di ibernazione dopo un periodo di inattività. In questo modo, è possibile attivare questa impostazione insieme alla FC giornaliera (vedi 3.1.2. *FC giornaliera*) per avere il monitoraggio della frequenza cardiaca 24 ore al giorno, 7 giorni su 7.

Per attivare la modalità “Non disturbare”:

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto il pulsante centrale per aprire il menu delle scelte rapide.
2. Premere il pulsante centrale per attivare la modalità “Non disturbare”.

In questa modalità, premere qualsiasi pulsante per attivare lo schermo. Quando lo schermo è acceso, premere il pulsante in alto a destra per spegnere la modalità “Non disturbare”.

Se hai impostato la sveglia, essa suonerà come di consueto e disabiliterà la modalità “Non disturbare”, a meno che non sia attivata la modalità snooze.

3.11. Sensazione

Se ti alleni regolarmente, osservare attentamente come ti senti dopo ogni sessione rappresenta un importante indicatore della tua condizione fisica globale. Inoltre, il coach o personal trainer può utilizzare il trend delle tue condizioni fisiche per tenere traccia dei tuoi progressi nel tempo.

È possibile scegliere tra cinque diversi livelli che descrivono la tua condizione fisica.

- **Scarso**
- **Discrete**
- **Buona**
- **Molto buono**
- **Eccellente**

Il significato esatto di queste opzioni dipende da te (e dal tuo coach). Ciò che è importante, è che tu le utilizzi in maniera coerente.

Per ciascuna sessione di allenamento è possibile registrare direttamente sull'orologio come ti senti subito dopo avere fermato la registrazione, rispondendo alla domanda '**Com'è andata?**'.



Puoi anche decidere di non rispondere alla domanda premendo il pulsante centrale oppure di rispondere più tardi modificando il Move su Suunto Movescount.

Iniziando ad utilizzare regolarmente il sistema di valutazione della condizione fisica, potrai controllare velocemente il tuo trend dei 7 e dei 30 giorni dalla panoramica della cronologia su Movescount.



Per un'analisi del trend di lungo termine, visita la pagina dei tuoi Move. Seleziona il periodo di tempo che desideri visualizzare dal calendario e scorri verso il basso fino alla sezione Riposo e recupero per vedere il grafico delle condizioni fisiche.



3.12. Torna alla partenza

Se si utilizza il GPS durante la registrazione di un'attività, Suunto Spartan Trainer Wrist HR salva automaticamente il punto d'inizio della stessa. Grazie alla funzione "Torna alla partenza", Suunto Spartan Trainer Wrist HR ti riconduce direttamente al punto di inizio.

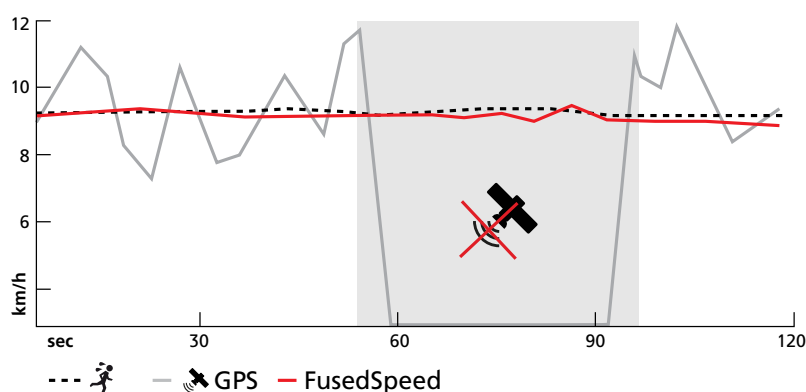
Per avviare la funzione "Torna alla partenza":

1. Mentre stai registrando un'attività, premi il pulsante centrale fino a che non appare la schermata di navigazione.
2. Premere il pulsante in basso a destra per aprire il menu delle scelte rapide.
3. Scorrere fino a "Torna alla partenza" e selezionare premendo il pulsante centrale.
4. Premere il pulsante in basso a sinistra per uscire e ritornare alla schermata di navigazione.

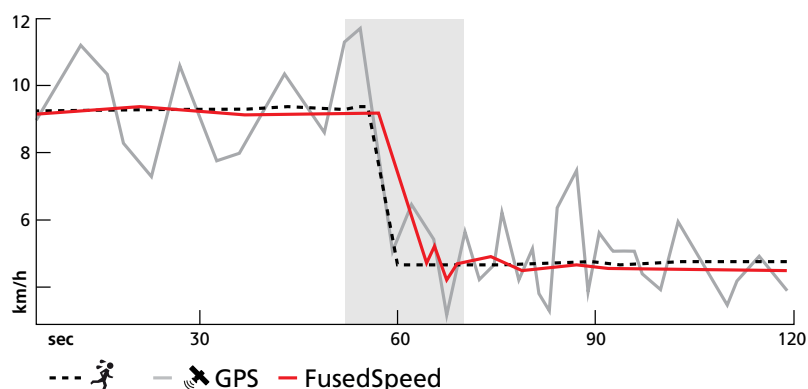
Le indicazioni di navigazione vengono fornite come ultima visualizzazione della modalità attività per lo sport selezionata.

3.13. FusedSpeed

FusedSpeed™ è la risultanza dell'esclusiva azione combinata di GPS e accelerometro da polso per misurare la velocità della corsa con maggiore precisione. Il segnale GPS viene filtrato e modulato in base all'accelerazione per fornire letture molto più accurate della velocità di corsa costante e una reattività molto più rapida in caso di cambiamenti di ritmo.



FusedSpeed può essere particolarmente utile quando serve grande reattività nella lettura della velocità durante l'allenamento, ad esempio quando si corre su terreni accidentati o durante l'allenamento intervallato. Se si perde temporaneamente il segnale GPS, ad esempio, Suunto Spartan Trainer Wrist HR è in grado di continuare a fornire precisi dati di velocità grazie all'accelerometro calibrato GPS.



CONSIGLIO: Per la massima precisione delle letture con FusedSpeed, è sufficiente dare, quando serve, una veloce occhiata all'orologio. Tenere l'orologio davanti a sé senza muoverlo riduce il grado di precisione dei dati.

FusedSpeed viene attivato automaticamente per la corsa e per altre attività simili, come ad esempio orienteering, floor ball e calcio.

3.14. Precisione GPS e risparmio energetico

L'intervallo di rilevamento del GPS determina la precisione del tracciamento: minore è l'intervallo tra i rilevamenti, maggiore è la precisione del tracciamento. Ciascun rilevamento GPS viene memorizzato nel registro durante la registrazione di un allenamento.

Inoltre, l'intervallo di rilevamento del GPS influisce direttamente sulla durata della batteria. Riducendo la precisione del GPS, è possibile aumentare la durata della batteria dell'orologio.

Le impostazioni disponibili per la precisione GPS sono:

- Ottimale: rilevamento a intervalli di ~ 1 secondo
- Buona: rilevamento a intervalli di ~ 20 secondi
- OK: rilevamento a intervalli di ~ 60 secondi

Puoi modificare l'accuratezza del rilevamento GPS dalle opzioni sport dell'orologio o nelle opzioni avanzate della modalità sport su Suunto Movescount.

Tutte le volte che si naviga un itinerario o un PDI, il livello di precisione del GPS è automaticamente impostato su Ottimale.

NOTA: La prima volta che ti alleni o navighi con il GPS, attendi fino a che l'orologio non ha acquisito il segnale GPS prima di iniziare. Questa operazione può richiedere 30 o più secondi, a seconda delle condizioni.

3.15. Allenamento a intervalli

L'allenamento a intervalli è una comune forma di allenamento che consiste in serie ripetitive di attività fisiche ad intensità elevata o ridotta. Con Suunto Spartan Trainer Wrist HR è possibile definire l'allenamento a intervalli per ciascuna modalità sport nel proprio orologio.

Definendo gli intervalli, devono essere impostate quattro voci:

- Intervalli: pulsante on/off che abilita l'allenamento a intervalli. Selezionando ON, la schermata dell'allenamento a intervalli viene aggiunta alla propria modalità sport.
- Ripetizioni: il numero di serie di intervalli + recuperi che si desidera eseguire.

- Intervallo: lunghezza dell'intervallo di intensità elevata, sulla base della distanza o durata.
- Recupero: lunghezza del periodo di riposo tra gli intervalli, sulla base della distanza o durata.

È importante non dimenticare che se si utilizza la distanza per definire gli intervalli, è necessario essere in una modalità sport in grado di misurare la distanza. La misurazione può essere basata su GPS o su foot o bike POD, ad esempio.



NOTA: Se si usano gli intervalli, non sarà possibile attivare la navigazione.

Per allenarsi a intervalli:

1. Seleziona il tuo sport dalla schermata di avvio.
2. Prima di avviare la registrazione di un allenamento, premere il pulsante in basso a destra per aprire le opzioni delle modalità sport.
3. Scorrere fino a **Intervalli** e premere il pulsante centrale.
4. Attivare gli intervalli e regolare le impostazioni come descritto sopra.



5. Scorrere fino a **Indietro** e confermare con il pulsante centrale.
6. Premere il pulsante in alto a destra fino a che non appare la schermata iniziale; a questo punto puoi iniziare il tuo allenamento come di consueto.
7. Premere il pulsante in basso a sinistra per passare alla visualizzazione della schermata intervalli e premere il pulsante in alto a destra quando sei pronto per iniziare l'allenamento a intervalli.



8. Se si desidera arrestare l'allenamento a intervalli prima di avere completato le ripetizioni, tenere premuto il pulsante centrale per aprire le opzioni della modalità sport e disattivarlo **Intervalli**.



NOTA: Nella schermata intervalli, i pulsanti funzionano come di consueto; premendo ad esempio il pulsante in alto a destra, la registrazione dell'esercizio, e non solo l'allenamento a intervalli, si arresta in pausa.

Dopo avere interrotto la registrazione dell'allenamento, l'allenamento a intervalli è disattivato automaticamente per quella determinata modalità sport. Tuttavia, le altre impostazioni sono mantenute in modo tale da potere iniziare facilmente lo stesso tipo di allenamento la volta successiva in cui la modalità sport viene utilizzata.

3.16. Lingua e unità di misura

La lingua e le unità di misura utilizzate dall'orologio possono essere selezionate dalle impostazioni in **Generali » Lingua**.


3.17. Registro

Puoi accedere al registro dalla schermata di avvio.



Scorrere il registro premendo i pulsanti a destra in alto o in basso. Premere il pulsante centrale per aprire e visualizzare l'inserimento selezionato.



 **NOTA:** L'icona di registro rimane grigia fino a quando il Move viene sincronizzato con Suunto Movescount.

Premere il pulsante in basso a sinistra per uscire dal registro.

3.18. Fasi lunari

Oltre agli orari di alba e tramonto, l'orologio è in grado di tracciare anche le fasi lunari. La fase lunare si basa sulla data impostata nell'orologio.

La fase lunare è disponibile come visualizzazione nel quadrante dell'orologio per l'outdoor. Premere il pulsante centrale per cambiare la riga inferiore fino a mostrare la fase lunare.



Le fasi sono presentate in forma di icona associata a una percentuale, nel modo seguente:

○ 0% ○ 25% ◐ 50% ◑ 75% ● 100% ◑ 75% ◐ 50% ○ 25%

3.19. Movescount

Suunto Movescount è una community sportiva sempre in crescita, dove puoi creare un diario per raccogliere e condividere le tue attività e personalizzare il tuo orologio.

Se non l'hai già fatto, visita www.movescount.com e registrati sul sito. Dopo aver creato un account utente potrai collegare l'orologio al tuo account in due modi:

- Computer: tramite cavo USB utilizzando SuuntoLink

- Dispositivo mobile: tramite Bluetooth utilizzando l'app Suunto Movescount

3.19.1. SuuntoLink

Scarica e installa SuuntoLink sul PC o Mac per sincronizzare l'orologio con Movescount, tenere il GPS sempre ottimizzato e aggiornare il software dell'orologio.


È vivamente consigliato l'aggiornamento dell'orologio quando è disponibile una nuova versione del software.

Per ulteriori informazioni, visitare il sito www.movescount.com/connect.

3.19.2. Suunto Movescount App


Grazie alla Suunto Movescount App, è possibile arricchire ulteriormente la propria esperienza con Suunto Spartan Trainer Wrist HR. È possibile collegare l'orologio all'app per dispositivo mobile e ricevere così le notifiche direttamente sull'orologio, cambiare le impostazioni mentre si è in giro, scattare fotografie con i dati relativi alle proprie attività e molto altro.

 **CONSIGLIO:** Con i Move memorizzati su Movescount è possibile aggiungere fotografie e creare un Suunto Movie utilizzando la Suunto Movescount App.

 **NOTA:** Non è possibile collegare alcuna app se è attiva la modalità aereo. Spegnere la modalità aereo prima di collegare un'app.

Per accoppiare l'orologio con la Suunto Movescount App:

1. Verificare che il Bluetooth dell'orologio sia attivato. Dal menu impostazioni, andare su **Connettività » Scoperta** e abilitarla se non è già stato fatto.
2. Scaricare e installare la Suunto Movescount App sul proprio dispositivo mobile compatibile da iTunes App Store, Google Play o da altri app store in Cina.
3. Avviare la Suunto Movescount App e attivare il Bluetooth, qualora fosse ancora spento.
4. Toccare l'icona delle impostazioni in alto a destra nella schermata dell'app, quindi toccare l'icona "+" per avviare la procedura di collegamento dell'orologio.

 **NOTA:** Alcune funzionalità richiedono un collegamento a Internet tramite Wi-Fi o rete mobile. Per il traffico dati potrebbero essere applicati i costi previsti dal proprio gestore.

3.20. Notifiche

Se il tuo orologio è stato collegato alla Suunto Movescount App, puoi ricevere sul telefono le notifiche relative a telefonate in arrivo ed SMS.

Quando effettui l'accoppiamento dell'orologio con l'app, le notifiche sono attivate come impostazione predefinita. Puoi disattivarle dalle impostazioni alla voce **Notifiche**.

Quando arriva una notifica, compare un pop-up nel quadrante dell'orologio.



Se il messaggio non è contenuto interamente nello schermo, premere il pulsante in basso a destra per scorrere il testo completo.

3.21. Accoppiamento di POD e sensori

Accoppiando l'orologio con POD e sensori Bluetooth Smart è possibile raccogliere informazioni aggiuntive, come ad esempio la potenza di pedalata, quando si registra un esercizio.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR supporta i seguenti tipi di POD e sensori:

- Frequenza cardiaca
- Bicicletta
- Potenza
- Piede



NOTA: Non è possibile collegare alcuna app se è attiva la modalità aereo. Spegnere la modalità aereo prima di collegare un'app. Vedi 3.2. Modalità aereo.

Per accoppiare un POD o un sensore:

1. Aprire le impostazioni dell'orologio e selezionare **Connettività**.
2. Selezionare **Accoppiare sensore** per visualizzare l'elenco dei tipi di sensori.
3. Premere il pulsante in basso a destra per scorrere l'elenco e selezionare il tipo di sensore premendo il pulsante centrale.



4. Seguire le istruzioni contenute nell'orologio (fare riferimento al manuale sensore o POD se necessario) per completare l'associazione, premendo il pulsante centrale per procedere al passo successivo.



Se il POD richiede l'inserimento di impostazioni, come nel caso dell'inserimento della lunghezza delle pedivelle per un power POD, è necessario inserire un valore durante la procedura di associazione.

Una volta che il POD o il sensore è associato, l'orologio cerca di individuarlo immediatamente non appena viene selezionata una modalità sport che utilizza quel particolare tipo di sensore.

Puoi visualizzare l'elenco completo dei dispositivi accoppiati con l'orologio dalle impostazioni su **Connettività** » **Dispositivi associati**.

Da questo elenco è possibile rimuovere (ovvero annullare l'accoppiamento) un dispositivo, se necessario. Seleziona il dispositivo da rimuovere e tocca **Dimentica**.

3.21.1. Calibrazione foot POD

Quando è stato associato un foot POD, l'orologio lo calibra in modo automatico attraverso l'utilizzo del GPS. È consigliabile utilizzare la calibrazione automatica, ma se necessario è possibile disabilitarla dalle impostazioni del POD in **Connettività** » **Dispositivi associati**.

Per la prima calibrazione con GPS è necessario selezionare una modalità sport per la quale è previsto l'utilizzo del foot POD e la precisione del GPS impostata su **Ottimo**. Iniziare la registrazione e correre a ritmo costante su una superficie piana, se possibile, per almeno 15 minuti.

Correre al proprio ritmo normale per la calibrazione iniziale, quindi terminare la registrazione dell'attività. Quando si utilizzerà il foot POD la volta successiva, la calibrazione sarà regolata.

L'orologio ricalibra il foot POD in modo automatico secondo necessità nel caso in cui sia disponibile la velocità GPS.

3.21.2. Calibrazione power POD

Per i POD (misuratori di potenza) è necessario iniziare la calibrazione dalle opzioni della modalità sport nell'orologio.

Per calibrare un power POD:

1. Accoppiare il power POD con l'orologio se questa operazione non è ancora stata eseguita.
2. Selezionare una modalità per lo sport che utilizza un power POD, quindi aprire le opzioni della modalità.
3. Selezionare **Calibrare power POD** e seguire le istruzioni nell'orologio.

Il power POD deve essere ri-calibrato di volta in volta.

3.22. Punti di interesse

Un punto di interesse, o PDI, è una località particolare, ad esempio un campeggio e un punto panoramico lungo il percorso, che è possibile salvare e utilizzare per la navigazione in un secondo momento. È possibile creare PDI in Suunto Movescount o nell'orologio salvando la propria posizione corrente.

Ciascun PDI è definito da:

- Nome del PDI
- Tipo di PDI
- Data e ora di creazione
- Latitudine
- Longitudine
- Dislivello

Puoi salvare fino a 250 PDI nell'orologio.

3.22.1. Aggiungere ed eliminare PDI

È possibile aggiungere un PDI al proprio orologio sia con Suunto Movescount che salvando la posizione corrente nell'orologio.

Aggiungere un PDI con Suunto Movescount:

1. Vai alle impostazioni dell'orologio sul sito Web di Suunto Movescount.
2. Espandi la sezione di **NAVIGAZIONE** e i **PDI (PUNTI DI INTERESSE)**.
3. Fai clic su **Crea nuovo punto di interesse** e inserisci i dettagli del PDI. Utilizza la mappa per inserire latitudine e longitudine.
4. Salva il PDI, quindi aggiungilo all'orologio selezionando **Usa nell'orologio**.

5. Sincronizza l'orologio con Movescount utilizzando SuuntoLink (cavo USB) o Suunto Movescount App (Bluetooth).

Se ti trovi all'aperto con l'orologio in un luogo che desideri salvare come PDI, puoi aggiungere la località direttamente nell'orologio. Il PDI viene aggiunto alla lista dei PDI contenuta all'interno dell'orologio e sarà incluso in quella presente in Movescount in occasione della sincronizzazione successiva.

Aggiungere un PDI all'orologio:

1. Premere il pulsante in alto a destra per aprire la schermata di avvio.
2. Scorri fino a **Navigazione** e tocca l'icona, oppure premi il pulsante centrale.
3. Premi il pulsante in basso a destra per scorrere fino a **La tua posizione**, quindi premi il pulsante centrale.
4. Attendi che l'orologio attivi il GPS e individui la tua posizione.
5. Quando l'orologio indica latitudine e longitudine correnti, premi il pulsante in alto a destra per salvare la tua posizione come PDI e seleziona il tipo di PDI.
6. Per impostazione predefinita, il nome del PDI (seguito da un numero progressivo) coincide con il tipo di PDI. Puoi modificare il nome su Movescount in un secondo momento.

Eliminazione di PDI

È possibile rimuovere un PDI dall'orologio disattivando l'impostazione per il PDI su Movescount oppure cancellando il PDI dall'elenco presente all'interno dell'orologio.

Eliminare un PDI dall'orologio:

1. Premere il pulsante in alto a destra per aprire la schermata di avvio.
2. Scorrere fino a **Navigazione** e premere il pulsante centrale.
3. Premi il pulsante in basso a destra per scorrere fino a **PDI**, quindi premi il pulsante centrale.
4. Scorrere fino al PDI che si desidera eliminare dall'orologio e premere il pulsante centrale.
5. Scorrere fino alla fine delle informazioni e selezionare **Eliminare**.

Quando si elimina un PDI dal proprio orologio, il PDI non viene eliminato in modo permanente. In occasione della sincronizzazione successiva dell'orologio con Movescount, il PDI eliminato risulterà disattivato.

Per eliminare definitivamente un PDI è necessario eliminare il PDI da Movescount.

Eliminazione definitiva di un PDI:

1. Andare alle impostazioni dell'orologio su Movescount.
2. Espandere la sezione di **NAVIGAZIONE** e i **PDI (PUNTI DI INTERESSE)**.
3. Scorrere fino al PDI che si desidera eliminare e cliccare sull'icona del cestino.
4. Sincronizzare l'orologio con Movescount utilizzando SuuntoLink (con cavo USB) o con la Suunto Movescount App (Bluetooth) per rimuovere il PDI anche dall'elenco dei PDI contenuto nel proprio orologio.

3.22.2. Navigare verso un PDI

È possibile navigare fino a un PDI qualsiasi tra quelli contenuti nell'elenco presente nel proprio orologio.



NOTA: Quando si naviga verso un PDI, l'orologio utilizza il GPS al massimo della potenza.

Per navigare verso un PDI, fare quanto segue:

1. Premere il pulsante in alto a destra per aprire la schermata di avvio.
2. Scorrere fino a **Navigazione** e premere il pulsante centrale.
3. Scorrere fino ai PDI e premere il pulsante centrale per aprire l'elenco dei PDI.
4. Scorrere fino al PDI verso il quale si desidera navigare e premere il pulsante centrale.
5. Premere quindi il pulsante superiore per iniziare la navigazione.

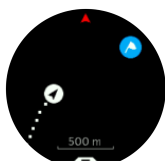
Premere nuovamente il pulsante superiore in qualsiasi momento per interrompere la navigazione.

Mentre sei in movimento, la navigazione del PDI presenta due schermate:

- visualizzazione del PDI con indicatore di direzione e distanza mancante al PDI



- visualizzazione della mappa con indicazione della propria posizione corrente rispetto al PDI e la parte di tracciato percorsa



Premere il pulsante centrale per cambiare visualizzazione. Se ti fermi, l'orologio non è in grado di stabilire in quale direzione ti dirigi in base al GPS.



CONSIGLIO: In visualizzazione PDI (punto d'interesse), toccare lo schermo per visualizzare informazioni nella riga inferiore quali la differenza d'altitudine tra posizione corrente e PDI, l'ora di arrivo prevista (ETA) e il tempo stimato in rotta (ETE).

























In visualizzazione mappa gli altri PDI nelle vicinanze sono rappresentati in grigio. Premere il pulsante in alto a sinistra per passare dalla mappa panoramica a una visualizzazione più dettagliata. Nella visualizzazione dettagliata, è possibile regolare il livello di zoom premendo il pulsante centrale e restringere o allargare lo zoom con i pulsanti superiore o inferiore.










Durante la navigazione, premere il pulsante superiore o inferiore per accedere ad un elenco di scelte rapide. La scelta rapida dà la possibilità di accedere rapidamente a dettagli del PDI e ad azioni di navigazione quali il salvataggio della posizione corrente o la selezione di un altro PDI verso cui dirigersi, nonché alla conclusione della navigazione.

3.22.3. Tipi di PDI

I seguenti tipi di PDI sono disponibili in Suunto Spartan Trainer Wrist HR:

	punto di interesse generico
--	-----------------------------

	Lettiera (animale, per la caccia)
	Inizio (inizio di un itinerario o sentiero)
	Caccia grossa (animale, per la caccia)
	Uccello (animale, per la caccia)
	Edificio, casa
	Bar, cibo, ristorante
	Bivacco, camping
	Auto, parcheggio
	Grotta
	Scogliera, collina, montagna, valle
	Costa, lago, fiume, acqua
	Bivio
	Emergenza
	Fine (fine di un itinerario o sentiero)
	Pesce, sito per la pesca
	Bosco
	Geogaching
	Ostello, hotel, alloggio
	Info
	Prato
	Picco
	Impronte (impronte animali, per la caccia)
	Strada
	Roccia

	Tracce di sfregamento (segni animali, per la caccia)
	Graffi (segni animali, per la caccia)
	Colpo (per la caccia)
	Luogo di interesse
	Caccia piccola (animale, per la caccia)
	Postazione (per la caccia)
	Sentiero
	Fotocamera trail (per la caccia)
	Cascata

3.23. Formati posizione

Il formato posizione è il modo con cui la posizione GPS è indicata nell'orologio. I formati fanno tutti riferimento alla stessa posizione, pur indicandola in modi diversi.

È possibile cambiare il formato posizione nelle impostazioni dell'orologio andando su **Navigazione » Formato posizione**.

Latitudine/longitudine è la griglia più comunemente utilizzata ed ha tre diversi formati:

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


Altri formati posizione comuni sono:

- UTM (Universal Transverse Mercator) fornisce una rappresentazione della posizione su un piano bidimensionale.
- MGRS (Military Grid Reference System) è una variante dell'UTM che si basa sulla suddivisione in aree geografiche di 100 Km alle quali vengono assegnati un ID ed una posizione numerica.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR supporta anche i seguenti formati posizione:

- BNG (britannico)
- ETRS-TM35FIN (finlandese)
- KKJ (finlandese)
- IG (irlandese)
- RT90 (svedese)
- SWEREF 99 TM (svedese)
- CH1903 (svizzero)
- UTM NAD27 (Alasca)
- UTM NAD27 Conus

- UTM NAD83
- NZTM2000 (Nuova Zelanda)

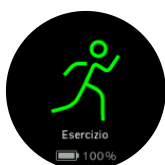
 **NOTA:** Alcuni formati posizione non possono essere usati nelle regioni più a nord di 84° e più a sud di 80° né al di fuori dei paesi per i quali sono previsti. Se ci si trova fuori dall'area ammessa, le coordinate di posizione non appaiono nell'orologio.

3.24. Registrazione di un'attività fisica

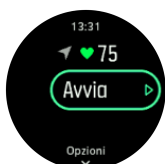
Oltre al monitoraggio delle attività 24 ore su 24, 7 giorni su 7, puoi utilizzare l'orologio per registrare le tue sessioni di allenamento o altre attività, in modo da avere un feedback dettagliato e seguire i tuoi progressi.

Per registrare un'attività fisica:

1. Indossare un sensore della frequenza cardiaca (opzionale).
2. Premere il pulsante in alto a destra per aprire la schermata di avvio.
3. Scorrere fino all'icona dell'attività e selezionare con il pulsante centrale.



4. Premere il pulsante destro superiore o inferiore per scorrere le modalità sport e premere il pulsante centrale per selezionare quella che desideri utilizzare.
5. Al di sopra dell'indicatore di avvio è presente un gruppo di icone che variano a seconda dell'elemento che si sta utilizzando con la modalità sport (ad esempio, cardiofrequenzimetro, GPS e foot POD). Esse lampeggiano in grigio durante la ricerca e diventano invece verdi una volta che il segnale è stato rilevato. Puoi attendere che ciascuna icona diventi verde oppure puoi avviare la registrazione a tuo piacimento premendo il pulsante centrale.



6. Durante la registrazione, puoi cambiare la visualizzazione premendo il pulsante centrale.
7. Premere il pulsante superiore destro per mettere in pausa la registrazione. Interrompere e salvare premendo il pulsante in basso a destra, oppure proseguire premendo il pulsante in alto a destra.



Nel caso in cui la modalità sport selezionata presenti delle opzioni, quali l'impostazione di un obiettivo di durata, è possibile procedere alla loro regolazione prima di iniziare la registrazione premendo il pulsante in basso a destra. Tenendo premuto il pulsante centrale è possibile anche regolare le opzioni della modalità sport mentre la registrazione è in corso.



Se stai usando una modalità multisport, puoi cambiare sport tenendo premuto il pulsante in alto a destra.

Dopo aver fermato la registrazione, viene chiesto come ci si sente. È possibile rispondere o meno alla domanda (vedi *Feeling*). Ottieni così una sintesi dell'attività, che è possibile scorrere utilizzando i pulsanti a destra in alto o in basso.

Se hai effettuato una registrazione che non vuoi conservare, puoi cancellare il registro scorrendo fino a **Eliminare** e confermare con il pulsante centrale. Puoi anche cancellare registrazioni con la stessa modalità dal registro.



3.24.1. Navigazione durante l'attività fisica

È possibile navigare un itinerario o un PDI mentre si registra un allenamento.

La modalità sport in uso deve avere il GPS abilitato per potere accedere alle opzioni di navigazione. Se la precisione GPS della modalità sport è OK o Buona, quando si seleziona un itinerario o un PDI, essa viene modificata al livello Ottimale.

Per la navigazione durante l'attività fisica, procedere come segue:

1. Creare un itinerario o PDI su Suunto Movescount e sincronizzare l'orologio, nel caso non fosse ancora sincronizzato.
2. Selezionare una modalità sport che utilizza il GPS e premere il pulsante in basso a destra per accedere alle opzioni.
3. Scorrere fino a **Navigazione** e premere il pulsante centrale.
4. Scorrere le opzioni di navigazione e selezionarne una premendo il pulsante centrale.
5. Selezionare un itinerario o un PDI che si desidera navigare e premere il pulsante centrale.
6. Premere il pulsante in alto a destra. In questo modo si ritorna alle opzioni di modalità sport. Scorrere fino alla schermata start ed iniziare la registrazione come di consueto.

Durante l'allenamento, premere il pulsante centrale per scorrere fino alla schermata di navigazione, dove è possibile visualizzare l'itinerario o il PDI selezionato. Per maggiori informazioni sulla schermata di navigazione, vedi 3.22.2. *Navigare verso un PDI* e 3.26. *Itinerari*.

Da questa schermata è possibile premere il pulsante inferiore per aprire le opzioni di navigazione. Dalle opzioni di navigazione è possibile, ad esempio, selezionare un itinerario o PDI diverso, verificare le coordinate di posizione attuali e terminare la navigazione premendo **Breadcrumb**.

3.24.2. Opzioni risparmio energetico modalità sport


Per aumentare la durata della batteria mentre si utilizzano le modalità sport con GPS, molto dipende dalla regolazione della precisione del GPS (vedi 3.14. *Precisione GPS e risparmio*

energetico). Per aumentare ulteriormente la durata della batteria è possibile utilizzare le seguenti opzioni di risparmio energetico:

- **Timeout display:** il display è normalmente attivo durante l'allenamento. Quando si attiva il timeout display, quest'ultimo si spegne dopo 10 secondi per non consumare la carica della batteria. Per riattivare il display, premere un qualsiasi pulsante.

Per attivare le opzioni di risparmio energetico:

1. Prima di avviare la registrazione di un allenamento, premere il pulsante in basso per aprire le opzioni delle modalità sport.
2. Scorrere fino a **Risp. energet.** e premere il pulsante centrale.
3. Regolare le opzioni di risparmio energetico come desiderato, quindi tenere premuto il pulsante centrale per uscire dalle opzioni di risparmio energetico.
4. Scorrere fino alla schermata di avvio e iniziare l'allenamento come di consueto.

 **NOTA:** Se il *timeout display* è attivo, puoi ricevere le notifiche dal cellulare e gli avvisi sonori o a vibrazione. Altri ausili visivi, quali *pop-up di pausa automatica*, non sono visualizzati.

3.25. Recupero

Il tempo di recupero non è altro che la stima del tempo necessario al corpo per recuperare dopo un allenamento, espresso in ore. Il tempo viene calcolato in base alla durata e all'intensità della seduta di allenamento, nonché allo sforzo generale sostenuto.

Il tempo di recupero si accumula con tutti i tipi di esercizio fisico. In altre parole si accumula tempo di recupero sia nelle sessioni di allenamento lunghe e a bassa intensità, sia nelle sessioni ad alta intensità.

Il suddetto tempo è cumulativo tra una sessione di allenamento e l'altra, pertanto se ci si allena prima che il tempo di recupero sia scaduto, il nuovo tempo accumulato si aggiunge a quello rimanente dalla sessione di allenamento precedente.

Per visualizzare il tempo di recupero, dal quadrante dell'orologio premi il pulsante in basso a destra fino a che non viene visualizzato il display relativo al recupero.



Poiché il tempo di recupero rappresenta unicamente una stima, le ore accumulate vengono scalate indipendentemente dal livello di forma fisica o da altri fattori individuali. Se la tua forma fisica è eccellente recupererai più velocemente rispetto alla stima fornita, ma se ad esempio hai l'influenza, il recupero effettivo potrebbe essere più lento rispetto a quello stimato.

3.26. Itinerari

Puoi utilizzare il tuo Suunto Spartan Trainer Wrist HR come navigatore di itinerari. Programma il tuo itinerario su Suunto Movescount e trasferiscilo al tuo orologio in occasione della sincronizzazione successiva.

Per la navigazione di un itinerario:

1. Premere il pulsante in alto a destra per aprire la schermata di avvio.
2. Scorrere fino a **Navigazione** ed effettuare la selezione con il pulsante centrale.



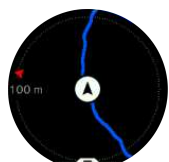
3. Scorrere fino a **Itinerari** e premere il pulsante centrale per aprire la lista degli itinerari.



4. Scorrere fino all'itinerario che si desidera navigare e premere il pulsante centrale.
5. Premere quindi il pulsante superiore destro per iniziare la navigazione.
6. Premere nuovamente il pulsante in alto a destra in qualsiasi momento per interrompere la navigazione.



Nella visualizzazione dettagliata, è possibile restringere o allargare lo zoom tenendo premuto il pulsante centrale. I pulsanti a destra in alto e in basso consentono di regolare il livello di zoom.



Nella schermata della navigazione puoi premere il pulsante in basso per accedere a un elenco di scelte rapide. La scelta rapida dà la possibilità di accedere rapidamente ad azioni di navigazione quali il salvataggio della posizione corrente o la selezione di un altro itinerario.


Tutte le modalità sport con GPS hanno un'opzione per la selezione dell'itinerario. Vedi 3.24.1. *Navigazione durante l'attività fisica.*

Istruzioni di navigazione

Quando si naviga un percorso, l'orologio ti aiuta a restare nella direzione giusta fornendo istruzioni aggiuntive man mano che prosegui nel percorso.

Se ad esempio esci di oltre 100 m (330 ft) dal percorso, l'orologio ti avverte che non sei nella direzione giusta e ti informa quando torni sul percorso corretto.

Una volta raggiunta una tappa o un punto di interesse sul percorso, ti viene mostrato un messaggio informativo che ti comunica la distanza e il tempo stimato in rotta (ETE) in direzione della prossima tappa o punto d'interesse.

 **NOTA:** Se la navigazione di un percorso si incrocia su sé stessa, come in figura 8, ed effettui una svolta errata nell'incrocio, l'orologio presuppone che tu stia andando intenzionalmente in una direzione diversa del percorso. L'orologio ti mostra la prossima tappa in base alla nuova direzione di viaggio, quella corrente. Pertanto tieni d'occhio il tracciamento automatico del percorso per essere certo di andare nella direzione giusta, specie quando navighi un percorso complesso.

3.26.1. Navigazione altitudine

Se stai navigando un itinerario che include informazioni sull'altitudine, puoi anche navigare sulla base della salita o discesa utilizzando la schermata profilo altitudine. Nella schermata principale di navigazione (dove è possibile vedere l'itinerario), premere il pulsante centrale per passare alla schermata del profilo altitudine.

La schermata profilo altitudine mostra quanto segue:

- in alto: altitudine corrente
- al centro: profilo altitudine che indica la posizione corrente
- in basso: salita o discesa restante (premere il pulsante in alto a sinistra per cambiare le visualizzazioni)



Se ci si allontana troppo dall'itinerario mentre si utilizza la navigazione altitudine, appare il messaggio **Fuori itinerario** nella schermata profilo altitudine dell'orologio. Se questo messaggio viene visualizzato, scorrere fino alla schermata della navigazione itinerario per riprendere il percorso giusto prima di continuare con la navigazione altitudine.

3.27. Monitoraggio del sonno

Un sonno di buona qualità è molto importante per il benessere fisico e psichico. Puoi utilizzare il tuo orologio per monitorare il sonno e sapere quanto dormi in media.

Quando indossi l'orologio a letto, Suunto Spartan Trainer Wrist HR monitora il tuo sonno sulla base dei dati dell'accelerometro. Puoi anche lasciare l'orologio vicino al letto mentre dormi, anche se ti consigliamo di tenerlo al polso per ottenere un feedback più preciso sul tuo sonno.

Per monitorare il sonno:


1. Dalle impostazioni dell'orologio, scorrere fino a **SONNO** e premere il pulsante centrale.
2. Attivare **MONITORA SONNO**.



3. Impostare gli orari in cui normalmente vai a letto e ti alzi sulla base delle tue abitudini.

L'ultimo punto definisce il periodo di sonno. L'orologio utilizza questo periodo per stabilire quando dormi (mentre sei a letto) e analizza il sonno totale in un'unica sessione. Ad esempio,

se durante la notte ti alzi per bere, l'orologio calcola il sonno successivo al risveglio nella stessa sessione.

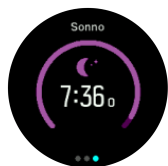
 **NOTA:** *Se vai a letto prima del periodo di sonno indicato, come pure se ti alzi successivamente ad esso, l'orologio non calcolerà questi tempi come sessione di sonno. Per questo motivo ti consigliamo di impostare il periodo di sonno in base all'ora più e meno tarda alla quale ti puoi alzare e coricare.*

Dopo avere attivato la funzione di monitoraggio del sonno, puoi anche impostare il tuo obiettivo di sonno. La necessità standard di un adulto può variare tra 7 e 9 ore di sonno giornaliera, anche se la quantità ideale può essere molto soggettiva.

Trend del sonno


Al risveglio, l'orologio ti propone il riepilogo del tuo sonno. Esso include, ad esempio, la durata totale del sonno, oltre al tempo stimato in cui sei rimasto sveglio (in movimento) e il tempo di sonno profondo (assenza di movimenti).

Oltre al riepilogo del sonno, puoi seguirne il trend globale con l'analisi del sonno. Dal quadrante dell'orologio, premi il pulsante inferiore destro fino a che non viene visualizzato il display **SONNO**. La prima visualizzazione mostra l'ultimo periodo di sonno, confrontato con il tuo target di sonno.



Dal display relativo al sonno puoi premere il pulsante in basso a sinistra per vedere la media del tuo sonno negli ultimi sette giorni.

Dal display **SONNO** puoi premere e tenere premuto il pulsante centrale per accedere alle impostazioni di monitoraggio del sonno e al riepilogo più recente.

 **NOTA:** *Tutte le misurazioni del sonno sono basate esclusivamente sul movimento e si tratta pertanto di valutazioni che possono non rispecchiare le tue abitudini di sonno reali.*

Misurazione della frequenza cardiaca durante il sonno

Se indossi l'orologio durante la notte, potrai avere un ulteriore feedback sulla frequenza cardiaca mentre dormi. Per mantenere attiva la misurazione ottica della frequenza cardiaca durante la notte, è necessario assicurarsi che la FC giornaliera sia abilitata (vedi 3.1.2. *FC giornaliera*) e che la modalità “Non disturbare” sia attivata (vedi 3.10. *Modalità “Non disturbare”*).

Modalità “Non disturbare” automatica

Puoi utilizzare l'impostazione automatica “Non disturbare” per abilitare automaticamente la modalità “Non disturbare” quando sei addormentato.

3.28. Aggiornamenti software

Gli aggiornamenti software per l'orologio apportano nuove funzionalità e importanti miglioramenti. Si raccomanda vivamente di aggiornare l'orologio non appena si renda disponibile un aggiornamento.

Quando è disponibile un aggiornamento si riceve una notifica tramite SuuntoLink e tramite l'app Suunto Movescount.

Per aggiornare il software dell'orologio:

1. Collegare l'orologio al computer con il cavo USB in dotazione.
2. Avviare SuuntoLink se non è già in esecuzione.
3. Fare clic sul pulsante di aggiornamento in SuuntoLink.

3.29. Modalità sport

L'orologio è dotato di un'ampia gamma di modalità sport predefinite. Le modalità sono pensate per attività e scopi specifici, da una semplice camminata occasionale all'aperto fino a una gara di triathlon.

Quando registri un esercizio (vedi 3.24. *Registrazione di un'attività fisica*), puoi scorrere verso l'alto o il basso per visualizzare l'elenco ristretto delle modalità sport. Premere il pulsante centrale accanto all'icona alla fine dell'elenco ristretto per visualizzare l'elenco completo e vedere tutte le modalità sport.

Ogni modalità per lo sport ha un set differente di schermate e visualizzazioni. Nelle impostazioni dell'orologio in Suunto Movescount sono disponibili ulteriori informazioni su ogni modalità. Da Movescount è anche possibile accorciare l'elenco delle modalità presenti nell'orologio.

3.29.1. Nuoto

È possibile utilizzare il proprio Suunto Spartan Trainer Wrist HR per attività di nuoto in piscina o in acque libere.

Quando in modalità sport si utilizza l'opzione piscina, l'orologio determina la distanza in base alla lunghezza della vasca. È possibile cambiare la lunghezza della vasca come desiderato nelle opzioni delle modalità per lo sport prima di iniziare a nuotare.

La modalità nuoto in mare aperto calcola la distanza in base ai dati del GPS. Poiché i segnali del GPS non vengono rilevati sott'acqua, è necessario che l'orologio esca regolarmente dall'acqua, ad esempio con la bracciata dello stile libero, al fine di ottenere un rilevamento GPS.

Queste sono condizioni difficili per il GPS, pertanto è importante disporre di un forte segnale GPS prima di entrare in acqua. Per assicurarsi che il segnale GPS sia buono, è necessario eseguire le seguenti operazioni:

- Sincronizzare l'orologio con Movescount prima di iniziare a nuotare al fine di ottimizzare il GPS con i dati più recenti sull'orbita dei satelliti.
- Dopo avere selezionato la modalità per lo sport del nuoto in mare aperto ed avere acquisito un segnale GPS, attendere almeno tre minuti prima di iniziare a nuotare. In questo modo il GPS avrà tempo per definire un buon posizionamento.

3.30. Allarmi di alba e tramonto

Gli allarmi di alba e tramonto di Suunto Spartan Trainer Wrist HR sono allarmi ad adeguamento automatico basato sulla tua posizione. Invece di impostare un orario fisso puoi impostare l'allarme relativo all'anticipo con cui desideri essere avvisato prima dell'effettiva alba o tramonto.

Gli orari di alba e tramonto vengono determinati via GPS, pertanto l'orologio si affida ai dati GPS dall'ultima volta in cui esso è stato utilizzato.

Per impostare gli allarmi di alba/tramonto:


1. Premere il pulsante centrale per aprire il menu delle scelte rapide.
2. Scorrere fino a **SVEGLIE** ed accedere premendo il pulsante centrale.
3. Scorrere fino all'allarme da impostare e selezionare premendo il pulsante centrale.




4. Impostare l'ora desiderata antecedente ad alba/tramonto scorrendo verso il basso o verso l'alto con i pulsanti superiore e inferiore, quindi confermare con il pulsante centrale.
5. Impostare i minuti seguendo la stessa procedura.



6. Premere il pulsante centrale per confermare e uscire.

 **CONSIGLIO:** È disponibile anche un quadrante dell'orologio che mostra gli orari di alba e tramonto.



 **NOTA:** Gli orari e gli allarmi di alba e tramonto richiedono un rilevamento GPS. Se non sono disponibili dati GPS, gli orari sono vuoti.

3.31. Ora e data

Ora e data vengono impostate nella configurazione iniziale al primo avvio dell'orologio. Dopo questa operazione, l'orologio utilizza l'orario del GPS per correggere eventuali scostamenti.

Puoi impostare manualmente ora e data dalle impostazioni in **GENERALI** » **Ora/data** dove puoi anche cambiare il formato ora e data.

Oltre alla data e all'ora principali, puoi utilizzare il doppio orario per seguire un luogo diverso, ad esempio quando sei in viaggio. In **Generali** » **Ora/data**, tocca **Doppio fuso** per impostare il fuso orario selezionando un luogo.

3.31.1. Sveglia

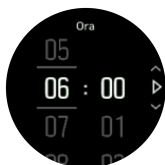
Il tuo orologio ha una sveglia che può suonare una o più volte in determinati giorni. Attivare la sveglia dalle impostazioni in **Svegli** » **Sveglia**.

Per impostare la sveglia:

1. Selezionare prima la frequenza con cui la sveglia deve suonare. Le opzioni sono le seguenti:
 - **Una volta**: la sveglia suona una volta nelle 24 ore seguenti, all'ora impostata
 - **Da Lun a Ven**: la sveglia suona alla stessa ora dal lunedì al venerdì
 - **Giornaliero**: la sveglia suona alla stessa ora tutti i giorni della settimana



2. Impostare le ore e i minuti, quindi uscire dalle impostazioni.



Quando la sveglia suona, la puoi eliminare ed interromperne il suono oppure puoi selezionare l'opzione snooze. Il tempo di snooze è di 10 minuti e può essere ripetuto fino a 10 volte.



Se la sveglia continua a suonare, la funzione “snooze” farà sì che riprenda a suonare dopo 30 secondi.

3.32. Timer

L'orologio è dotato di cronometro e timer con conto alla rovescia per le misurazioni di tempo basilari. Dal quadrante dell'orologio, aprire la schermata di avvio e scorrere fino a visualizzare l'icona del timer. Premere il pulsante centrale per aprire la visualizzazione timer.

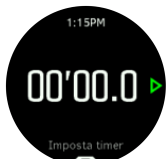


Al primo ingresso nella visualizzazione viene mostrato il cronometro. Successivamente viene ricordato l'elemento utilizzato per ultimo, cronometro o timer per il conto alla rovescia.

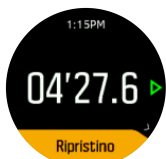
Premere il pulsante in basso a destra per aprire il menu delle scelte rapide **TXT SET TIMER** in cui è possibile cambiare le impostazioni del timer.

Cronometro

Avviare il cronometro premendo il pulsante centrale.



Arrestare il cronometro premendo il pulsante centrale. Esso può essere riavviato premendo nuovamente il pulsante centrale. Azzerare premendo il pulsante inferiore.



Per uscire dalla modalità timer, tenere premuto il pulsante centrale.

Timer conto alla rovescia

Dalla visualizzazione timer, premere il pulsante inferiore per aprire il menu delle scelte rapide. Da questo menu è possibile selezionare un tempo di conto alla rovescia predefinito o crearne uno personalizzato.



Arrestare e azzerare quando desiderato utilizzando il pulsante centrale e quello in basso a destra.

Per uscire dalla modalità timer, tenere premuto il pulsante centrale.

3.33. Toni e vibrazioni

Gli avvisi con toni e vibrazioni sono utilizzati per notifiche, allarmi e altri eventi e azioni importanti. Entrambi possono essere regolati dalle impostazioni in **Generali » Toni**.

Per ciascuno di essi è possibile scegliere tra le seguenti opzioni:

- **Tutti On:** tutti gli eventi attivano un avviso
- **Tutti Off:** nessun evento attiva gli avvisi
- **Pulsanti disattivati:** tutti gli eventi, tranne la pressione dei pulsanti, attivano gli avvisi

3.34. Analisi dettagliata dell'allenamento

L'orologio fornisce una panoramica delle attività di allenamento degli ultimi 30 giorni.

Premere il pulsante in basso a destra per visualizzare il totale allenamenti.



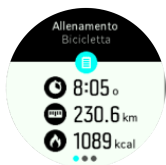
Premere il pulsante in alto a sinistra per selezionare il tempo totale e la distanza totale.



Dalla visualizzazione dei totali puoi premere il pulsante in basso a destra per vedere i riepiloghi dei tuoi quattro sport principali. Il riepilogo comprende calorie, distanza e tempo totale per ogni sport.



Premere il pulsante in alto a destra per vedere il riepilogo dello sport successivo.



3.34.1. Programmi di allenamento

In Suunto Movescount è possibile realizzare programmi di allenamento personalizzati creando un programma completamente nuovo oppure utilizzando un programma esistente realizzato da altri membri.

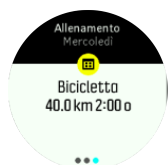
In presenza di Move programmati, l'orologio mostrerà le fasi successive dopo l'avvenuta sincronizzazione con Movescount.

Per visualizzare le successive sessioni di allenamento programmate:

1. Premere il pulsante in basso a destra per scorrere fino alla schermata di informazioni sull'allenamento.



2. Premere quindi il pulsante centrale per visualizzare la successiva sessione di allenamento programmata.



3. Premere il pulsante centrale per visualizzare le sessioni aggiuntive pianificate.



4. Premere il pulsante in basso a sinistra per uscire dalle visualizzazioni dell'allenamento pianificato e tornare alla schermata dell'ora.

Se per il giorno corrente è previsto un Move programmato, tale Move compare come prima opzione nell'elenco delle modalità sport quando si accede alla schermata di avvio per iniziare la registrazione di un'attività. Iniziare il Move programmato come si farebbe per una normale registrazione.

3.35. Quadranti dell'orologio

Suunto Spartan Trainer Wrist HR dispone di diversi quadranti tra cui scegliere, sia in stile digitale che analogico.

Per cambiare il quadrante dell'orologio:

1. Andare nell'impostazione **Quadrante dell'orologio** nella schermata di avvio o tenere premuto il pulsante centrale per aprire il menu del contesto specifico. Premere il pulsante centrale per selezionare **Quadrante dell'orologio**



2. Utilizzare i pulsanti in alto o in basso a destra per scorrere le anteprime dei quadranti e selezionare quella desiderata premendo il pulsante centrale.
3. Utilizzare i pulsanti in alto o in basso a destra per scorrere le opzioni dei colori e selezionare il colore che si desidera utilizzare.



Ogni quadrante ha informazioni aggiuntive, come la data o il doppio orario. Premere il pulsante centrale per cambiare visualizzazione.

4. Manutenzione e conservazione

4.1. Linee guida per la cura del prodotto

Maneggiare con cura il dispositivo evitandone urti e cadute.

In normali condizioni di utilizzo l'orologio non necessita di assistenza tecnica. Lavarlo regolarmente con acqua dolce e un detergente delicato e asciugare accuratamente la cassa con un panno morbido e umido o con pelle di daino.

Utilizzare esclusivamente accessori originali Suunto. Eventuali danni causati dall'utilizzo di accessori non originali non saranno coperti dalla garanzia.

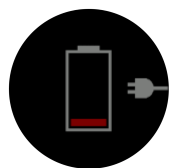
4.2. Durata batteria

L'autonomia di una singola ricarica dipende dal tipo e dalle condizioni di utilizzo dell'orologio. Temperature basse, ad esempio, riducono la durata della ricarica. In generale, la capacità delle batterie ricaricabili diminuisce con il passare del tempo.



NOTA: *In caso di deterioramento eccessivo della capacità dovuto ad una batteria difettosa, Suunto provvede alla sostituzione della batteria per un anno o per un massimo di 300 ricariche, a seconda di quale delle due circostanze si verifichi per prima.*

Quando il livello di carica della batteria è inferiore al 10%, l'orologio visualizza l'icona di batteria scarica. Se il livello di carica diventa molto basso, l'orologio passa in modalità risparmio energetico e visualizza un'icona di ricarica.



Utilizzare il cavo USB in dotazione per ricaricare l'orologio. Quando la batteria ha raggiunto una carica sufficiente, l'orologio esce dalla modalità di risparmio energetico.



AVVISO: *L'orologio deve essere caricato utilizzando esclusivamente gli adattatori USB conformi alla normativa IEC 60950-1 relativa ai requisiti per alimentazione limitata. L'utilizzo di adattatori non conformi può danneggiare l'orologio e dare origine a un incendio.*

4.3. Smaltimento

Smaltire il dispositivo in modo appropriato, in conformità alle normative vigenti in materia di smaltimento dei rifiuti elettronici. Non gettarlo tra i rifiuti domestici. Se vuoi puoi restituire il dispositivo al rivenditore Suunto più vicino.



5. Riferimento

5.1. Specifiche tecniche

Generale

- Temperatura operativa: da -20° C a +60° C (da -5° F a +140° F)
- Temperatura batteria in carica: da 0° C a +35° C (da +32° F a +95° F)
- Temperatura di conservazione: da -30° C a +60° C (da -22° F a +140° F)
- Impermeabilità: 50 m (164 ft)
- Batteria: batteria ricaricabile agli ioni di litio
- Durata batteria: 10-30 ore con GPS, a seconda delle condizioni e delle impostazioni

Sensore ottico

- Frequenza cardiaca ottica fornita da Valencell

Ricetrasmittente radio

- Compatibile con Bluetooth Smart
- Banda di frequenza: 2402-2480 MHz
- Potenza di uscita massima: <4 dBm
- Intervallo: ~3 m/9,8 ft

GPS

- Tecnologia: MediaTek
- Banda di frequenza: 1.575,42 MHz

5.2. Conformità

5.2.1. CE

Con la presente Suunto Oy dichiara che questo apparecchio radio tipo OW163 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.suunto.com/EUconformity.

5.2.2. Conformità FCC

Questo dispositivo è conforme alla Sezione 15 delle norme FCC. Il funzionamento è soggetto alle due condizioni che seguono:

- (1) il dispositivo non può provocare interferenze dannose e
- (2) il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, incluse interferenze che potrebbero causare malfunzionamenti. Questo prodotto è stato testato per la conformità agli standard FCC ed è destinato all'uso in casa o in ufficio.

Alterazioni o modifiche non espressamente approvate da Suunto potrebbero rendere il dispositivo non conforme alle norme FCC.

NOTA: Questo dispositivo è stato testato e trovato conforme ai limiti prescritti per i dispositivi digitali di Classe B, ai sensi della Sezione 15 delle norme FCC. Questi limiti sono previsti per garantire una protezione ragionevole contro fastidiose interferenze in un'installazione residenziale. Questo dispositivo genera, utilizza e trasmette radiofrequenze e, se non installato e utilizzato secondo le istruzioni, potrebbe causare fastidiose interferenze con le comunicazioni radio. Tuttavia, non vi è alcuna garanzia che non si verifichino interferenze in una particolare installazione. Se questo apparecchio dovesse causare interferenze dannose alla ricezione radio o televisiva (cosa che può essere verificata spegnendo e riaccendendo il dispositivo) l'utente è invitato a cercare di correggere l'interferenza per mezzo di una delle seguenti procedure:

- Orientare nuovamente o riposizionare l'antenna ricevente.
- Aumentare la distanza tra il dispositivo e il ricevitore.
- Collegare il dispositivo a una presa su un circuito diverso da quello cui è collegato il ricevitore.
- Rivolgersi al rivenditore oppure a un tecnico radio/TV specializzato.

5.2.3. IC

Questo dispositivo è conforme agli standard RSS di Industry Canada per i dispositivi esenti da licenza. Il funzionamento è soggetto alle due condizioni che seguono:

- (1) il dispositivo non può provocare interferenze e
- (2) Il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza, incluse interferenze che potrebbero causare malfunzionamenti.

5.2.4. NOM-121-SCT1-2009

The operation of this equipment is subject to the following two conditions: (1) it is possible that this equipment or device may not cause harmful interference, and (2) this equipment or device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the equipment or device.

5.3. Marchi commerciali

Suunto Spartan Trainer Wrist HR, i rispettivi loghi, gli altri marchi registrati e i nomi di Suunto sono marchi registrati o non registrati di Suunto Oy. Tutti i diritti riservati.

5.4. Notifica brevetto

Questo prodotto è protetto da brevetti e richieste di brevetto in corso e dalle relative leggi nazionali. Per un elenco dei brevetti in vigore, visitare:

www.suunto.com/patents

www.valencell.com/patents

Ulteriori richieste di brevetto sono in corso.

5.5. Garanzia limitata internazionale

Suunto garantisce che nel corso del Periodo di garanzia, Suunto o un Centro di assistenza autorizzato Suunto (di seguito "Centro di assistenza") provvederà, a propria esclusiva discrezione, a eliminare eventuali difetti di materiale o lavorazione gratuitamente tramite a)

riparazione, b) sostituzione oppure c) rimborso del prezzo di acquisto, in base ai termini e alle condizioni della presente Garanzia limitata internazionale. La presente Garanzia limitata internazionale è valida ed applicabile indipendentemente dal paese di acquisto. La presente Garanzia limitata internazionale non modifica i diritti legali vigenti ai sensi delle leggi nazionali inderogabili ed applicabili alla vendita di beni di consumo.

Periodo di garanzia

Il Periodo della Garanzia limitata internazionale ha inizio dalla data di acquisto del prodotto originale.

Il Periodo della Garanzia è di due (2) anni per i Prodotti e Trasmettitori wireless per le immersioni, salvo diversa indicazione.

Il Periodo di Garanzia è un (1) anno per gli accessori, inclusi, a titolo esemplificativo e non limitativo, sensori e trasmettitori wireless, caricabatterie, cavi, batterie ricaricabili, cinturini, bracciali e tubi flessibili.

Esclusioni e limitazioni

La presente Garanzia limitata internazionale non copre:

1. a. normale usura, come graffi, abrasioni o alterazioni del colore e/o del materiale dei cinturini non metallici, b) difetti causati da uso maldestro, o c) difetti o danni causati da un uso non corretto e/o contrario alle istruzioni fornite, manutenzione errata, negligenza e incidenti quali caduta o schiacciamento;
2. materiale cartaceo e imballaggio/confezionamento;
3. difetti o presunti difetti causati da eventuale utilizzo o collegamento a qualsiasi prodotto, accessorio, software e/o servizio non prodotto o fornito da Suunto.
4. batterie non ricaricabili.

Suunto non garantisce che il funzionamento del prodotto o dell'accessorio sarà ininterrotto o privo di errori né che il prodotto o l'accessorio funzionerà con hardware o software forniti da terzi.

La presente Garanzia limitata internazionale non è applicabile se il prodotto o l'accessorio:

1. se il prodotto è stato aperto per fini diversi da quelli previsti;
2. se il prodotto è stato riparato utilizzando parti di ricambio non omologate; modificato o riparato presso un centro di assistenza non autorizzato da Suunto;
3. se il numero di serie è stato rimosso, alterato o reso illeggibile, cosa che verrà verificata ed accertata da Suunto a propria esclusiva discrezione; oppure
4. se il prodotto o l'accessorio è stato esposto a sostanze chimiche, inclusi, a scopo esemplificativo e non limitativo, repellenti antizanzare o creme solari.

Accesso al servizio di garanzia Suunto

Per richiedere il servizio di garanzia Suunto, è necessario fornire la prova d'acquisto. Inoltre necessario registrare il prodotto online su www.suunto.com/mysuunto per avere diritto ai servizi di garanzia internazionale a livello globale. Per istruzioni su come richiedere ed ottenere il servizio di garanzia, visitare il sito www.suunto.com/warranty, contattare il proprio rivenditore autorizzato locale Suunto oppure chiamare il Centro assistenza clienti di Suunto.

Limitazione di responsabilità

Nella misura massima permessa dalla legislazione applicabile inderogabile, la presente Garanzia limitata internazionale è l'unico ed esclusivo rimedio e sostituisce tutte le altre garanzie, siano esse espresse o implicite. Suunto non può essere ritenuta responsabile per danni speciali, accidentali, colposi o consequenziali, ivi compresi, a titolo esemplificativo e non limitativo, mancati benefici previsti, perdita di dati, mancato uso del prodotto, costo del capitale, costi per attrezzature o strumenti sostitutivi, reclami da parte di terzi, danni alla proprietà derivanti dall'acquisto o uso del prodotto o risultanti dalla violazione della garanzia o del contratto, oppure causati da negligenza, responsabilità oggettiva o altro mezzo giuridico, anche nel caso in cui Suunto fosse a conoscenza della probabilità di tali danni. Suunto non può essere ritenuta responsabile per ritardi nell'erogazione del servizio di cui alla presente Garanzia Limitata.

5.6. Copyright

© Suunto Oy 10/2016. Tutti i diritti riservati. Suunto, i nomi dei prodotti Suunto, i rispettivi loghi e gli altri marchi e nomi di Suunto sono marchi registrati o non registrati di Suunto Oy. Questo documento ed il suo contenuto sono proprietà di Suunto Oy e possono essere utilizzati esclusivamente dai suoi clienti per ottenere informazioni e dati relativi al funzionamento dei prodotti Suunto. Il suo contenuto non può essere utilizzato o distribuito, né trasmesso, divulgato o riprodotto per altri scopi senza la preventiva autorizzazione scritta di Suunto Oy. Queste informazioni sono state incluse nella presente documentazione con la massima attenzione al fine di assicurarne la completezza e l'accuratezza. Nonostante ciò non si fornisce alcuna garanzia, espressa o implicita, circa la loro accuratezza. Il contenuto di questo documento può essere modificato in qualsiasi momento e senza preavviso. La versione più recente di questa documentazione può essere scaricata all'indirizzo www.suunto.com.



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. www.suunto.com/support
www.suunto.com/mysuunto
2.

AUSTRALIA (24/7)	+61 1800 240 498
AUSTRIA	+43 720 883 104
CANADA (24/7)	+1 855 624 9080
CHINA	+86 400 661 1646
CHINA - Hong Kong	+852 58060687
FINLAND	+358 9 4245 0127
FRANCE	+33 4 81 68 09 26
GERMANY	+49 89 3803 8778
ITALY	+39 02 9475 1965
JAPAN	+81 3 4520 9417
NETHERLANDS	+31 1 0713 7269
NEW ZEALAND (24/7)	+64 9887 5223
RUSSIA	+7 499 918 7148
SPAIN	+34 91 11 43 175
SWEDEN	+46 8 5250 0730
SWITZERLAND	+41 44 580 9988
UK (24/7)	+44 20 3608 0534
USA (24/7)	+1 855 258 0900

© Suunto Oy

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