

SUUNTO SPARTAN SPORT WRIST HR BARO 1.11

MANUALE DELL'UTENTE

1. SICUREZZA.....	4
2. Per iniziare.....	6
2.1. Frequenza cardiaca ottica.....	6
2.2. Touch screen e pulsanti.....	7
2.3. Visualizzazione.....	8
2.4. Icone.....	8
2.5. Regolazione delle impostazioni.....	10
3. Features.....	12
3.1. Monitoraggio dell'attività.....	12
3.1.1. FC istantanea.....	13
3.1.2. FC giornaliera.....	14
3.2. Modalità aereo.....	15
3.3. Altimetro.....	15
3.3.1. FusedAlti.....	15
3.4. Pausa automatica.....	15
3.5. Retroilluminazione.....	16
3.6. Blocco di pulsanti e display.....	16
3.7. Sensore della frequenza cardiaca toracica.....	17
3.8. Bussola.....	17
3.8.1. Calibrazione della bussola.....	18
3.8.2. Impostazione della declinazione.....	18
3.9. Informazioni sul dispositivo.....	18
3.10. Tema del display.....	18
3.11. Modalità "Non disturbare".....	19
3.12. Sensazione.....	20
3.13. Torna alla partenza.....	21
3.14. FusedSpeed.....	21
3.15. GLONASS.....	22
3.16. Precisione GPS e risparmio energetico.....	23
3.17. Allenamento a intervalli.....	24
3.18. Lingua e unità di misura.....	25
3.19. Registro.....	25
3.20. Fasi lunari.....	25
3.21. Movescount.....	26
3.21.1. SuuntoLink.....	26
3.21.2. Suunto Movescount App.....	26
3.22. Notifiche.....	27
3.23. Dati outdoor.....	27
3.24. Accoppiamento di POD e sensori.....	28
3.24.1. Calibrazione foot POD.....	29

3.24.2. Calibrazione power POD.....	29
3.25. Punti di interesse.....	29
3.25.1. Aggiungere ed eliminare PDI.....	30
3.25.2. Navigare verso un PDI.....	31
3.25.3. Tipi di PDI.....	32
3.26. Formati posizione.....	33
3.27. Registrazione di un'attività fisica.....	34
3.27.1. Navigazione durante l'attività fisica.....	35
3.27.2. Opzioni risparmio energetico modalità sport.....	36
3.28. Tempo di recupero.....	37
3.29. Itinerari.....	37
3.29.1. Navigazione altitudine.....	38
3.30. Monitora sonno.....	39
3.31. Aggiornamenti software.....	40
3.32. Modalità sport.....	40
3.32.1. Nuoto.....	41
3.33. Allarme temporale.....	41
3.34. Allarmi di alba e tramonto.....	42
3.35. Timer.....	42
3.36. Ora e data.....	43
3.36.1. Sveglia.....	44
3.37. Toni e vibrazioni.....	44
3.38. Analisi dettagliata dell'allenamento.....	45
3.38.1. Programmi di allenamento.....	45
3.39. Quadranti dell'orologio.....	46
4. Care and support.....	48
4.1. Linee guida per la cura del prodotto.....	48
4.2. Durata batteria.....	48
4.3. Smaltimento.....	48
5. Reference.....	49
5.1. Specifiche tecniche.....	49
5.2. Compliance.....	50
5.2.1. CE.....	50
5.2.2. Conformità FCC.....	50
5.2.3. IC.....	50
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	50
5.3. Marchi commerciali.....	51
5.4. Notifica brevetto.....	51
5.5. Garanzia limitata internazionale.....	51
5.6. Copyright.....	52

1. SICUREZZA

Tipologie di avvisi di sicurezza

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

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



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



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

Precauzioni di sicurezza

 **AVVISO:** tenere il cavo USB lontano da dispositivi medici quali pacemaker, chiavi elettroniche, carte di credito e oggetti simili. Il connettore del cavo USB è dotato di un potente magnete che può interferire con il funzionamento di dispositivi medici o elettronici che contengono dati a memorizzazione magnetica.

 **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.

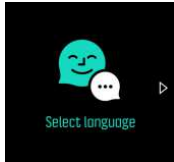


NOTA: Suunto utilizza sensori ed algoritmi avanzati per creare metriche in grado di supportare le tue attività e avventure. Cerchiamo sempre di raggiungere livelli di precisione molto elevati. Tuttavia, nessuno dei dati che i nostri prodotti o servizi rilevano può essere considerato totalmente affidabile, 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.

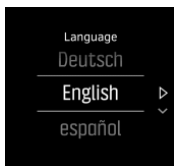
2. Per iniziare

Il primo utilizzo del tuo Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro è semplice e veloce.

1. Tenere premuto il pulsante superiore per accendere l'orologio.
2. Toccare lo schermo per iniziare la procedura di configurazione guidata.



3. Selezionare la lingua scorrendo in alto o in basso e toccando lo schermo all'altezza della lingua prescelta



4. Seguire la procedura per completare le impostazioni iniziali. Scorrere verso l'alto o verso il basso per selezionare i valori. Toccare lo schermo o premere il pulsante centrale per confermare e procedere al passo successivo.

Dopo il completamento della procedura di configurazione guidata, mettere in carica 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 il proprio orologio. È vivamente consigliato l'aggiornamento dell'orologio quando è disponibile una nuova versione del software.

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

2.1. 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.

2.2. Touch screen e pulsanti

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro è dotato di un touch screen e di tre pulsanti utilizzabili per navigare attraverso schermate e funzionalità.

Scorri e tocca

- scorrere verso l'alto o verso il basso per spostarsi nelle schermate e nei menu
- scorrere a destra e sinistra per andare indietro e avanti nelle schermate
- scorrere a sinistra o destra per visualizzare schermate aggiuntive e dettagli
- toccare per selezionare una voce
- toccare il display per visualizzare informazioni alternative
- toccare e tenere premuto per aprire il menu delle opzioni nel contesto specifico
- toccare due volte per tornare alla visualizzazione dell'orario da altre videate (escl. schermata di avvio ed impostazioni)

Pulsante superiore

- premere per spostarsi in alto nelle visualizzazioni e nei menu

Pulsante centrale

- premere per selezionare una voce o visualizzare informazioni alternative
- tenere premuto per tornare al menu impostazioni
- tenere premuto per aprire il menu delle opzioni nel contesto specifico

Pulsante inferiore

- premere per spostarsi in basso nelle visualizzazioni e nei menu

Durante la registrazione di un'attività fisica:

Pulsante superiore

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

Pulsante centrale

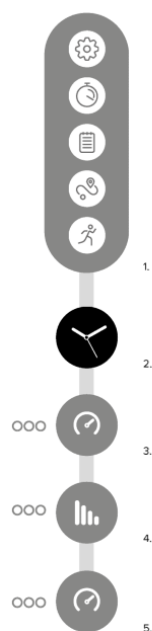
- premere per passare da una schermata all'altra
- tenere premuto per aprire il menu delle opzioni nel contesto specifico

Pulsante inferiore

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

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 Sport Wrist HR Baro utilizza le seguenti icone:

	modalità aereo
	altitudine
	differenza altitudine
	salita
	tempo di risalita
	indietro; torna al menu
	ritmo di respirazione
	blocco pulsanti

	cadenza
	tarare (bussola)
	calorie
	posizione corrente (navigazione)
	carica
	discesa
	tempo di discesa
	distanza
	durata
	EPOC
	VO2 stimato
	attività fisica
	errore
	tempo esatto
	GPS acquisito
	direzione (navigazione)
	frequenza cardiaca
	Segnale sensore FC acquisito
	punto più alto
	notifica di chiamata
	registro
	batteria scarica
	punto più basso
	messaggio/notifica

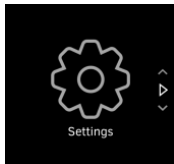
	chiamata persa
	navigazione
	nessuna salita
	nessuna discesa
	fuori itinerario
	andatura
	Move pianificato
	segnale POD acquisito
	segnale Power POD acquisito
	Picco effetto allenamento
	tempo di recupero
	aggiornamento software disponibile
	passi
	cronometro
	tasso di bracciate (nuoto)
	successo
	SWOLF
	sincronizzazione
	impostazioni
	temperatura

2.5. Regolazione delle impostazioni

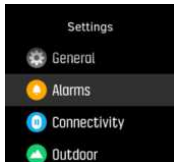
Tutte le impostazioni dell'orologio possono essere specificate direttamente sull'orologio o tramite Suunto Movescount.

Per regolare un'impostazione:

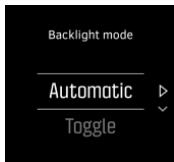
1. Scorrere giù fino a visualizzare l'icona delle impostazioni e toccare l'icona.



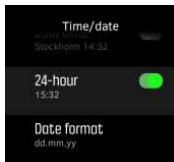
2. Sfogliare il menu delle impostazioni scorrendo su o giù o premendo i pulsanti superiore o inferiore.



3. Selezionare un'impostazione toccando il suo nome o premendo il pulsante centrale quando l'impostazione è selezionata. Scorrere a destra o selezionare **Indietro** per tornare indietro nel menu.
4. Per impostazioni che ammettono una gamma estesa di valori, cambiare il valore scorrendo su o giù o premendo i pulsanti superiore o inferiore.



5. Per impostazioni con soli due valori, come attivato e disattivato, cambiare il valore toccando l'impostazione o premendo il pulsante centrale.



 **CONSIGLIO:** È possibile accedere anche alle impostazioni generali di accesso dal quadrante dell'orologio toccando e tenendo premuto sul display per aprire il menu di scelta rapida.



3. Features

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 (domenica), l'orologio fornisce un riepilogo delle attività, mostrando la media della settimana e i totali giornalieri.

Dalla schermata del quadrante dell'orologio, scorrere in alto oppure premere il pulsante inferiore 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, toccando il display 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).

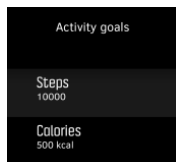
Il cerchio riportato in entrambe le schermate indica il rapporto di prossimità con i propri obiettivi giornalieri. Questi obiettivi possono essere regolati in base alle proprie preferenze personali (vedi sotto)

È anche possibile verificare l'attività nel corso degli ultimi sette giorni scorrendo a destra. Toccare lo schermo o premere il pulsante centrale per passare dai passi alle calorie.



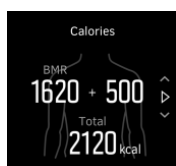
Obiettivi delle attività

È possibile impostare gli obiettivi giornalieri sia per passi che per calorie. Nella schermata attività, fare clic e tenere il dito sullo schermo oppure tenere premuto il tasto centrale per aprire le 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, scorrere in alto o premere il pulsante inferiore per scorrere fino all'attività giornaliera.
2. Scorrere a sinistra per accedere alla schermata della FC istantanea ed attendere fino a che il sensore ottico non acquisisce la frequenza cardiaca.
3. Scorrere in basso oppure 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.

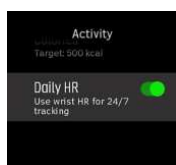
La frequenza cardiaca più bassa nelle ultime 12 ore è un buon indicatore dello stato di recupero. Se è più elevata del normale, significa che il recupero dall'ultima sessione di allenamento non è ancora completo.



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:

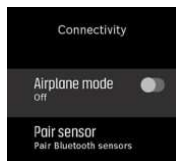
1. Dal display dell'orologio, scorrere in alto o premere il pulsante inferiore per scorrere fino all'attività giornaliera.
2. Scorrere a sinistra per accedere alla schermata della FC istantanea, quindi toccare lo schermo o premere il pulsante centrale per passare alla schermata della FC giornaliera.
3. Scorrere in basso oppure premere il pulsante superiore per uscire dalla schermata e ritornare al display dell'orologio.



NOTA: Se si indossa l'orologio mentre si dorme, esso potrebbe non rilevare la frequenza cardiaca per tutta la notte. L'orologio va infatti in modalità di ibernazione, con conseguente disattivazione del sensore della frequenza cardiaca se non ci si muove per un periodo di tempo prolungato.

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 Sport Wrist HR Baro utilizza la pressione barometrica per misurare l'altitudine. Per ottenere letture precise è necessario definire un punto di riferimento dell'altitudine. Questo punto di riferimento può essere rappresentato dalla tua altitudine attuale, se ne conosci il valore esatto. In alternativa puoi utilizzare FusedAlti (vedi 3.3.1. *FusedAlti*) per impostare il punto di riferimento automaticamente.

Imposta il punto di riferimento dalle impostazioni in **Outdoor**.



3.3.1. FusedAlti

FusedAlti™ propone un'esclusiva e precisa misurazione dell'altitudine in cui si combinano l'altitudine GPS e l'altitudine barometrica. Riduce al minimo le anomalie e gli scostamenti temporanei nei dati finali di altitudine.

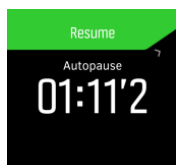
 **NOTA:** Per impostazione predefinita, l'altitudine viene misurata tramite FusedAlti durante le attività fisiche in cui viene utilizzato il GPS e durante la navigazione. Quando il GPS è disattivato, l'altitudine viene calcolata tramite il sensore barometrico.

3.4. Pausa automatica

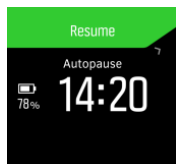
Con la funzione Pausa automatica la registrazione dell'attività viene messa in pausa quando la velocità scende al di sotto dei 2 km/h. Quando la velocità aumenta nuovamente superando i 3 km/h, la registrazione riprende automaticamente.

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.



Tocca il messaggio 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 schermata con i messaggi premendo il pulsante in alto.

3.5. Retroilluminazione

La retroilluminazione ha due modalità: automatica e manuale. In modalità automatica, la retroilluminazione si attiva con un semplice tocco dello schermo o con la pressione di un pulsante.

In modalità manuale è necessario toccare con due dita per attivare la retroilluminazione. La retroilluminazione rimane attiva finché non si effettua nuovamente un tocco a due dita.

Per impostazione predefinita, la retroilluminazione è in modalità automatica. Puoi cambiare la modalità di retroilluminazione e l'intensità della sua luce dalle impostazioni in **Generali » Retroilluminazione**.



NOTA: L'intensità della retroilluminazione influisce sulla durata della batteria. Maggiore è l'intensità della luce, più rapidamente si scaricherà la batteria.

Retroilluminazione in standby

Quando non stai utilizzando attivamente l'orologio toccando lo schermo o premendo i pulsanti, dopo un minuto l'orologio entra in modalità standby. Il display è acceso, ma in condizioni di scarsa luminosità potrebbe essere difficile da leggere.

Per migliorare la leggibilità in condizioni di scarsa luminosità, puoi usare la retroilluminazione in standby. Si tratta di una retroilluminazione a bassa intensità che è sempre attiva.

Puoi attivare la retroilluminazione in standby dalle impostazioni, in **Generali » Retroilluminazione » Standby**.

Anche se la luminosità della retroilluminazione in standby è bassa, riduce la durata totale della batteria perché è sempre attiva.

3.6. Blocco di pulsanti e display

Mentre stai registrando un esercizio puoi bloccare l'operatività dei pulsanti e del display tenendo premuto il pulsante inferiore destro. 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 pulsanti e display, tieni nuovamente premuto il pulsante inferiore destro.

Quando non stai registrando un esercizio, il display si blocca e poi si spegne attenuandosi dopo un minuto di inattività. Per attivare il display, premi un pulsante qualsiasi.

Il display passa in modalità stand-by (schermo vuoto) dopo un periodo di inattività e si accende di nuovo con qualsiasi movimento.

3.7. Sensore della frequenza cardiaca toracica

In abbinamento con il Bluetooth® Smart, è possibile utilizzare un sensore di frequenza cardiaca compatibile con Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro, come ad esempio il Suunto Smart Sensor, ottenendo in tal modo 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 3.24. *Accoppiamento di POD e sensori* per le istruzioni su come accoppiare un sensore di frequenza cardiaca con l'orologio.

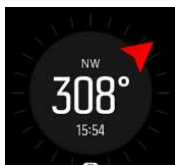
3.8. Bussola

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro è dotato di una bussola digitale che consente di orientarsi rispetto al nord magnetico. La bussola con compensazione dell'inclinazione garantisce letture accurate anche quando non si trova su un piano orizzontale.

Puoi accedere alla bussola dalla schermata di avvio in **Navigazione » Bussola**.

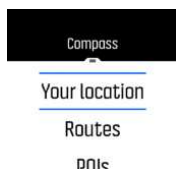
Il display della bussola include le seguenti informazioni:

- Freccia che punta al Nord magnetico
- Direzione con i punti cardinali
- Direzione espressa in gradi
- Orario (ora locale) o livello di carica della batteria; toccare lo schermo per cambiare schermata



Per uscire dalla bussola, scorrere a destra o tenere premuto il pulsante centrale.

Durante la visualizzazione della bussola, è possibile scorrere in alto dal fondo della schermata oppure premere il pulsante inferiore per avere accesso a un elenco di scelte rapide. La scelta rapida dà la possibilità di accedere rapidamente ad azioni di navigazione quali il controllo delle coordinate della posizione corrente o la selezione di un itinerario da navigare.



Scorrere in basso oppure premere il pulsante superiore per uscire dall'elenco di scelte rapide.

3.8.1. Calibrazione della bussola

Se la bussola non è calibrata, appena viene aperta la schermata della bussola compare la richiesta di eseguire la calibrazione.



Per ricalibrare la bussola, è sufficiente avviare nuovamente la calibrazione dalle impostazioni in **Navigazione » Calibrare bussola**.

3.8.2. Impostazione della declinazione

Per ottenere letture corrette dalla bussola, impostare un valore di declinazione preciso.

Le carte geografiche puntano verso il nord geografico. Le bussole, invece, puntano verso il nord magnetico – una zona sopra la terra in cui agiscono i campi magnetici terrestri. Poiché il nord magnetico differisce dal nord geografico, è necessario impostare la declinazione sulla bussola, ovvero l'angolo tra il nord magnetico e il nord geografico.

Il valore della declinazione appare sulla maggior parte delle carte geografiche. La posizione del Nord magnetico cambia ogni anno e il valore di declinazione più preciso e aggiornato è rintracciabile grazie ad alcuni siti Web (ad esempio www.magnetic-declination.com).

Tuttavia, le mappe da orienteering sono disegnate in base al nord magnetico. Se si utilizzano cartine e mappe da orienteering, è necessario disattivare la correzione di declinazione impostando il relativo valore su 0 gradi.

Il valore di declinazione può essere selezionato dalle impostazioni in **Navigazione » Declinazione**.

3.9. Informazioni sul dispositivo

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

3.10. 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. Andare a una qualunque delle modalità sport e scorrere verso l'alto oppure premere il pulsante inferiore per aprire le opzioni in modalità sport.
2. Scorrere in basso fino a **Tema** e premere il pulsante centrale.
3. Passare da Chiaro a Scuro scorrendo in alto o in basso, oppure premendo i pulsanti superiore e inferiore e accettando con il pulsante centrale.
4. Tornare indietro fino ad uscire dalle modalità sport e avviare (o uscire) la modalità sport.

Per modificare il tema del display dalle impostazioni di navigazione:

1. Scorrere in basso oppure premere il pulsante superiore per aprire il programma di avvio.
2. Scorrere fino a **Navigazione** e toccare l'icona, oppure premere il pulsante centrale.
3. Scorrere verso il basso fino all'impostazione del tema come descritto sopra e modificarlo come desiderato. Per uscire dalle impostazioni di navigazione, tenere premuto il pulsante centrale.
4. Per uscire dalle impostazioni di navigazione, tenere premuto il pulsante centrale.

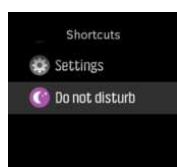
3.11. Modalità “Non disturbare”

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 (vedere 3.1.2. *FC giornaliera*) per avere il monitoraggio della frequenza cardiaca mentre si indossa l'orologio durante il sonno.

Per attivare la modalità “Non disturbare”:

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto il pulsante centrale per aprire il menu delle scelte rapide.
2. Scorrere in alto o premere il pulsante inferiore fino a raggiungere la modalità “Non disturbare”.
3. Toccare lo schermo o premere il pulsante centrale per confermare la selezione.



Mentre l'orologio è in questa modalità, è possibile accendere la retroilluminazione e controllare l'ora premendo un tasto qualsiasi. Quando lo schermo è acceso, premere il pulsante superiore 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.

3.12. Sensazione

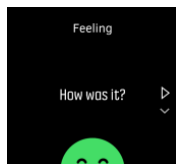
Se ti alleni regolarmente, osservare attentamente come ti senti dopo ogni sessione rappresenta un importante indicatore della tua condizione fisica globale. Inoltre, il coach o personal trainer può utilizzare il trend delle tue condizioni fisiche per tenere traccia dei tuoi progressi nel tempo.

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

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

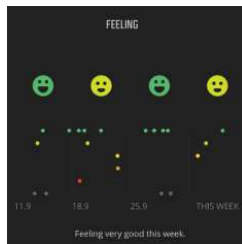
Il significato esatto di queste opzioni dipende da te (e dal tuo coach). Ciò che è importante, è che tu le utilizzi in maniera coerente.

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.

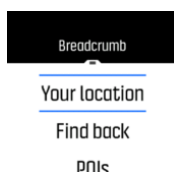


3.13. Torna alla partenza

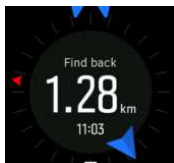
Se si utilizza il GPS durante la registrazione di un'attività, Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro salva automaticamente il punto d'inizio della stessa. Grazie alla funzione “Torna alla partenza”, Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro è possibile essere ricondotti direttamente al punto di inizio.

Per avviare la funzione “Torna alla partenza”:

1. Iniziare un'attività col GPS.
2. Scorrere a sinistra o premere il pulsante centrale fino a raggiungere il display di navigazione.
3. Scorrere in alto o premere il pulsante inferiore per aprire il menu delle scelte rapide.
4. Scorrere fino ad arrivare a “Torna alla partenza” e toccare lo schermo o premere il pulsante centrale per selezionare la funzione.

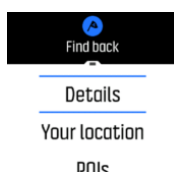


Le indicazioni di navigazione vengono fornite come ultima visualizzazione della modalità attività per lo sport selezionata.

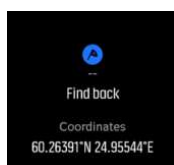


Per visualizzare ulteriori dettagli sulla posizione corrente:

1. Dalla visualizzazione “Torna alla partenza”, scorrere in alto o premere il pulsante inferiore per aprire il menu delle scelte rapide.
2. Selezionare **Dettagli**.



3. Scorrere in alto o premere il pulsante inferiore per scorrere l'elenco.

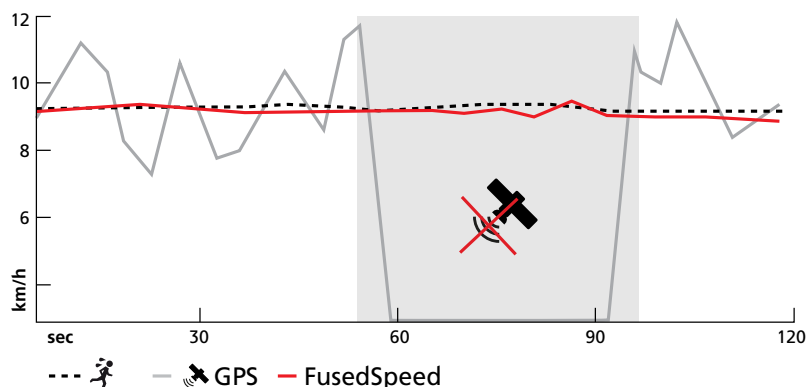


Scorrere a destra o premere il pulsante centrale per uscire dalla visualizzazione Dettagli.

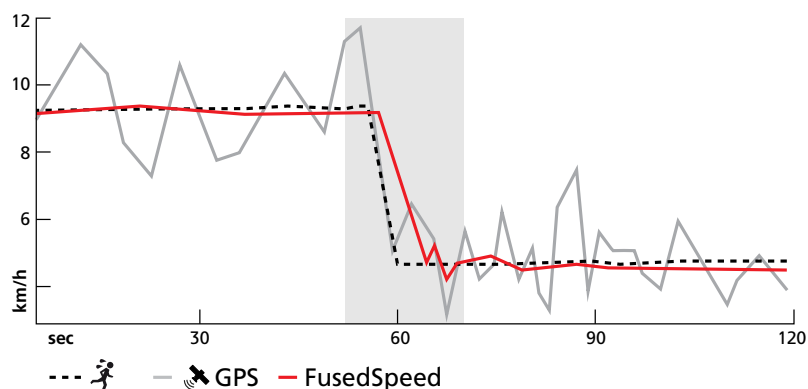
3.14. FusedSpeed

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 Sport Wrist HR Baro 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.

3.15. GLONASS

GLONASS (Global Navigation Satellite System, Sistema di Navigazione Satellitare Globale) è un sistema di posizionamento alternativo al GPS. Quando il GLONASS è abilitato, l'orologio potrebbe registrare un tracciamento più preciso in certe condizioni. Soprattutto nelle aree urbane caratterizzate da edifici alti, il GLONASS può migliorare la precisione del tracciamento. In altre aree, è generalmente meglio lasciare il GLONASS disattivato. Quando il GLONASS è attivato, l'orologio consuma più batteria.

Per attivare/disattivare il GLONASS:

1. Selezionare una modalità sport che utilizza il GPS.
2. Aprire il menu opzioni e scorrere verso il basso fino ad arrivare al GLONASS.

3. Premere il pulsante centrale per attivare o disattivare l'impostazione.



NOTA: L'impostazione GLONASS è un'impostazione globale. Quando la si attiva, il GLONASS è attivato per tutte le modalità sport con GPS.

3.16. 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.

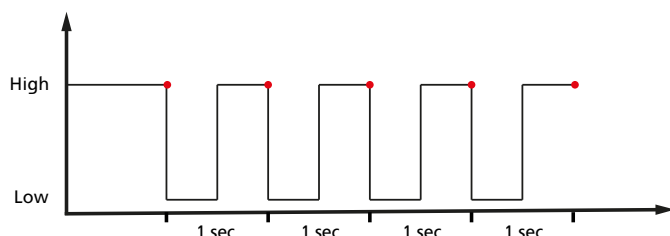
Inoltre, l'intervallo di rilevamento del GPS influisce direttamente sulla durata della batteria. Riducendo la precisione del GPS, è possibile aumentare la durata della batteria dell'orologio.

Le impostazioni disponibili per la precisione GPS sono:

- **Best:** ~ rilevamento a intervalli di 1 secondi a piena potenza
- **Good:** ~ rilevamento a intervalli di 1 secondo a potenza ridotta
- **OK:** ~ rilevamento a intervalli di 60 secondi a piena potenza

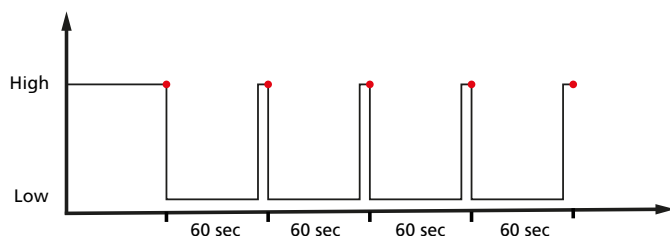
Se impostato su **Best**, l'orologio utilizza il GPS a piena potenza ininterrottamente. In modalità a piena potenza, il GPS è in grado di filtrare le interferenze ed ottenere il rilevamento migliore. Ciò comporta la migliore precisione del tracciamento, ma anche il massimo utilizzo della batteria.

Utilizzando l'impostazione **Good**, l'intervallo di rilevamento del GPS rimane di un secondo, ma la precisione viene ridotta poiché il GPS non è costantemente in modalità di piena potenza. Tra un rilevamento e l'altro il GPS entra in modalità di basso consumo energetico per un breve periodo di tempo, come indicato di seguito.



Ciò aumenta la durata della batteria, ma implica anche minore tempo per il GPS per trovare un rilevamento valido e filtrare le interferenze. Per questo motivo il tracciamento che ne consegue non è preciso come quello eseguito con l'impostazione **Best**.

Con l'impostazione **OK**, l'intervallo di rilevamento del GPS viene ridotto ad uno al minuto. Ciò aumenta notevolmente la durata della batteria, ma comporta un tracciamento meno preciso.



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

3.17. 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 Sport Wrist HR Baro 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.

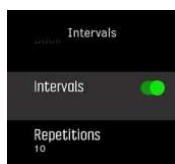
È importante non dimenticare che se si utilizza la distanza per definire gli intervalli, è necessario essere in una modalità sport in grado di misurare la distanza. La misurazione può essere basata su GPS o su foot o bike POD, ad esempio.



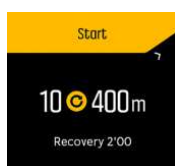
NOTA: Se si usano gli intervalli, non sarà possibile attivare la navigazione.

Per allenarsi a intervalli:

1. Prima di avviare la registrazione di un allenamento, scorrere in alto o premere il pulsante inferiore per aprire le opzioni in modalità sport.
2. Scorrere fino a **Intervalli** e toccare l'impostazione, oppure premere il pulsante centrale.
3. Attivare gli intervalli e regolare le impostazioni come descritto sopra.



4. Scorrere indietro fino alla schermata di start ed iniziare l'allenamento come di consueto.
5. Scorrere a sinistra o premere il pulsante centrale fino a che non si raggiunge la schermata degli intervalli; quindi premere il pulsante superiore quando si è pronti per avviare l'allenamento a intervalli.



6. 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 superiore, 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

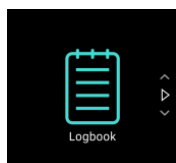
mantenute in modo tale da potere iniziare facilmente lo stesso tipo di allenamento la volta successiva in cui la modalità sport viene utilizzata.

3.18. Lingua e unità di misura

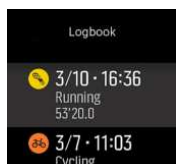
La lingua e le unità di misura utilizzate dall'orologio possono essere selezionate dalle impostazioni in **Generali » Lingua**.

3.19. Registro

Puoi accedere al registro dalla schermata di avvio o scorrendo a destra nella schermata dei dettagli dell'allenamento.

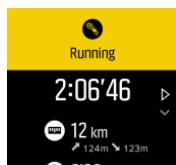


Tocca la voce di registro che desideri visualizzare e sfoglia il contenuto del registro scorrendo su e giù o premendo i pulsanti superiore destro o inferiore destro.



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

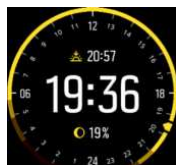
Per uscire dal registro, scorrere a destra o tenere premuto il pulsante centrale, oppure toccare due volte lo schermo per tornare al quadrante dell'orologio.



3.20. 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. Toccare lo schermo per cambiare la riga inferiore fino a mostrare l'icona della luna e la percentuale.



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



3.21. 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

3.21.1. 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.

3.21.2. Suunto Movescount App

Grazie alla Suunto Movescount App, è possibile arricchire ulteriormente la propria esperienza con Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro. 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. Spegnerla 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.

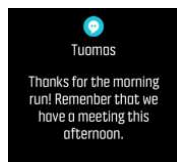
 **NOTA:** Alcune funzionalità richiedono un collegamento a Internet tramite Wi-Fi o rete mobile. Per il traffico dati potrebbero essere applicati i costi previsti dal proprio gestore.

3.22. Notifiche

Se il tuo orologio è stato accoppiato 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 per impostazione predefinita. Puoi disattivarle dalle impostazioni in Notifications (notifiche).

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



Se il messaggio non è contenuto interamente nello schermo, scorrere verso l'alto per visualizzarlo per intero.

3.23. Dati outdoor

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro misura costantemente la pressione assoluta utilizzando il sensore di pressione integrato. In base a questa misurazione ed al valore di riferimento dell'altitudine, calcola l'altitudine o la pressione atmosferica.

⚠ ATTENZIONE: Assicurarsi che l'area attorno ai fori del sensore di pressione sulla sinistra dell'orologio sia priva di sporcizia e sabbia. Evitare di inserire oggetti nei fori che potrebbero danneggiare il sensore.

Scorrere verso l'alto o premere il pulsante inferiore per visualizzare i grafici dell'andamento per l'altitudine e la pressione barometrica.



Toccare il display o premere il pulsante centrale per passare dalla visualizzazione altimetro a quella barometro.



Assicurarsi che il valore di riferimento dell'altitudine sia impostato correttamente (vedi 3.3. *Altimetro*). L'altitudine della tua posizione attuale può essere reperita sulla maggior parte delle mappe topografiche o attraverso i principali servizi di localizzazione online come Google Maps.

I cambiamenti delle condizioni atmosferiche locali influenzano le letture dell'altitudine. Se le condizioni atmosferiche locali cambiano frequentemente, occorre resettare il valore di riferimento dell'altitudine regolarmente, preferibilmente prima di iniziare l'escursione successiva.

 **CONSIGLIO:** Sulla schermata del grafico relativa ad altimetro o barometro, tenere premuto il pulsante centrale per accedere velocemente alle impostazioni outdoor, dove è possibile impostare il valore di riferimento.

Profilo alti-baro automatico

Le variazioni di condizioni atmosferiche ed altitudine causano entrambe una variazione di pressione. Per gestire questa condizione, Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro si commuta automaticamente interpretando le variazioni di pressione come le variazioni di altitudine o condizioni atmosferiche in base al movimento.

Se il tuo orologio rileva un movimento verticale, passa alla misurazione dell'altitudine. Quando è attiva la visualizzazione del grafico dell'altitudine, viene aggiornato con un ritardo massimo di 10 secondi.

Se ci si muove a un'altitudine costante (meno di 5 metri di spostamenti in verticale in 12 minuti), il tuo orologio interpreta tutte le variazioni di pressione come variazioni meteorologiche e regola il grafico del barometro di conseguenza.

 **NOTA:** Le modalità sport hanno la loro impostazione del profilo altimetro-barometro. È possibile modificare l'impostazione su Movescount. Le opzioni sono le seguenti: modalità automatica, solo barometro o solo altimetro.

3.24. 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.

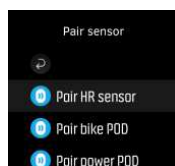
Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro supporta i seguenti tipi di POD e sensori:

- Frequenza cardiaca
- Bici
- Potenza
- Passi

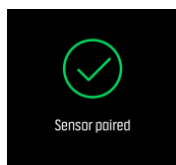
 **NOTA:** Non è possibile associare alcuna app se è attiva la modalità aereo. Spegnere la modalità aereo prima di associare qualsiasi app. Vedi 3.2. Modalità aereo.

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. Scorrere verso il basso per mostrare l'elenco intero e toccare il tipo di sensore da accoppiare.



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**.

3.24.1. 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.

3.24.2. 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.

3.25. 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 PDI
- Tipo PDI
- Data e ora di creazione
- Latitudine
- Longitudine
- Altitudine

Nell'orologio è possibile salvare fino a 250 PDI.

3.25.1. 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. Andare alle impostazioni del proprio orologio sul sito Web di Suunto Movescount.
2. Aprire la sezione **NAVIGATION**, quindi **POIS (POINTS OF INTEREST)**.
3. Cliccare **Create new point of interest** e completare inserendo le informazioni del proprio PDI. Utilizzare la mappa per inserire latitudine e longitudine.
4. Salvare il PDI, quindi aggiungerlo al proprio orologio selezionando **Use in watch**.
5. Sincronizzare l'orologio con Movescount utilizzando SuuntoLink (con cavetto USB) o con l'app Suunto Movescount (via Bluetooth).

Se ci si trova all'aperto con il proprio orologio in un luogo che si desidera salvare come PDI, è possibile aggiungere la località direttamente all'interno dell'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. Scorrere in basso oppure premere il pulsante superiore per aprire il programma di avvio.
2. Scorrere fino a **Navigazione** e toccare l'icona, oppure premere il pulsante centrale.
3. Scorrere in alto oppure premere il pulsante inferiore per scorrere in basso fino a **La tua posizione** e premere il pulsante centrale.
4. Attendere che l'orologio attivi il GPS e individui la propria posizione.
5. Quando l'orologio indica latitudine e longitudine correnti, premere il pulsante superiore per salvare la propria posizione come PDI e selezionare il tipo di PDI.
6. Per impostazione predefinita, il nome del PDI (seguito da un numero progressivo) coincide con il tipo di PDI. È possibile modificare il nome su Movescount in un secondo momento.

Eliminazione di PDI

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

Eliminare un PDI dall'orologio:

1. Scorrere in basso oppure premere il pulsante superiore per aprire il programma di avvio.
2. Scorrere fino a **Navigazione** e toccare l'icona, oppure premere il pulsante centrale.
3. Scorrere in alto oppure premere il pulsante inferiore per scorrere in basso fino a **PDI** e premere 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. Aprire la sezione **NAVIGATION**, quindi **POIS (POINTS OF INTEREST)**.
3. Scorrere fino al PDI che si desidera eliminare e cliccare sull'icona del cestino.
4. Sincronizzare l'orologio con Movescount utilizzando SuuntoLink (con cavetto USB) o con l'app Suunto Movescount (via Bluetooth) per rimuovere il PDI anche dall'elenco dei PDI contenuto nel proprio orologio.

3.25.2. Navigare verso un PDI

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

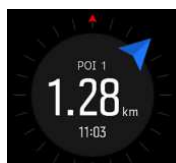
 **NOTA:** Quando si naviga verso un PDI, l'orologio utilizza il GPS al massimo della potenza.

Per navigare verso un PDI, fare quanto segue:

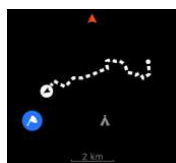
1. Scorri in basso oppure premi il pulsante superiore per aprire il programma di avvio.
2. Scorri fino a **Navigazione** e tocca l'icona, oppure premi il pulsante centrale.
3. Scorrere fino a PDI e premere il pulsante centrale per aprire la lista dei punti d'interesse.
4. Scorrere fino al PDI verso il quale si desidera navigare e premere il pulsante centrale.
5. Premere quindi il pulsante superiore per iniziare la navigazione.
6. Premere nuovamente il pulsante superiore in qualsiasi momento per interrompere la navigazione.

La navigazione PDI ha due visualizzazioni:

- Visualizzazione del punto d'interesse (PDI) con indicatore di direzione e distanza mancante al PDI



- visualizzazione della mappa con indicazione della propria posizione corrente rispetto al PDI e tracciamento automatico del percorso (la parte di tracciato percorsa)



Per muoversi tra le visualizzazioni, scorrere a sinistra o a destra, oppure premere il pulsante centrale.



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. Toccare lo schermo 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 è possibile scorrere in alto dal fondo dello schermo oppure premere il pulsante inferiore per accedere a 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.

3.25.3. Tipi di PDI

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

	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

3.26. 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 Sport Wrist HR Baro 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.

3.27. Registrazione di un'attività fisica

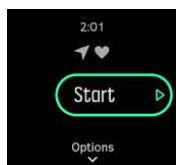
Oltre al monitoraggio delle attività 24 ore su 24, 7 giorni su 7, puoi utilizzare l'orologio per registrare le tue sessioni di allenamento o altre attività, in modo da avere un feedback dettagliato e seguire i tuoi progressi.

Per registrare un'attività fisica:

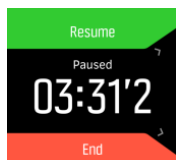
1. Indossare un sensore della frequenza cardiaca (opzionale).
2. Scorrere in basso oppure premere il pulsante superiore per aprire il programma di avvio.
3. Toccare l'icona dell'attività oppure premere il pulsante centrale.



4. Scorrere in alto o in basso tra le modalità sport e toccare quella che si desidera utilizzare. In alternativa, scorrere con l'ausilio dei pulsanti superiore e inferiore ed effettuare la selezione con il pulsante centrale.
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). Queste icone lampeggianti in grigio iniziano la ricerca e diventano verdi una volta che viene individuato un segnale. È possibile attendere fino a quando ciascuna icona diventa verde, oppure iniziare la registrazione a piacimento premendo il pulsante centrale.



6. Durante la registrazione è possibile cambiare visualizzazione utilizzando il pulsante centrale oppure, qualora fosse abilitato, utilizzando il touch screen.
7. Premere il pulsante superiore per mettere in pausa la registrazione. Interrompere e salvare premendo il pulsante inferiore oppure proseguire premendo il pulsante superiore.



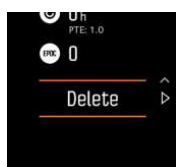
Nel caso in cui la modalità sport selezionata presenti delle opzioni, quali l'impostazione di un obiettivo di durata, è possibile procedere alla loro regolazione prima di iniziare la registrazione scorrendo in alto oppure premendo il pulsante inferiore. Tenendo premuto il pulsante centrale è possibile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

 **CONSIGLIO:** Durante la registrazione è possibile toccare lo schermo per avere un messaggio pop-up che indica l'ora corrente e il livello della batteria.

Se stai usando una modalità multisport, puoi cambiare sport tenendo premuto il pulsante superiore.

Dopo aver fermato la registrazione, viene chiesto come ci si sente. È possibile rispondere o meno alla domanda (vedere 3.12. *Sensazione*). Quindi si ottiene una sintesi dell'attività, che è possibile scorrere utilizzando il touch screen o i pulsanti.

Se hai effettuato una registrazione che non vuoi conservare, puoi cancellare il registro scorrendo fino in fondo al riepilogo e premere il pulsante cancella. Puoi anche cancellare registrazioni con la stessa modalità dal registro.



3.27.1. 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 utilizzi il GPS, quindi scorrere verso l'alto o premere il pulsante inferiore per aprire le opzioni. In alternativa è possibile iniziare a registrare, quindi premere il pulsante centrale per aprire le opzioni delle modalità sport.
3. Scorrere fino a **Navigazione** e toccare l'impostazione, oppure premere il pulsante centrale.
4. Scorrere in alto e in basso oppure premere i pulsanti inferiore e superiore per selezionare un'opzione di navigazione; quindi premere il pulsante centrale.
5. Selezionare un itinerario o un PDI che si desidera navigare e premere il pulsante centrale. Premere quindi il pulsante superiore per iniziare la navigazione.

Se la registrazione dell'allenamento non è ancora iniziata, l'ultimo passaggio riporta alle opzioni della modalità sport. Scorrere fino alla schermata start ed iniziare la registrazione come di consueto.

Durante l'allenamento scorrere a destra oppure premere il pulsante centrale per scorrere fino alla schermata di navigazione, dove si vede l'itinerario o il PDI selezionato. Per maggiori informazioni sulla schermata di navigazione, vedi 3.25.2. *Navigare verso un PDI* e 3.29. *Itinerari*.

Da questa schermata è possibile scorrere verso l'alto o verso il basso oppure 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**.

3.27.2. 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 3.16. *Precisione GPS e risparmio energetico*). Per aumentare ulteriormente la durata della batteria è possibile utilizzare le seguenti opzioni di risparmio energetico:

- Colore del display: Il display utilizza la gamma completa di colori disponibili come impostazione di default. Abilitando l'opzione Low color, il display utilizza un numero minore di colori, riducendo così la quantità di carica della batteria richiesta.
- 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 riaccenderlo è sufficiente premere un tasto.

Per attivare le opzioni di risparmio energetico:

1. prima di avviare la registrazione di un allenamento, scorrere in alto o premere il pulsante inferiore per aprire le opzioni in modalità sport.
2. Scorrere fino a **Risp. energet.** e toccare l'impostazione, oppure premere il pulsante centrale.
3. Regolare le opzioni di risparmio energetico come desiderato, quindi scorrere a destra, oppure tenere premuto il pulsante centrale per uscire dalle opzioni di risparmio energetico.
4. Scorrere indietro fino alla schermata di start ed 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.

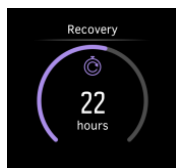
3.28. Tempo di recupero

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, scorrere finché non viene visualizzata la schermata di 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.

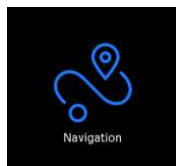
3.29. Itinerari

Puoi utilizzare il tuo Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro come navigatore di itinerari.

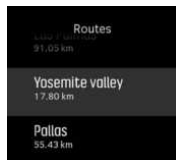
Programma il tuo itinerario su Suunto Movescount e trasferiscilo al tuo orologio in occasione della sincronizzazione successiva.

Per la navigazione di un itinerario:

1. Scorri in basso oppure premi il pulsante superiore per aprire il programma di avvio.
2. Scorri fino a **Navigazione** e tocca l'icona, oppure premi 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 per iniziare la navigazione.
6. Premere nuovamente il pulsante superiore in qualsiasi momento per interrompere la navigazione.

Toccare lo schermo per passare dalla mappa panoramica a una visualizzazione più dettagliata.



Nella visualizzazione dettagliata, è possibile restringere o allargare lo zoom toccando lo schermo o tenendo premuto il pulsante centrale. I pulsanti superiore e inferiore consentono di regolare il livello di zoom.



Durante la visualizzazione di navigazione, è possibile scorrere in alto dal fondo della schermata oppure premere il pulsante inferiore per avere accesso 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 3.27.1. *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.

3.29.1. 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 della navigazione (dove si può vedere l'itinerario), scorrere a sinistra o premere il pulsante centrale per passare alla schermata profilo altitudine.

La schermata profilo altitudine mostra quanto segue:

- in alto: altitudine corrente
- al centro: profilo di altitudine indicando la posizione corrente

- in basso: salita o discesa rimanente (toccare lo schermo 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.

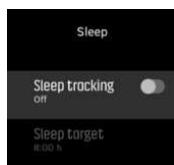
3.30. Monitora sonno

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 Sport Wrist HR Baro 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.

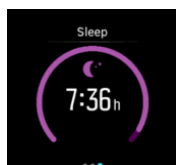
 **NOTA:** Se vai a letto prima del periodo di sonno indicato, come pure se ti alzi successivamente ad esso, l'orologio non calcolerà questi tempi come sessione di sonno. Per questo motivo ti consigliamo di impostare il periodo di sonno in base all'ora più e meno tarda alla quale ti puoi alzare e coricare.

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 scorrere verso destra 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 3.11. *Modalità “Non disturbare”*).

Modalità “Non disturbare” automatica

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

3.31. 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:

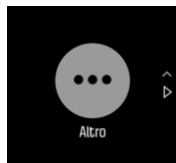
1. Collegare l'orologio al computer con il cavo USB in dotazione.
2. Avviare SuuntoLink se non è già in esecuzione.
3. Fare clic sul pulsante di aggiornamento in SuuntoLink.

3.32. 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 3.27. *Registrazione di un'attività fisica*), puoi scorrere su e giù per visualizzare l'elenco ristretto delle modalità per lo sport. Toccando l'icona alla fine

dell'elenco ristretto viene visualizzato l'elenco completo, contenente tutte le modalità per lo sport disponibili.



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.

3.32.1. Nuoto

È possibile utilizzare il proprio Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 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.

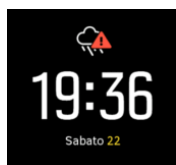
3.33. Allarme temporale

Un calo importante della pressione barometrica significa generalmente che un temporale o una tempesta si stanno avvicinando, e pertanto si raccomanda di portarsi al coperto. Quando l'allarme temporale/tempesta è attivo, Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro emette un allarme sonoro e mostra il simbolo di temporale/tempesta se la pressione scende di 4 hPa (0,12 inHg) o oltre nel giro di 3 ore.

Per attivare l'allarme temporale:

1. Premere il pulsante centrale per aprire il menu delle scelte rapide.
2. Scorrere fino a **SVEGLIE** ed entrare nell'opzione premendo il pulsante centrale.
3. Scorrere fino a **ALLARME TEMPORALE** e attivare/disattivare premendo il pulsante centrale.

Se si attiva l'allarme temporale/tempesta, è sufficiente premere un qualsiasi pulsante per arrestarlo. Se non si preme nessun pulsante, la notifica dell'allarme resta per un minuto. Il simbolo temporale/tempesta rimane visibile nel display fino a quando le condizioni atmosferiche non si stabilizzano (la pressione diminuisce lentamente).



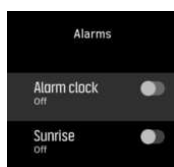
3.34. Allarmi di alba e tramonto

Gli allarmi di alba e tramonto di Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro sono allarmi ad adeguamento automatico basato sulla 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.

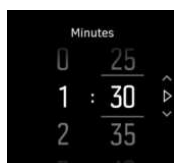
Gli orari di alba e tramonto vengono determinati via GPS, pertanto l'orologio si affida ai dati GPS dall'ultima volta in cui esso è stato utilizzato.

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.

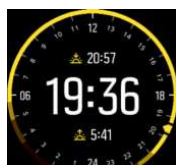


4. Impostare l'ora desiderata antecedente ad alba/tramonto scorrendo verso il basso o verso l'alto con i pulsanti superiore e inferiore, quindi confermare con il pulsante centrale.
5. Impostare i minuti allo stesso modo.



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.

3.35. 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. Toccare l'icona o premere il pulsante centrale per aprire la visualizzazione del timer.

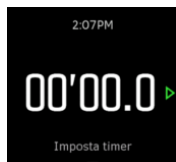


Al primo ingresso nella visualizzazione viene mostrato il cronometro. Successivamente viene ricordato l'elemento utilizzato per ultimo, cronometro o timer per il conto alla rovescia.

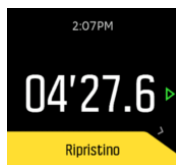
Scorrere in alto o premere il pulsante in basso per aprire il menu delle scelte rapide **IMPOSTA TIMER** in cui è possibile cambiare le impostazioni del timer.

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 dal timer scorrere a destra o tenere premuto il pulsante centrale.

Timer conto alla rovescia

Dalla visualizzazione del timer, scorrere in alto o 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 dal timer scorrere a destra o tenere premuto il pulsante centrale.

3.36. 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.

3.36.1. Sveglia

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

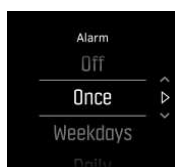
Oltre agli allarmi fissi standard, troverai anche un tipo di allarme ad adeguamento automatico basato sui dati di alba e tramonto. Vedi 3.34. *Allarmi di alba e tramonto*.

Per impostare un'ora di allarme fisso:

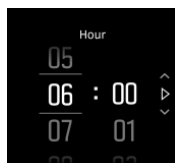
1. Dal quadrante dell'orologio, premere il pulsante centrale per aprire il menu delle scelte rapide e scorrere fino a **Svegli**.
2. Selezionare prima la frequenza con cui la sveglia deve suonare. Le opzioni sono le seguenti:

Una volta: la sveglia suona una volta nelle 24 ore seguenti, all'ora impostata **Da Lun a**

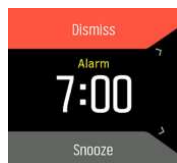
Ven: la sveglia suona alla stessa ora dal lunedì al venerdì **Giornaliero:** la sveglia suona alla stessa ora tutti i giorni della settimana



3. 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.

3.37. 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**.

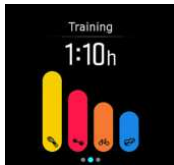
Per ciascuno di essi è possibile scegliere tra le seguenti opzioni:

- **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

3.38. Analisi dettagliata dell'allenamento

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

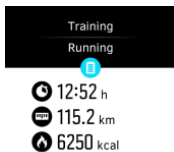
Scorri in alto o premi il pulsante inferiore per visualizzare i totali degli allenamenti.



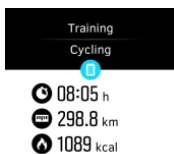
Tocca lo schermo per passare dal tempo totale alla distanza totale.



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



Scorri nuovamente a destra per vedere il riepilogo dello sport successivo.



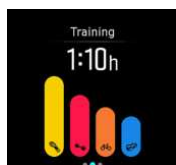
3.38.1. Programmi di allenamento

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

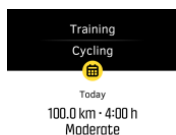
In presenza di Move programmati, l'orologio mostrerà le fasi successive dopo l'avvenuta sincronizzazione con Movescount.

Per visualizzare le successive sessioni di allenamento programmate:

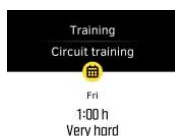
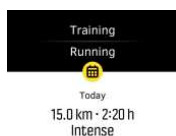
1. Scorrere in alto o premere il pulsante inferiore per scorrere fino alla visualizzazione relativa alle analisi dell'allenamento.



2. Scorrere a sinistra per visualizzare la successiva sessione di allenamento programmata.



3. Scorrere nuovamente a sinistra per visualizzare le altre sessioni programmate.



>>

4. Uscire dalle visualizzazioni relative all'allenamento programmato e ritornare alla visualizzazione dell'orario toccando due volte lo schermo.

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 di una modalità sport.

3.39. Quadranti dell'orologio

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

Per cambiare il quadrante dell'orologio:

1. Dalla visualizzazione quadrante dell'orologio corrente, tenere premuto il pulsante centrale per aprire il menu delle scelte rapide.
2. Scorrere fino a **Quadrante dell'orologio** e toccare o premere il pulsante centrale per accedere.



2. Scorrere verso l'alto e verso il basso tra le anteprime dei quadranti e toccare quello che si desidera utilizzare per l'orologio.
3. Scorrere in alto o in basso tra le opzioni colore e toccare quella che si desidera utilizzare.



Ogni quadrante ha informazioni aggiuntive, come la data o il doppio orario. Toccare il display per passare da una visualizzazione all'altra.

4. Care and support

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.

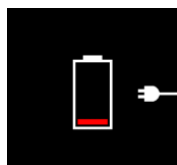
4.2. Durata batteria

L'autonomia di una batteria completamente carica dipende dall'utilizzo e dalle condizioni d'uso dell'orologio. Temperature molto basse, ad esempio, riducono la durata della carica. In generale, la capacità delle batterie ricaricabili si riduce 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 scadenza si verifica 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.

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. Reference

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: 100 m/328 ft (conformemente alla norma ISO 6425)
- alimentazione: batteria ricaricabile agli ioni di litio
- Durata batteria: 10-40 ore con GPS, a seconda delle condizioni

Sensore ottico

- Frequenza cardiaca ottica fornita da Valencell

Ricevitore radio

- Compatibile con Bluetooth® Smart
- frequenza di comunicazione: 2402-2480 MHz
- potenza di trasmissione massima: <4 dBm
- intervallo: ~3 m/9,8 ft

Altimetro

- intervallo di visualizzazione: da -500 m a 9999 m/da -1640 ft a 32805 ft
- risoluzione: 1 m/3 ft

Bussola

- risoluzione: 1 grado/18 mil

GPS

- tecnologia: SiRF star V
- risoluzione: 1 m/3 ft
- banda di frequenza: 1.575,42 MHz

Produttore

Suunto Oy

Tammiston Kauppatie 7A

FI-01510 Vantaa

FINLANDIA

5.2. Compliance

5.2.1. CE

Con la presente Suunto Oy dichiara che questo apparecchio radio tipo OW161 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 Sport Wrist HR Baro, 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 brevetto e da richieste di brevetto in corso e dalle relative leggi nazionali: FI 20155573, US 7,324,002, US 7,271,774, US 13/794,468, US 13/833,755, US 13/827,418, US 14/195,670, US 14/331,268, US 14/839,928, US 14/882,487.

Ulteriori richieste di brevetto sono in corso.

Il sensore ottico di frequenza cardiaca Valencell utilizzato in questo prodotto è protetto da brevetto e da richieste di brevetto in corso e dalle relative leggi nazionali: Per ulteriori informazioni, visita valencell.com/patents/.

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, è 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 10/2017. 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.