

# **SUUNTO 5**

## PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA

1. Zamierzone użytkowanie.....	4
2. BEZPIECZEŃSTWO.....	5
3. Pierwsze kroki.....	7
3.1. Przyciski.....	7
3.2. SuuntoLink.....	8
3.3. Aplikacja Suunto.....	8
3.4. Optyczne tętno.....	9
3.5. Zmiana ustawień.....	10
4. Ustawienia.....	11
4.1. Blokada przycisków i przyciemnianie ekranu.....	11
4.2. Podświetlenie.....	11
4.3. Sygnały dźwiękowe i wibracyjne.....	11
4.4. Łączność Bluetooth.....	12
4.5. Tryb samolotowy.....	12
4.6. Tryb Nie przeszkadzać.....	12
4.7. Powiadomienia.....	12
4.8. Godzina i data.....	13
4.8.1. Budzik.....	13
4.9. Język i system jednostek.....	14
4.10. Widok tarczy zegarka.....	14
4.10.1. Fazy księżyca.....	15
4.11. Alarmy wschodu i zachodu słońca.....	15
4.12. Oszczędzanie energii.....	16
4.13. Formaty położenia.....	16
4.14. Informacje o urządzeniu.....	17
5. Funkcje.....	18
5.1. Rejestracja ćwiczenia.....	18
5.1.1. Tryby sportowe.....	19
5.1.2. Korzystanie z wartości docelowych podczas treningu.....	19
5.1.3. Nawigacja podczas treningu.....	20
5.1.4. Zarządzanie energią baterii.....	21
5.1.5. Pływanie.....	22
5.1.6. Trening interwałowy.....	22
5.1.7. Motyw wyświetlacza.....	23
5.1.8. Autopauza.....	23
5.1.9. Odczucie.....	24
5.2. Sterowanie multimediami.....	24
5.3. Dziennik.....	25
5.4. Nawigacja.....	26

5.4.1. Nawigacja według wysokości.....	26
5.4.2. Wysokościomierz.....	26
5.4.3. Trasy.....	26
5.4.4. Znajdowanie punktu wyjściowego.....	28
5.4.5. Nawigacja „skręt po skręcie” dzięki Komoot.....	28
5.4.6. Punkty POI.....	29
5.4.7. Dokładność pomiarów GPS i oszczędzanie energii.....	32
5.5. Dzienna aktywność.....	33
5.5.1. Monitorowanie aktywności.....	33
5.5.2. Chwilowe tętno.....	34
5.5.3. Codzienne tętno.....	34
5.6. Wskazówki treningowe.....	35
5.7. Adaptacyjne wskazówki treningowe.....	36
5.8. Regeneracja.....	38
5.9. Monitoring snu.....	39
5.10. Obciążenie i regeneracja.....	40
5.11. Poziom sprawności.....	41
5.12. Napiersiowy czujnik tętna.....	42
5.13. Parowanie czujników POD i czujników.....	43
5.13.1. Kalibrowanie rowerowego czujnika POD.....	44
5.13.2. Kalibrowanie nożnego czujnika POD.....	44
5.13.3. Kalibrowanie czujnika POD mocy.....	44
5.14. Liczniki.....	44
5.15. Strefy intensywności.....	45
5.15.1. Strefy tętna.....	46
5.15.2. Strefy tempa.....	48
5.15.3. Power zones.....	49
5.16. Funkcja FusedSpeed™.....	50
6. Przewodniki SuuntoPlus™.....	52
7. Aplikacje sportowe SuuntoPlus™.....	53
8. Konserwacja i pomoc techniczna.....	54
8.1. Wskazówki dotyczące obsługi.....	54
8.2. Bateria.....	54
8.3. Utylizacja.....	54
9. Odniesienie.....	55
9.1. Zgodność.....	55
9.2. Znak CE.....	55


# 1. Zamierzone użytkowanie


Suunto 5 to zegarek sportowy, który śledzi ruch i inne wskaźniki, takie jak tętno i kalorie. Suunto 5 jest przeznaczony wyłącznie do użytku rekreacyjnego i nie jest przeznaczony do jakichkolwiek celów medycznych.

Nie korzystaj z Suunto 5 w temperaturze wykraczającej poza zakres temperatury roboczej, ponieważ może to spowodować uszkodzenie produktu. Nie używaj produktu powyżej temperatury roboczej, ponieważ może to spowodować oparzenia skóry.


## 2. BEZPIECZEŃSTWO

### Rodzaje środków ostrożności


 **OSTRZEŻENIE:** - są stosowane przy opisie procedury lub sytuacji, która może spowodować poważne obrażenia ciała lub śmierć.


 **PRZESTROGA:** - są stosowane przy opisie procedury lub sytuacji, która spowoduje uszkodzenie produktu.


 **UWAGA:** - służy do podkreślenia ważnej informacji.


 **PORADA:** - służy do podania dodatkowych wskazówek dotyczących korzystania z możliwości i funkcji urządzenia.


### Środki ostrożności

 **OSTRZEŻENIE:** Mogą wystąpić reakcje alergiczne lub podrażnienia skóry, gdy produkt wejdzie w kontakt ze skórą, mimo tego, że produkt spełnia normy branżowe. W takim przypadku należy natychmiast zaprzestać użytkowania produktu i zgłosić się do lekarza.


 **OSTRZEŻENIE:** Przed rozpoczęciem programu treningowego należy zawsze zasięgnąć porady lekarza. Nadmierny wysiłek może być przyczyną poważnych obrażeń.


 **OSTRZEŻENIE:** Tylko do użytku rekreacyjnego.


 **OSTRZEŻENIE:** Nie polegaj tylko na odbiorniku GPS ani czasie eksploatacji baterii produktu. Zawsze używaj map i innych pomocniczych materiałów zapewniających bezpieczeństwo.

 **PRZESTROGA:** Do czyszczenia nie stosować rozpuszczalników, ponieważ może to spowodować zniszczenie produktu.

 **PRZESTROGA:** Nie spryskiwać produktu środkiem do odstraszania owadów – może to spowodować uszkodzenia powierzchni.

 **PRZESTROGA:** Produkt jest urządzeniem elektronicznym i nie należy go wyrzucać z odpadami komunalnymi, aby nie zanieczyszczać środowiska.

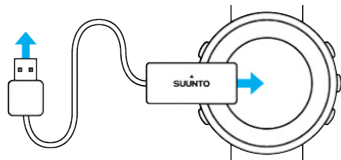
 **PRZESTROGA:** Nie uderzać ani nie upuszczać produktu, ponieważ może ulec uszkodzeniu.

 **UWAGA:** Firma Suunto stosuje zaawansowane czujniki i algorytmy do podawania danych, które można wykorzystać podczas aktywności sportowych lub przygód. Chcemy osiągnąć jak największą dokładność. Mimo to dane podawane przez nasze produkty i usługi są szacunkowe, a generowane wyniki mogą nie być precyzyjne. Kalorie, tętno, lokalizacja, wykrywanie ruchu, rozpoznawanie strzałów, wskaźniki zmęczenia fizycznego oraz inne pomiary mogą nie odpowiadać wynikom rzeczywistym. Produkty i usługi Suunto są przeznaczone wyłącznie do użytku rekreacyjnego, a nie do celów medycznych.

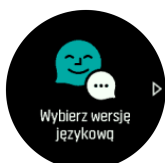
## 3. Pierwsze kroki

Pierwsze uruchomienie zegarka Suunto 5 przebiega szybko i łatwo.

1. Wybudź zegarek, podłączając go do komputera za pomocą kabla USB z pudełka.



2. Naciśnij prawy środkowy przycisk, aby uruchomić kreatora konfiguracji.



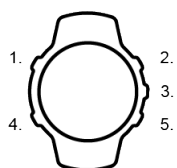
3. Wybierz język, naciskając prawy górny lub prawy dolny przycisk, a następnie potwierdź swój wybór za pomocą środkowego przycisku.



4. Postępuj zgodnie z instrukcjami kreatora, aby skonfigurować początkowe ustawienia. Wciśnij prawy górny lub prawy dolny przycisk, aby zmienić wartości, a następnie środkowy przycisk, aby potwierdzić wybór i przejść do kolejnego kroku.

### 3.1. Przyciski

Suunto 5 jest wyposażony w pięć przycisków, które umożliwiają poruszanie się po ekranach i opcjach.



#### 1. Lewy górny przycisk

- naciśnij, by włączyć podświetlenie
- naciśnij, aby wyświetlić alternatywne informacje

#### 2. Prawy górny przycisk

- naciśnij, aby przesuwac się do góry na ekranach i w menu

#### 3. Środkowy przycisk

- naciśnij, aby wybrać pozycję
- naciśnij, by zmienić ekran
- przytrzymaj naciśnięty, aby wyświetlić menu ze skrótami kontekstowymi

#### 4. Lewy dolny przycisk

- naciśnij, aby cofnąć się

#### 5. Prawy dolny przycisk

- naciśnij, aby przesuwac się w dół na ekranach i w menu

Podczas rejestracji ćwiczenia przyciski mają inne funkcje:

#### 1. Lewy górny przycisk

- naciśnij, aby wyświetlić alternatywne informacje

#### 2. Prawy górny przycisk

- naciśnij, aby wstrzymać lub wznowić nagrywanie
- przytrzymaj naciśnięty, aby zmienić aktywność

#### 3. Środkowy przycisk

- naciśnij, by zmienić ekran
- przytrzymaj naciśnięty, aby wyświetlić menu z opcjami kontekstowymi

#### 4. Lewy dolny przycisk

- naciśnij, by zmienić ekran

#### 5. Prawy dolny przycisk

- naciśnij, aby oznaczyć okrążenie
- przytrzymaj naciśnięty, aby zablokować lub odblokować przyciski

## 3.2. SuuntoLink

Pobierz i zainstaluj oprogramowanie SuuntoLink na komputerze PC lub Mac w celu zaktualizowania oprogramowania zegarka.

Zalecamy aktualizowanie zegarka, gdy dostępne jest nowe wydanie oprogramowania. Gdy aktualizacja jest dostępna, uzyskujesz powiadomienie za pomocą oprogramowania SuuntoLink oraz aplikacji Suunto app.

W celu uzyskania dalszych informacji odwiedź stronę [www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink).

Aby zaktualizować oprogramowanie zegarka:

1. Podłącz zegarek do komputera za pomocą dostarczonego kabla USB.
2. Uruchom oprogramowanie SuuntoLink, o ile jeszcze nie jest uruchomione.
3. Kliknij przycisk aktualizacji w oprogramowaniu SuuntoLink.

## 3.3. Aplikacja Suunto

Aplikacja Suunto dodatkowo wzbogaci Twoje doświadczenie związane z korzystaniem z Suunto 5. Sparuj zegarek z aplikacją mobilną, aby zoptymalizować połączenie z odbiornikiem GPS, otrzymywać powiadomienia z telefonu komórkowego i wskazówki oraz korzystać innych funkcji.




**UWAGA:** Nie możesz sparować żadnego urządzenia, gdy włączony jest tryb samolotowy. Przed parowaniem wyłącz tryb samolotowy.

Aby sparować zegarek z aplikacją Suunto:




1. Upewnij się, że komunikacja Bluetooth jest włączona. W menu ustawień przejdź do pozycji **Łączność** » **Wykrywanie** i aktywuj ją, o ile nie jest włączona.
2. Pobierz i zainstaluj aplikację Suunto App na zgodne urządzenie przenośne ze sklepu iTunes App Store, Google Play lub jednego z kilku popularnych sklepów aplikacji w Chinach.
3. Uruchom aplikację Suunto app i włącz funkcję Bluetooth, jeśli nie została już wcześniej włączona.
4. Dotknij ikony zegarka w lewym górnym rogu ekranu aplikacji, a następnie dotknij „PARUJ”, aby sparować zegarek.
5. Potwierdź parowanie, wpisując kod wyświetlany na zegarku do aplikacji.


 **UWAGA:** Niektóre funkcje wymagają połączenia internetowego przez Wi-Fi lub za pośrednictwem sieci komórkowej. Operatorzy telefonii komórkowej mogą naliczać opłaty za transfer danych.

### 3.4. Optyczne tętno

Pomiar optyczny tętna z nadgarstka to łatwy i wygodny sposób monitorowania tętna. Na wyniki pomiaru tętna mogą mieć wpływ następujące czynniki:

- Zegarek musi znajdować się bezpośrednio przy skórze. Pomiędzy czujnikiem a skórą nie powinno być żadnego, choćby najcieńszego materiału.
- Być może będziesz musiał założyć zegarek na rękę nieco wyżej, niż w przypadku zwykłego zegarka. Czujnik odczytuje przepływ krwi przez naczynia krwionośne. Z im większej ilości tkanek może zrobić odczyt, tym dokładniejszy będzie pomiar.
- Ruchy ramion i napinanie mięśni np. przy trzymaniu rakiety do tenisa, mogą mieć wpływ na dokładność odczytów czujników.
- Jeśli tętno jest niskie, czujniki mogą mieć problem z podaniem stabilnych odczytów. Pomocna może być krótka, kilkuminutowa rozgrzewka przed rozpoczęciem rejestrowania.
- Pigmentacja skóry i tatuaże blokują światło i uniemożliwiają wiarygodne odczyty czujnika optycznego.
- Czujnik optyczny nie zapewnia dokładnych odczytów tętna podczas pływania.
- Aby zapewnić jak najlepszą dokładność i najszybszy czas reakcji na zmiany tętna, polecamy korzystanie z kompatybilnego czujnika tętna na klatkę piersiową takiego jak Suunto Smart Sensor.

 **OSTRZEŻENIE:** Funkcja optycznego pomiaru tętna może nie działać dokładnie w przypadku niektórych użytkowników i podczas niektórych form aktywności. Wpływ na optyczny pomiar tętna wywierać może również określona anatomia osoby i pigmentacja skóry. Twoje faktyczne tętno może być wyższe bądź niższe niż odczyt optycznego czujnika.

 **OSTRZEŻENIE:** Tylko do użytku rekreacyjnego. Funkcja optycznego pomiaru tętna nie jest przeznaczona do użytku medycznego.

 **OSTRZEŻENIE:** Przed rozpoczęciem programu treningowego należy zawsze skonsultować się z lekarzem. Nadmierny wysiłek może być przyczyną poważnych obrażeń.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Nasze produkty są zgodne z odpowiednimi normami branżowymi, jednak ich kontakt ze skórą może skutkować wystąpieniem reakcji alergicznych lub podrażnień. W takim przypadku należy natychmiast zaprzestać użytkowania produktu i zgłosić się do lekarza.

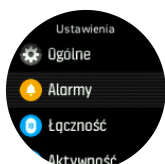
## 3.5. Zmiana ustawień

Aby dostosować ustawienie:

1. Naciskaj prawy górny przycisk, aż zobaczysz ikonę ustawień, następnie naciśnij środkowy przycisk w celu przejścia do menu ustawień.



2. Przewijaj menu ustawień za pomocą górnego lub dolnego przycisku.



3. Aby wybrać ustawienie, naciśnij środkowy przycisk, kiedy podświetlone jest dane ustawienie. Wróć do menu naciskając lewy dolny przycisk.
4. W przypadku ustawień obejmujących szereg wartości, zmieniaj wartości wciskając prawy górny lub prawy dolny przycisk.



5. W przypadku ustawień obejmujących tylko dwie wartości, takie jak wł. i wył., zmieniaj wartość, wciskając środkowy przycisk.



**🗨 PORADA:** Możesz także uzyskać dostęp do ustawień ogólnych z menu skrótów, trzymając przyciśnięty środkowy przycisk.



## 4. Ustawienia

### 4.1. Blokada przycisków i przyciemnianie ekranu

Podczas nagrywania ćwiczenia można zablokować przyciski, przytrzymując prawy dolny przycisk. Po zablokowaniu nie można zmienić widoku ekranu, ale można włączyć podświetlenie dowolnym naciśnięciem przycisku, jeśli podświetlenie jest w trybie automatycznym.

Aby odblokować wszystkie funkcje, ponownie przytrzymaj prawy dolny przycisk naciśnięty.

Gdy nie nagrywasz ćwiczenia, ekran blokuje się i przyciemnia po krótkim okresie nieaktywności. Aby aktywować ekran, naciśnij dowolny przycisk.

Po dłuższym okresie nieaktywności zegarek przechodzi do trybu hibernacji i wyłącza ekran całkowicie. Każdy ruch powoduje ponowne aktywowanie ekranu.

### 4.2. Podświetlenie

Funkcje podświetlenia można dostosować w ustawieniach w obszarze **Ogólne** » **Podświetlenie**.

- Nastawa **Oczekiwanie** pozwala określić jasność ekranu, gdy podświetlenie jest wyłączone (np. wyzwolone naciśnięciem przycisku). Dwa dostępne opcje **Oczekiwanie to:** **Wł./Wył.**
- Funkcja **Unieś, aby obudzić** aktywuje podświetlenie czuwania w zwykłym trybie czasu i aktywuje podświetlenie w trybie ćwiczeń, gdy nadgarstek zostanie uniesiony do pozycji czytania z ekranu. Trzy dostępne opcje **Unieś, aby obudzić to:**
  - **Wł.:** Podniesienie nadgarstka w zwykłym trybie czasu lub podczas ćwiczeń aktywuje podświetlenie.
  - **Tylko ćwiczenie:** Podniesienie nadgarstka aktywuje podświetlenie tylko podczas ćwiczeń.
  - **Wył.:** Funkcja **Unieś, aby obudzić** jest wyłączona.



**UWAGA:** Podświetlenie może być także zawsze aktywne. W tym celu przytrzymaj naciśnięty przycisk środkowy, aby otworzyć menu **Skróty**, przejdź do **Podświetlenie** i włącz stałe podświetlenie.

### 4.3. Sygnały dźwiękowe i wibracyjne

Sygnały dźwiękowe i wibracyjne są stosowane do powiadomień, alarmów i innych ważnych zdarzeń oraz działań. Można je konfigurować za pomocą ustawień w obszarze **Ogólne** » **Dźwięki**.

W obszarze **Ogólne** » **Dźwięki** » **Ogólne** możesz wybrać spośród następujących opcji:

- **Wł. wszystkie:** wszystkie zdarzenia uruchamiają alarm
- **Wył. wszystko:** żadne zdarzenie nie uruchamia alarmu
- **Przyciski wył.:** wszystkie zdarzenia inne niż naciśnięcie przycisku uruchamiają alarmy.

W obszarze **Ogólne** » **Dźwięki** » **Alarmy** możesz włączyć lub wyłączyć wibracje.

Możesz wybrać spośród następujących opcji:

- **Wibracja:** alarm wibracyjny

- **Dźwięki:** alarm dźwiękowy
- **Oba:** alarm wibracyjny i dźwiękowy

## 4.4. Łączność Bluetooth

Suunto 5 wykorzystuje technologię Bluetooth w celu wysyłania i odbierania informacji z urządzenia mobilnego po sparowaniu zegarka z aplikacją Suunto app. Ta sama technologia jest także stosowana do parowania modułów POD i czujników.

Jeśli nie chcesz, aby zegarek był widoczny dla skanerów Bluetooth, możesz włączyć lub wyłączyć ustawienie wykrywania za pomocą ustawień w części **Łączność** » **Wykrywanie**.




Komunikację Bluetooth można także całkowicie wyłączyć poprzez włączenie trybu samolotowego, patrz 4.5. *Tryb samolotowy*

## 4.5. Tryb samolotowy

Gdy to konieczne, włącz tryb samolotowy, aby wyłączyć transmisję bezprzewodową. Można włączyć lub wyłączyć tryb samolotowy w menu ustawień w części **Łączność**.



 **UWAGA:** Aby sparować akcesoria z urządzeniem, należy najpierw wyłączyć tryb samolotowy, jeśli jest włączony.

## 4.6. Tryb Nie przeszkadzać

Tryb Nie przeszkadzać wycisza wszystkie dźwięki i wibracje. Jest to bardzo przydatna funkcja w przypadku noszenia zegarka w teatrze lub innym miejscu, gdzie powinien on działać cicho.

Aby włączyć Tryb Nie przeszkadzać:

1. W widoku zegarka naciśnij środkowy przycisk w celu wyświetlenia menu skrótów.
2. Naciśnij środkowy przycisk w celu włączenia trybu Nie przeszkadzać.


W trybie Nie przeszkadzać naciśnij dowolny przycisk, aby aktywować ekran. Gdy ekran jest włączony, naciśnij prawy górny przycisk, aby wyłączyć tryb Nie przeszkadzać.

Jeśli ustawiony jest alarm, rozlega się on jak zwykle i wyłącza tryb Nie przeszkadzać, chyba że użyjesz funkcji uśpienia alarmu.

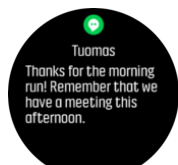
## 4.7. Powiadomienia

Jeśli zegarek jest sparowany z aplikacją Suunto i korzystasz ze smartfona z systemem Android, na zegarku mogą być wyświetlane powiadomienia, takie jak połączenia przychodzące i wiadomości SMS.

Po sparowaniu zegarka z aplikacją powiadomienia są domyślnie włączone. Możesz je wyłączyć za pomocą ustawień w **Powiadomienia**.

 **UWAGA:** Wiadomości otrzymywane od niektórych aplikacji używanych do komunikacji mogą nie być zgodne z urządzeniem Suunto 5.

Po otrzymaniu powiadomienia w widoku zegarka widoczne jest okno podręczne.



Jeśli komunikat nie mieści się na ekranie, naciśnij prawy górny przycisk, aby przewinąć cały tekst.

Naciśnij **Działania**, aby obsługiwać powiadomienie (dostępne opcje zależą od tego, która aplikacja mobilna przesłała powiadomienie).

W przypadku aplikacji używanych do komunikacji można za pomocą zegarka wysłać **Szybka odpowiedź**. Można wybrać i zmodyfikować wstępnie określone wiadomości w aplikacji Suunto.

## Historia powiadomień

Jeśli masz nieprzeczytane powiadomienia lub nieodebrane połączenia na urządzeniu mobilnym, możesz je wyświetlić na zegarku.

W widoku tarczy zegarka naciśnij środkowy przycisk, a następnie naciśnij dolny przycisk, aby przewinąć historię powiadomień.

Historia powiadomień jest czyszczona w momencie sprawdzania wiadomości na urządzeniu mobilnym.

## 4.8. Godzina i data

Godzinę i datę ustawia się podczas pierwszego uruchomienia zegarka. Następnie zegarek wykorzystuje czas GPS do korygowania odchyleń.

Po sparowaniu z aplikacją Suunto zegarek będzie aktualizował godzinę, datę, strefę czasową i czas letni/zimowy za pomocą urządzeń mobilnych.

W obszarze **Ogólne** » **Godzina/data** dotknij opcji **Automatyczna aktualizacja godziny**, aby włączyć lub wyłączyć tę funkcję.

Możesz ręcznie dostosować godzinę i datę za pomocą ustawień w obszarze **Ogólne** » **Godzina/data**, w którym możesz również zmienić format godziny i daty.

Oprócz czasu głównego możesz także użyć podwójnego czasu, aby śledzić czas w różnych miejscach, na przykład, gdy podróżujesz. W obszarze **Ogólne** » **Godzina/data** dotknij pozycji **2 strefy czas.**, aby ustawić strefę czasową poprzez wybór lokalizacji.

### 4.8.1. Budzik

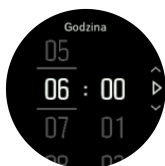
Zegarek jest wyposażony w budzik, który może się uruchamiać jednokrotnie lub wielokrotnie w określone dni. Włącz alarm za pomocą ustawień w części **Alarmy** » **Budzik**.

Aby ustawić alarm:

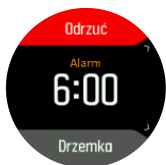
1. Najpierw wybierz, jak często alarm ma się włączać. Dostępne opcje to:
  - **Raz**: alarm włącza się jednokrotnie w ciągu najbliższej doby, o ustalonej godzinie
  - **Dni robocze**: alarm włącza się o tej samej godzinie od poniedziałku do piątku
  - **Codziennie**: alarm włącza się o tej samej godzinie codziennie



2. Ustaw godzinę i minutę, a następnie zamknij ustawienia.



Gdy włączy się alarm, możesz go wyłączyć lub wybrać opcję drzemki. Czas drzemki to 10 minut, zaś alarm w tym trybie jest powtarzany do 10 razy.



Jeśli pozostawisz włączony alarm, po 30 sekundach automatycznie przejdzie on do trybu drzemki.

## 4.9. Język i system jednostek

Możesz zmienić język zegarka i system jednostek za pomocą ustawień w części **Ogólne** » **Język**.

## 4.10. Widok tarczy zegarka

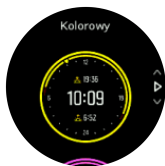
Zegarek Suunto 5 jest wyposażony w kilka widoków zegarka, zarówno cyfrowych, jak i analogowych.

Aby zmienić widok tarczy zegarka:

1. Przejdź do ustawienia **Ekran zegarka** z ekranu początkowego lub przytrzymaj naciśnięty środkowy przycisk, aby wyświetlić menu kontekstowe. Naciśnij środkowy przycisk, aby przejść do funkcji **Ekran zegarka**



2. Użyj prawego górnego lub prawego dolnego przycisku, aby przewinąć tarcze zegarka i wybrać tę, której chcesz użyć, za pomocą środkowego przycisku.
3. Użyj prawego górnego lub prawego dolnego przycisku, aby przewinąć opcje kolorystyczne i wybrać tę, której chcesz użyć.



Każdy widok zegarka zawiera dodatkowe informacje, takie jak data czy podwójna godzina. Naciśnij środkowy przycisk, aby przełączyć między widokami.

#### 4.10.1. Fazy księżyca

Oprócz godzin wschodu i zachodu słońca zegarek może śledzić fazy księżyca. Faza księżyca zależy od daty ustawionej w zegarku.

Faza księżyca jest dostępna do wyświetlenia w outdoorowym stylu ekranu zegarka. Naciśnij górny lewy przycisk, aby zmienić dolny wiersz, aż zobaczysz fazę księżyca.



Fazy są przedstawiane jako ikona z wartością procentową w następujący sposób:

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

### 4.11. Alarmy wschodu i zachodu słońca

Alarmy wschodu/zachodu słońca na Suunto 5 są to alarmy adaptacyjne zależne od lokalizacji. Zamiast ustawiania stałego czasu można ustawić alarm z określonym wyprzedzeniem względem faktycznego wschodu lub zachodu słońca.

Godziny wschodu i zachodu słońca są określane za pomocą odbiornika GPS, dlatego zegarek polega na danych GPS z ostatniego użycia odbiornika GPS.

Aby ustawić alarmy wschodu/zachodu słońca:

1. Naciśnij środkowy przycisk, aby otworzyć menu skrótów.
2. Przewiń w dół do pozycji **ALARMY** i potwierdź, naciskając środkowy przycisk.
3. Przewiń do alarmu, który chcesz ustawić, następnie wybierz poprzez naciśnięcie środkowego przycisku.




4. Ustaw wybraną godzinę przed wschodem/zachodem słońca, przewijając w górę/w dół za pomocą górnego i dolnego przycisku, a następnie potwierdzając za pomocą środkowego przycisku.
5. Ustaw minuty w ten sam sposób.



6. Naciśnij środkowy przycisk, aby potwierdzić i zamknąć.

 **PORADA:** Dostępny jest także ekran zegarka wskazujący godziny wschodu i zachodu słońca.




 **UWAGA:** Godziny wschodu i zachodu słońca i alarmy wymagają ustalenia pozycji GPS. Godziny są puste aż do uzyskania danych GPS.

## 4.12. Oszczędzanie energii

Zegarek wyposażony jest w opcję oszczędzania energii, która wyłącza wibracje, pomiar dziennego tętna i powiadomienia Bluetooth, by wydłużyć czas działania baterijnego podczas normalnego codziennego używania. Aby włączyć opcje oszczędzania energii podczas rejestrowania aktywności, zobacz część 5.1.4. Zarządzanie energią baterii.

Możesz włączyć/wyłączyć oszczędzanie energii za pomocą ustawień w obszarze **Ogólne** » **Oszczędzanie energii**.



 **UWAGA:** Oszczędzanie energii zostaje automatycznie włączone, gdy poziom naładowania baterii osiąga 10%.

## 4.13. Formaty położenia

Format położenia to sposób wyświetlania pozycji GPS na zegarku. Wszystkie formaty zapisu określają tę samą lokalizację, ale przedstawiają ją w różny sposób.

Format położenia możesz zmienić w ustawieniach zegarka: **Nawigacja** » **Format położenia**.

Szerokość i długość geograficzna to najczęściej stosowany układ współrzędnych, w którym pozycję można przedstawić jako:

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

Inne popularne dostępne formaty to:


- UTM (Universal Transverse Mercator), który definiuje współrzędne prostokątne w płaszczyźnie poziomej.



- MGRS (Military Grid Reference System), który jest rozszerzeniem układu UTM i zawiera dodatkowo numer porządkowy strefy, oznaczenie literowe kwadratu o boku 100 km oraz numeryczną reprezentację położenia.

Zegarek Suunto 5 obsługuje także następujące lokalne formaty położenia:

- BNG (brytyjski)
- ETRS-TM35FIN (fiński)
- KKJ (fiński)
- IG (irlandzki)
- RT90 (szwedzki)
- SWEREF 99 TM (szwedzki)
- CH1903 (szwajcarski)
- UTM NAD27 (alaskański)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (nowozelandzki)

 **UWAGA:** Niektóre formaty położenia nie mogą być stosowane w obszarach na północ od 84° i na południe od 80°S lub poza krajami, dla których są przeznaczone. W przypadku przebywania poza dozwolonym obszarem współrzędne położenia nie zostaną wyświetlone na zegarku.

## 4.14. Informacje o urządzeniu

Możesz sprawdzić szczegóły oprogramowania i elementów zegarka za pomocą ustawień w części **Ogólne » Informacje**.

## 5. Funkcje

### 5.1. Rejestracja ćwiczenia

Zegarka można użyć nie tylko do ciągłego monitorowania aktywności, ale również do rejestracji sesji treningowych lub innych form aktywności, aby uzyskać szczegółowe informacje zwrotne i śledzić postępy.

Aby zarejestrować ćwiczenie:

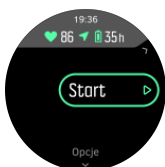
1. Załóż czujnik tętna (opcjonalnie).
2. Naciśnij prawy górny przycisk, aby uruchomić interfejs.
3. Przewiń w górę do ikony ćwiczenia i wybierz za pomocą środkowego przycisku.



4. Naciśnij prawy górny lub prawy dolny przycisk, aby przewinąć tryby sportowe, następnie naciśnij środkowy przycisk, aby wybrać ten, którego chcesz użyć.
5. Nad wskaźnikiem rozpoczęcia widoczny jest zestaw ikon, który zależy od używanych akcesoriów (takich jak czujnik tętna i podłączony odbiornik GPS). Ikona strzałki (podłączony odbiornik GPS) miga w kolorze szarym podczas wyszukiwania, a po znalezieniu sygnału zmienia kolor na zielony. Ikona serca (tętno) miga na szaro podczas wyszukiwania, a po znalezieniu sygnału zmienia się w kolorowe serce przymocowane do paska, jeśli używasz czujnika tętna. Jeśli korzystasz z optycznego czujnika tętna, ikona zmienia się w kolorowe serce bez paska.

Jeśli używasz czujnika tętna, ale ikona zmienia kolor na zielony, sprawdź, czy czujnik tętna jest sparowany, zobacz w tym celu punkt 5.13. *Parowanie czujników POD i czujników*, a następnie ponownie wybierz tryb sportowy.

Możesz poczekać na zmianę koloru każdej z ikon na zielony lub czerwony albo rozpocząć rejestrowanie w dowolnym momencie poprzez naciśnięcie środkowego przycisku.



Po rozpoczęciu zapisu wybrane źródło tętna zostaje zablokowane i nie można go zmienić podczas treningu.

6. Podczas rejestrowania możesz przełączać między ekranami za pomocą środkowego przycisku.
7. Naciśnij prawy górny przycisk, aby wstrzymać rejestrowanie. Zatrzymaj i zachowaj za pomocą prawego dolnego przycisku lub kontynuuj naciskając prawy górny przycisk.



Jeśli wybrany tryb sportowy oferuje opcje, takie jak ustawianie docelowego czasu trwania, możesz dostosować je przed rozpoczęciem rejestrowania, naciskając prawy dolny przycisk. Możesz również dostosować opcje trybu sportowego podczas rejestracji, trzymając naciśnięty środkowy przycisk.

Jeśli używasz trybu wielosportowego, przełączaj sporty, przytrzymując naciśnięty prawy górny przycisk.

Po zatrzymaniu rejestrowania zegarek pyta o samopoczucie. Możesz udzielić odpowiedzi lub pominąć pytanie (patrz 5.1.9. *Odczucie*). Następnie wyświetlone zostaje podsumowanie aktywności, które można przeglądać za pomocą prawego górnego lub prawego dolnego przycisku.

Zapis, którego nie chcesz przechowywać, możesz usunąć poprzez przewinięcie w dół do pozycji **Usuń** i potwierdzenie za pomocą środkowego przycisku. W ten sam sposób możesz również usunąć zapisy z dziennika.



### 5.1.1. Tryby sportowe

Zegarek jest wyposażony w szereg fabrycznych trybów sportowych. Tryby są zaprojektowane do konkretnych form aktywności i sposobów używania, od swobodnego spaceru po zawody triathlonowe.

Gdy rejestrujesz ćwiczenie (zobacz 5.1. *Rejestracja ćwiczenia*), możesz przesunąć palcem w górę i w dół, aby zobaczyć krótką listę trybów sportowych. Dotknij ikony na końcu krótkiej listy, aby wyświetlić kompletną listę i zobaczyć wszystkie tryby sportowe.



Każdy tryb sportowy oferuje unikalny zestaw ekranów, które wyświetlają inne dane w zależności od wybranego trybu. Można edytować i personalizować dane wyświetlane na zegarku podczas ćwiczeń, używając aplikacji Suunto.

Dowiedz się, jak personalizować tryby sportowe w aplikacji *Suunto (Android)* lub *Suunto (iOS)*.

### 5.1.2. Korzystanie z wartości docelowych podczas treningu

Istnieje możliwość ustawiania różnych celów za pomocą Suunto 5 podczas wykonywania ćwiczeń.

Jeśli wybrany tryb sportowy oferuje opcję wartości docelowych, można je dostosować przed rozpoczęciem rejestrowania, naciskając prawy dolny przycisk.



Aby ćwiczyć z ogólną wartością docelową:

1. Przed rozpoczęciem rejestracji ćwiczenia przeciągnij palcem w górę lub naciśnij prawy dolny przycisk w celu wyświetlenia opcji trybu sportowego.
2. Wybierz **Cele** i naciśnij środkowy przycisk.
3. Wybierz **Czas trwania** lub **Odległość**.
4. Wybierz swój cel.
5. Naciśnij i przytrzymaj środkowy przycisk, by powrócić do opcji trybu sportowego.

Po uaktywnieniu ogólnych wartości docelowych na każdym ekranie danych widoczny jest miernik celu przedstawiający postępy.



Powiadomienie otrzymasz też, gdy osiągniesz 50% celu i po zrealizowaniu celu.

Aby ćwiczyć z celem dotyczącym intensywności:

1. Przed rozpoczęciem rejestracji ćwiczenia przeciągnij palcem w górę lub naciśnij prawy dolny przycisk w celu wyświetlenia opcji trybu sportowego.
2. Wybierz **Strefy intensywności** i naciśnij środkowy przycisk.
3. Wybierz **Tętno**, **Tempo** lub **Zasilanie**.  
(Opcje zależą od wybranego trybu sportowego i tego, czy masz sparowany z zegarkiem czujnik POD).
4. Wybierz swoją strefę docelową.
5. Naciśnij i przytrzymaj środkowy przycisk, by powrócić do opcji trybu sportowego

### 5.1.3. Nawigacja podczas treningu

Możesz nawigować na trasie lub do punktu POI, rejestrując ćwiczenie.

Tryb sportowy, którego używasz, musi mieć włączony odbiór danych GPS, aby mieć dostęp do opcji nawigacji. Jeśli w trybie sportowym wybrano opcję dokładności danych GPS jako OK, po wybraniu trasy lub punktu POI dokładność GPS zostaje zmieniona na opcję Najlepsza.

Aby nawigować podczas treningu:

1. Utwórz trasę lub punkt POI w aplikacji Suunto i zsynchronizuj zegarek (jeśli nie został jeszcze zsynchronizowany).
2. Wybierz tryb sportowy korzystający z odbiornika GPS, a następnie naciśnij dolny przycisk w celu otwarcia opcji. Możesz ewentualnie najpierw rozpocząć rejestrowanie, a następnie przytrzymać naciśnięty środkowy przycisk, aby otworzyć opcje trybu sportowego.
3. Przewiń do pozycji **Nawigacja** i naciśnij środkowy przycisk.
4. Naciskaj górny i dolny przycisk, aby wybrać opcję nawigacji i naciśnij środkowy przycisk.
5. Wybierz trasę lub punkt POI, do którego chcesz nawigować, następnie naciśnij środkowy przycisk. Następnie naciśnij górny przycisk, aby rozpocząć nawigację.

Jeśli rejestracja ćwiczenia nie została jeszcze rozpoczęta, ostatni krok prowadzi z powrotem do opcji trybu sportowego. Przewiń w górę do widoku początkowego i rozpocznij rejestrację.

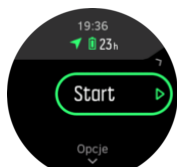
Podczas ćwiczenia naciśnij środkowy przycisk, aby przewinąć do ekranu nawigacji, na którym zostanie wyświetlona trasa lub wybrany punkt POI. W celu uzyskania dalszych informacji o ekranie nawigacji zobacz 5.4.6.1. *Nawigowanie do punktu POI* i 5.4.3. *Trasy*.

Gdy wyświetlany jest ten ekran, możesz przeciągnąć palcem w górę lub nacisnąć dolny przycisk, aby wyświetlić opcje nawigacji. Za pomocą opcji nawigacji można na przykład wybrać inną trasę lub punkt POI, sprawdzić aktualne współrzędne położenia, a także zakończyć nawigację poprzez wybranie opcji **Szlak powrotny**.

#### 5.1.4. Zarządzanie energią baterii

Twoje urządzenie Suunto 5 dysponuje systemem zarządzania energią baterii: korzysta z inteligentnej technologii baterii, aby zapewnić, że zegarek nie wyczerpie się, gdy jest najbardziej potrzebny.


Zanim rozpoczniesz rejestrowanie ćwiczenia (patrz część 5.1. *Rejestracja ćwiczenia*), możesz zobaczyć szacunkowy czas pozostałego działania w bieżącym trybie baterii.




Dostępne są dwa wstępnie zdefiniowane tryby baterii: **Osiągi** (domyślny) i **Wytrzymałość**. Ich zmiana wpływa na czas pracy baterii, ale także na działanie zegarka.

Na ekranie początkowym dotknij opcji **Opcje** » **Tryb baterii**, aby zmienić tryb baterii i zobaczyć, jak poszczególne tryby wpływają na działanie zegarka.



 **PORADA:** Możesz także szybko zmienić tryb baterii na ekranie startowym, naciskając górny przycisk.

Oprócz tych dwóch zdefiniowanych trybów baterii możesz także utworzyć niestandardowy tryb baterii z własnymi ustawieniami. Niestandardowy tryb jest powiązany z wybranym trybem sportowym, dzięki czemu można utworzyć niestandardowy tryb baterii dla każdego trybu sportowego.

 **UWAGA:** Jeśli podczas ćwiczenia rozpoczniesz nawigowanie lub użyjesz danych nawigacyjnych, takich jak szacowany czas przybycia (ETA), odbiornik GPS przejdzie do trybu **Najlepsza**, niezależnie od trybu baterii.

### Powiadomienia dotyczące baterii

Poza trybami baterii zegarek wyświetla inteligentne przypomnienia, które ułatwiają naładowanie baterii do poziomu potrzebnego podczas następnej przygody. Niektóre przypomnienia mają charakter profilaktyczny i są oparte na przykład na historii aktywności. Wyświetlane są także powiadomienia, na przykład, gdy zegarek zauważy, że spada ilość energii w baterii podczas rejestrowania aktywności. Automatycznie zasugeruje zmianę na inny tryb baterii.




Zegarek zaalarmuje, gdy poziom naładowania baterii osiągnie 20%, a także ponownie, gdy poziom naładowania baterii osiągnie 10%.

### 5.1.5. Pływanie

Możesz używać Suunto 5 podczas pływania w basenie.

W trybie sportowym pływania w basenie zegarek oblicza przebyty dystans na podstawie długości basenu. Długość basenu można zmienić za pomocą opcji trybu sportowego przed rozpoczęciem pływania.

 **UWAGA:** Nadgarstkowy czujnik tętna może nie działać pod wodą. Użyj napiersiowego czujnika tętna, aby dokładniej monitorować tętno.

### 5.1.6. Trening interwałowy

Treningi interwałowe to popularna forma trenowania polegająca na cyklicznych zmianach intensywności ćwiczeń. Dzięki zegarkowi Suunto 5 możesz zdefiniować własny trening interwałowy przypisany do każdego trybu sportowego w zegarku.

Podczas definiowania własnych interwałów należy ustawić cztery pozycje:

- Interwały: przełączanie wł./wył. umożliwiające trening interwałowy. Po włączeniu opcji do ekranu trybu sportowego dodawany jest trening interwałowy.
- Powtórzenia: liczba zestawów ćwiczeń interwałowych i okresów regeneracji, które chcesz wykonać.
- Interwał: długość interwału o wysokiej intensywności na podstawie dystansu lub czasu trwania.
- Regeneracja: długość przerwy na odpoczynek pomiędzy interwałami, na podstawie dystansu lub czasu trwania.

Pamiętaj, że jeśli używasz dystansu do definiowania interwałów, musisz włączyć tryb sportowy mierzący dystans. Pomiar można oprzeć na danych GPS lub odczycie z czujnika nożnego lub rowerowego POD.

 **UWAGA:** Jeśli korzystasz z interwałów, nie możesz aktywować nawigacji.

Aby trenować z interwałami:


1. Na ekranie początkowym wybierz sport.
2. Przed rozpoczęciem rejestracji ćwiczenia przeciągnij palcem w górę lub naciśnij prawy dolny przycisk w celu wyświetlenia opcji trybu sportowego.
3. Przewiń w dół do pozycji **Interwały** i naciśnij środkowy przycisk.
4. Włącz interwały i dostosuj ustawienia opisane powyżej.



5. Przewiń w górę do pozycji **Wstecz** i potwierdź za pomocą środkowego przycisku.
6. Naciskaj prawy górny przycisk, aż powrócisz do widoku początkowego i rozpocznij ćwiczenie, tak jak zwykle.
7. Naciśnij lewy dolny przycisk, aby zmienić widok na ekran interwałów, następnie naciśnij prawy górny przycisk, gdy będziesz gotów do rozpoczęcia treningu interwałowego.



8. Jeśli chcesz zatrzymać trening interwałowy przed ukończeniem wszystkich powtórzeń, przytrzymaj środkowy przycisk, aby wyświetlić opcje trybu sportowego i wyłączyć funkcję **Interwały**.

 **UWAGA:** Gdy wyświetlony jest ekran interwałów, przyciski działają normalnie. Na przykład, naciśnięcie górnego przycisku powoduje wstrzymanie rejestracji ćwiczenia, a nie tylko treningu interwałowego.

Po zatrzymaniu rejestracji ćwiczenia funkcja treningu interwałowego zostaje automatycznie wyłączona w danym trybie sportowym. Inne ustawienia nie są jednak zmieniane, dlatego można łatwo rozpocząć ten sam trening przy następnym użyciu trybu sportowego.

### 5.1.7. Motyw wyświetlacza

Aby zwiększyć czytelność ekranu zegarka podczas ćwiczeń lub nawigacji, możesz wybierać motywy jasne lub ciemne.

W przypadku jasnego motywu tło ekranu jest jasne, a cyfry ciemne.

W przypadku ciemnego motywu kontrast jest odwrócony: tło ekranu jest ciemne, a cyfry jasne.

Motyw to ustawienie ogólne zegarka, które możesz zmienić w dowolnej opcji trybu sportowego.

Aby zmienić motyw wyświetlacza w opcjach trybu sportowego:

1. W widoku tarczy zegarka naciśnij prawy górny przycisk w celu wyświetlenia ekranu początkowego.
2. Przewiń do pozycji **Ćwiczenia** i naciśnij środkowy przycisk.
3. Przejdź do dowolnego trybu sportowego i naciśnij prawy dolny przycisk w celu wyświetlenia opcji trybu sportowego.
4. Przewiń w dół do pozycji **Kompozycja** i naciśnij środkowy przycisk.
5. Przełącz między trybem jasnym i ciemnym, naciskając prawy górny i prawy dolny przycisk i akceptując za pomocą środkowego przycisku.
6. Przewiń z powrotem w górę, aby zamknąć opcje trybu sportowego i uruchomić (lub zamknąć) tryb sportowy.

### 5.1.8. Autopauza

Funkcja Autopauza zatrzymuje rejestrowanie treningu, gdy prędkość spada poniżej 2 km/h. Gdy prędkość rośnie do wartości powyżej 3 km/h, rejestrowanie jest automatycznie kontynuowane.

Możesz włączyć lub wyłączyć autopauzę dla każdego trybu sportowego z poziomu ustawień trybu sportowego w zegarku, zanim rozpocznieś rejestrację ćwiczenia.

Jeśli autopauza jest włączona w trakcie rejestrowania, gdy wystąpi automatyczne wstrzymanie rejestracji, wyświetlany jest komunikat podręczny.



Naciskaj środkowy przycisk, aby wyświetlać dane i przełączać widok między aktualnym dystansem, tętnem, czasem i poziomem naładowania baterii.



Możesz automatycznie wznowić rejestrowanie, gdy ponownie zaczniesz się ruszać, albo wznowić ręcznie z poziomu ekranu podręcznego, naciskając prawy górny przycisk.

### 5.1.9. Odczucie

Jeśli trenujesz regularnie, odczucia po każdym treningu są dobrym wskaźnikiem ogólnej kondycji fizycznej.

Można wybrać spośród pięciu stopni odczuć:

- **Słabe**
- **Średnie**
- **Dobre**
- **Bardzo dobre**
- **Doskonałe**

Dokładne znaczenie tych opcji zależy od Ciebie. Ważne jest, aby stosować je konsekwentnie.

Możesz zarejestrować swoje samopoczucie w zegarku po każdej sesji treningowej poprzez zatrzymanie rejestracji i udzielenie odpowiedzi na pytanie „**Jaki Ci się podobało?**”.




Możesz pominąć udzielenie odpowiedzi na pytanie poprzez naciśnięcie środkowego przycisku.

## 5.2. Sterowanie multimediami

Suunto 5 można używać do sterowania muzyką, podcastami i innymi multimediami odtwarzanymi na smartfonie lub transmitowanymi ze smartfona na inne urządzenie. Elementy sterujące multimediami są domyślnie włączone, ale można je wyłączyć w sekcji **Ustawienia** » **Sterowanie multimediami**.



 **UWAGA:** Przed użyciem Sterowanie multimediami należy sparować zegarek ze smartfonem.

Aby uzyskać dostęp do elementów sterujących multimediami, naciśnij środkowy przycisk na tarczy zegarka lub podczas ćwiczeń przytrzymaj środkowy przycisk, aż pojawi się ekran elementów sterujących.

Przyciski na ekranie elementów sterujących posiadają następujące funkcje:



- **Odtwarzaj/wstrzymaj:** Prawy górny przycisk
- **Następny utwór/odcinek:** Prawy dolny przycisk
- **Poprzedni utwór/odcinek:** Lewy górny przycisk (przytrzymanie)
- **Głośność:** Lewy dolny przycisk (przytrzymanie) pozwala wyświetlić elementy sterowania głośnością
  - Na ekranie sterowania głośnością prawy górny przycisk pozwala zwiększać głośność, zaś prawy dolny ją zmniejsza. Naciśnij środkowy przycisk, aby powrócić do ekranu sterowania multimediami.

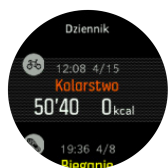
Naciśnij środkowy przycisk, aby zamknąć ekran sterowania multimediami.

## 5.3. Dziennik

Można uzyskać dostęp do dziennika z ekranu początkowego.



Przewijaj menu ustawień za pomocą prawego górnego lub prawego dolnego przycisku. Naciśnij środkowy przycisk, aby wyświetlić wybrany wpis.



Aby opuścić dziennik, naciśnij lewy dolny przycisk.



## 5.4. Nawigacja

### 5.4.1. Nawigacja według wysokości

Jeśli nawigujesz po trasie zawierającej informacje o wysokości, możesz także nawigować poprzez zwiększanie i obniżanie wysokości, korzystając z ekranu profilu wysokości. Na ekranie głównym nawigacji (gdzie widoczna jest trasa) naciśnij środkowy przycisk, aby przełączyć na ekran profilu wysokości.

Na ekranie profilu wysokości wyświetlane są następujące informacje:

- góra: aktualna wysokość
- środek: profil wysokości przedstawiający bieżące położenie
- dół: pozostałe wejście lub zejście (naciśnij lewy górny przycisk, aby zmienić widoki)



Jeśli oddalisz się nadmiernie od trasy, gdy korzystasz z nawigacji według wysokości, zegarek wyświetli komunikat **Zboczenie z trasy** na ekranie profilu wysokości. Jeśli zobaczysz ten komunikat, przewiń do ekranu nawigacji na trasie, aby powrócić na szlak i kontynuować nawigację według wysokości.

### 5.4.2. Wysokościomierz

Suunto 5 używa sygnału GPS do pomiaru wysokości. W optymalnych warunkach przesyłania sygnału, przy których nie występują typowe błędy w obliczaniu pozycji GPS, odczyt wysokości GPS powinien z dobrą dokładnością wskazywać wysokość nad poziomem morza.

Ponieważ Suunto 5 mierzy wysokość wyłącznie na podstawie sygnału GPS, gdy nie jest ustawiony tryb maksymalnej dokładności GPS, może dojść do błędu filtrowania i potencjalnie zakłócenia odczytów wysokości.

Jeśli potrzebne są dokładne odczyty wysokości, podczas rejestracji należy ustawić tryb GPS **Najlepsza**.

Wysokości GPS nie należy jednak uważać za bezwzględną nawet w trybie najlepszej dokładności. Jest to szacunek rzeczywistej wysokości, a dokładność tego szacowania zależy w dużym stopniu od panujących warunków.

### 5.4.3. Trasy

Możesz używać Suunto 5 do nawigowania po trasie.

Aby nawigować po trasie:

1. Naciśnij prawy górny przycisk, aby uruchomić interfejs.
2. Przewiń do pozycji **Nawigacja** i naciśnij środkowy przycisk.



- Przewiń do pozycji **Trasy** i naciśnij środkowy przycisk w celu wyświetlenia listy tras.



- Przewiń do trasy, do której chcesz nawigować, następnie naciśnij środkowy przycisk.



- Wybierz **Rozpocznij ćwiczenia**, jeśli chcesz korzystać z trasy podczas ćwiczeń, lub wybierz **Tylko nawiguj**, aby tylko nawigować po trasie.



**UWAGA:** Jeśli trasa ma służyć tylko do nawigacji, żadne dane nie zostaną zapisane w aplikacji Suunto.

- Ponownie naciśnij prawy górny przycisk w dowolnej chwili, aby zatrzymać nawigację.



W widoku szczegółowym można zbliżyć i oddalać mapę poprzez przytrzymanie przyciśniętego środkowego przycisku. Dostosuj poziom zbliżenia za pomocą prawego górnego i prawego dolnego przycisku.



W widoku nawigacji można nacisnąć dolny przycisk, aby wyświetlić listę skrótów. Skróty zapewniają szybki dostęp do działań nawigacyjnych, takich jak zapisywanie bieżącej lokalizacji lub wybieranie innej trasy do nawigacji.

Można także rozpocząć ćwiczenia z listy skrótów. Wybór **Rozpocznij ćwiczenia** otwiera menu trybów sportowych – można wówczas rozpocząć rejestrowanie ćwiczenia. Gdy ćwiczenie dobiegnie końca, zakończy się także nawigacja.


Wszystkie tryby sportowe z GPS są również wyposażone w opcję wyboru trasy. Patrz: 5.1.3. *Nawigacja podczas treningu.*

## Wskazówki dotyczące nawigacji

Podczas nawigacji na trasie zegarek pomaga w pozostaniu na odpowiedniej ścieżce poprzez wyświetlanie powiadomień w trakcie poruszania się po trasie.

Na przykład, jeśli oddalisz się o więcej niż 100 m (330 stóp) od trasy, zegarek powiadomi o zejściu ze ścieżki, a także poinformuje, gdy powrócisz na trasę.

Po osiągnięciu punktu drogi lub punktu POI zostaje wyświetlony komunikat informacyjny przedstawiający dystans i szacowany czas na trasie (ETE) do następnego punktu drogi lub punktu POI.

 **UWAGA:** W przypadku nawigowania na trasie, która przecina się jak cyfra 8, gdy na skrzyżowaniu skręcisz w niewłaściwą stronę, zegarek przyjmie, że celowo poruszasz się w innym kierunku na trasie. Zegarek wskazuje następny punkt drogi na podstawie bieżącego, nowego kierunku. Zwracaj uwagę na szlak powrotny, aby poruszać się w odpowiednią stronę, gdy trasa jest skomplikowana.

## Nawigacja szczegółowa

Podczas tworzenia tras w aplikacji Suunto można aktywować szczegółowe instrukcje nawigacji. Po przeniesieniu trasy na zegarek i użyciu jej do nawigacji zegarek podaje szczegółowe instrukcje z ostrzeżeniem dźwiękowym oraz informacją, w którą stronę skręcić.

### 5.4.4. Znajdowanie punktu wyjściowego

W przypadku używania systemu GPS do rejestrowania aktywności zegarek Suunto 5 automatycznie zapisuje punkt początkowy ćwiczenia. Za pomocą funkcji Znajdowanie punktu wyjściowego zegarek Suunto 5 może poprowadzić użytkownika bezpośrednio do punktu początkowego.

Aby włączyć funkcję Znajdowanie punktu wyjściowego:

1. Podczas rejestracji aktywności naciśnij środkowy przycisk, aż do wyświetlenia ekranu nawigacji.
2. Naciśnij prawy dolny przycisk, aby uruchomić interfejs.
3. Przewiń do pozycji Znajdowanie punktu wyjściowego i naciśnij środkowy przycisk, aby ją wybrać.
4. Naciśnij lewy dolny przycisk, aby zamknąć i powrócić do ekranu nawigacji.

Wskazówki nawigacji będą wyświetlane na ostatnim ekranie w wybranym trybie sportowym.

### 5.4.5. Nawigacja „skręt po skręcie” dzięki Komoot

Jeśli jesteś członkiem społeczności Komoot, możesz znaleźć lub zaplanować szlaki dzięki Komoot i zsynchronizować je z Suunto 5 za pomocą aplikacji Suunto. Co więcej, nagrane zegarkiem ćwiczenia zostaną automatycznie zsynchronizowane z Komoot.

W przypadku używania nawigacji po szlakach z Suunto 5 w połączeniu ze szlakami z Komoot zegarek podaje instrukcje skręt po skręcie z ostrzeżeniem dźwiękowym oraz informacją, w którą stronę skręcić.



Korzystanie z nawigacji „skręt po skręcie” dzięki Komoot

1. Zarejestruj się w witrynie Komoot.com
2. W aplikacji Suunto wybierz usługę partnera.

3. Wybierz Komoot i nawiąż połączenie, używając danych logowania, które posłużyły do rejestracji w Komoot.

Wszystkie wybrane lub zaplanowane szlaki w Komoot (zwane także „trasami”) zostaną automatycznie zsynchronizowane do aplikacji Suunto, skąd można je łatwo przenieść na zegarek.

Wykonaj instrukcje zawarte w sekcji 5.4.3. *Trasy* i wybierz szlak z Komoot, aby włączyć instrukcje „skręt po skręcie”.

Aby uzyskać więcej informacji o partnerstwie między Suunto i Komoot, patrz <http://www.suunto.com/komoot>



**UWAGA:** Aplikacja Komoot nie jest obecnie dostępna w Chinach.

#### 5.4.6. Punkty POI

Interesujący punkt (POI) to specjalna lokalizacja, taka jak miejsce biwakowania czy panorama na szlaku, którą można zapisać do późniejszej nawigacji. Punkty POI w aplikacji Suunto można tworzyć z mapy, nie będąc w danej lokalizacji POI. Tworzenie punktu POI w zegarku polega na zapisaniu bieżącej lokalizacji.

Definicja każdego punktu POI zawiera następujące elementy:

- Nazwa punktu POI
- Typ punktu POI
- Data i godzina utworzenia
- Szerokość geograficzna
- Długość geograficzna
- Wzniesienie

W pamięci zegarka można przechowywać do 250 punktów POI.

##### 5.4.6.1. Nawigowanie do punktu POI

Możesz nawigować do dowolnego punktu POI znajdującego się na liście punktów POI zegarka.



**UWAGA:** Podczas nawigowania do punktu POI zegarek korzysta z odbiornika GPS w trybie pełnej mocy.

Aby nawigować do punktu POI:

1. Naciśnij prawy górny przycisk, aby uruchomić interfejs.
2. Przewiń do pozycji **Nawigacja** i naciśnij środkowy przycisk.
3. Przewiń do pozycji Punkty POI i naciśnij środkowy przycisk w celu wyświetlenia listy punktów POI.
4. Przewiń do punktu POI, do którego chcesz nawigować, następnie naciśnij środkowy przycisk.
5. Naciśnij górny przycisk, aby rozpocząć nawigację.

Aby zatrzymać nawigację, w dowolnej chwili ponownie naciśnij górny przycisk.

Gdy się poruszasz, nawigacja według punktu POI oferuje dwa widoki:

- Widok punktu POI ze wskaźnikiem kierunku i odległością do punktu POI



- widok mapy z bieżącą lokalizacją względem punktu POI i szlakiem powrotnym (przebytą drogą)



Naciśnij środkowy przycisk, aby przełączyć między widokami. Gdy skończysz się poruszać, zegarek nie może określić, w którym kierunku zmierzasz na podstawie wskazań GPS.

**POPAD:** W widoku punktu POI dotknij ekranu, aby zobaczyć dodatkowe informacje w dolnym wierszu, takie jak różnica wysokości między bieżącą pozycją a punktem POI, a także szacowany czas przybycia (ETA) i czas na trasie (ETE).

























W widoku mapy pobliskie punkty POI są widoczne w kolorze szarym. Naciśnij lewy górny przycisk, aby przełączyć między widokiem ogólnym mapy a bardziej szczegółowym widokiem. W widoku szczegółowym dostosuj poziom zbliżenia poprzez naciśnięcie środkowego przycisku i zbliżenie lub oddalenie za pomocą przycisku górnego i dolnego.

Podczas nawigacji naciśnij prawy dolny przycisk, aby otworzyć listę skrótów. Skróty zapewniają szybki dostęp do szczegółów i działań punktów POI, takich jak zapisywanie bieżącej lokalizacji lub wybieranie innego punktu POI do nawigacji oraz kończenie nawigacji.

#### 5.4.6.2. Typy punktów POI

Na zegarku Suunto 5 dostępne są następujące typy punktów POI:

	ogólny interesujący punkt
	Ściółka (zwierzęta, do polowania)
	Start (początek trasy lub szlaku)
	Gruba zwierzyna (zwierzęta, do polowania)
	Ptak (zwierzęta, do polowania)
	Budynek, dom
	Kawiarnia, żywność, restauracja
	Obóz, kemping
	Samochód, parking

	Jaskinia
	Klif, wzgórze, góra, dolina
	Wybrzeże, jezioro, rzeka, woda
	Skrzyżowanie
	Zagrożenie
	Koniec (zakończenie trasy lub szlaku)
	Ryby, miejsce połowu
	Las
	Schowek
	Hostel, hotel, zakwaterowanie
	Info
	Łąka
	Szczyt
	Ślady (tropy zwierząt, do polowania)
	Droga
	Skała
	Otarcie (śląd zwierzęcia, do polowania)
	Zadrapanie (śląd zwierzęcia, do polowania)
	Strzał (do polowania)
	Widok
	Drobna zwierzyna (zwierzęta, do polowania)
	Ambona (do polowania)
	Szlak
	Kamera na szlaku (do polowania)

	Wodospad
---	----------

### 5.4.6.3. Dodawanie lub usuwanie punktów POI

Możesz dodać punkt POI do zegarka za pomocą aplikacji Suunto lub poprzez zapisanie bieżącej lokalizacji na zegarku.

Jeśli jesteś w terenie z zegarkiem i natrafisz na miejsce, które chcesz zapisać jako punkt POI, możesz dodać tę lokalizację bezpośrednio na zegarku.

Aby dodać punkt POI za pomocą zegarka:

1. Naciśnij górny przycisk, aby uruchomić interfejs.
2. Przejdź do pozycji **Nawigacja** i naciśnij środkowy przycisk.
3. Naciśnij dolny przycisk, aby przewinąć do pozycji **Twoja lokalizacja**, następnie naciśnij środkowy przycisk.
4. Poczekaj na włączenie odbiornika GPS zegarka i znalezienie lokalizacji.
5. Gdy zegarek będzie wyświetlał szerokość i długość geograficzną, naciśnij górny przycisk, aby zapisać lokalizację jako punkt POI, a następnie wybierz typ punktu POI.
6. Domyślnie nazwa punktu POI jest taka sama jak jego typ (z numerem rosnącym na końcu).

## Usuwanie punktów POI

Możesz usunąć punkt POI poprzez usunięcie go z listy punktów POI na zegarku lub w aplikacji Suunto.

Aby usunąć punkt POI na zegarku:

1. Naciśnij górny przycisk, aby uruchomić interfejs.
2. Przejdź do pozycji **Nawigacja** i naciśnij środkowy przycisk.
3. Naciśnij dolny przycisk, aby przewinąć do pozycji **POIs**, następnie naciśnij środkowy przycisk.
4. Przewiń do punktu POI, który chcesz usunąć z zegarka, następnie naciśnij środkowy przycisk.
5. Przewiń w dół do końca szczegółów i wybierz pozycję **Usuń**.

Usunięcie punktu POI z zegarka nie powoduje jego trwałego usunięcia.

Aby trwale usunąć punkt POI, należy usunąć punkt POI w aplikacji Suunto.

### 5.4.7. Dokładność pomiarów GPS i oszczędzanie energii

Tempo ustalania pozycji GPS określa dokładność trasy – im krótsza przerwa między kolejnymi określeniami pozycji, tym lepsza dokładność. Każde określenie pozycji GPS jest rejestrowane w dzienniku przy nagrywaniu ćwiczenia.

Tempo ustalania pozycji GPS bezpośrednio wpływa również na czas pracy baterijnej. Zmniejszenie dokładności GPS pozwala wydłużyć czas pracy baterii zegarka.


Dostępne opcje dokładności pomiarów GPS:

- Najlepsza: tempo ustalania pozycji ~ 1 s
- Dobra: tempo ustalania pozycji ~ 60 s

Możesz zmienić dokładność GPS z poziomu opcji sportowych na zegarku lub w aplikacji Suunto.



Jeśli poruszasz się po trasie lub według punktów POI, automatycznie ustawiany jest tryb najlepszej dokładności GPS.

 **UWAGA:** Przy pierwszym ćwiczeniu lub pierwszej nawigacji z odbiornikiem GPS należy przed ich rozpoczęciem poczekać na ustalenie pozycji GPS przez zegarek. W zależności od warunków, może to potrwać 30 sekund lub dłużej.

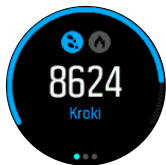
## 5.5. Dzienna aktywność

### 5.5.1. Monitorowanie aktywności


Zegarek monitoruje ogólny poziom aktywności w ciągu dnia. Jest to istotny czynnik, niezależnie od tego, czy chcesz zachować kondycję i zdrowie, czy trenujesz na zbliżające się zawody. Dobrze jest być aktywnym, ale gdy ciężko trenujesz, musisz pamiętać aby zaplanować dni odpoczynku o niskim poziomie aktywności.

Licznik aktywności automatycznie resetuje się codziennie o północy. Na koniec tygodnia zegarek przedstawia podsumowanie aktywności.

W widoku zegarka wciśnij prawy dolny przycisk, aby zobaczyć aktywność danego dnia.



Zegarek liczy kroki za pomocą akcelerometru. Licznik ogólnej liczby kroków działa cały czas, także podczas rejestrowania sesji treningowych i innych form aktywności. W przypadku niektórych sportów, takich jak pływanie i jazda na rowerze, kroki nie są liczone.

 **PORADA:** Aby zwiększyć dokładność śledzenia kroków, zdefiniuj miejsce i sposób noszenia zegarka Suunto, podczas jego konfigurowania lub w menu **Ustawienia » Ogólne » Osobiste » Pozycja urządzenia**.

Naciśnij lewy górny przycisk, oprócz kroków zobaczysz szacowaną liczbę kalorii spalonych danego dnia.



Duża liczba pośrodku ekranu to szacowana liczba kalorii spalonych dotąd aktywnie w ciągu dnia. Poniżej znajduje się łączna liczba spalonych kalorii. Suma obejmuje kalorie spalone aktywnie oraz podstawową przemianę materii (patrz poniżej).

Pierścień na obu ekranach przedstawia, jak blisko jesteś osiągnięcia celów dziennej aktywności. Wartości docelowe można dostosować do swoich preferencji (patrz poniżej).

Możesz także sprawdzić liczbę kroków w ostatnich siedmiu dniach naciskając środkowy przycisk. Ponownie nacisnąc środkowy przycisk, aby zobaczyć kalorie.



### Cele aktywności

Można dostosować codzienne cele w zakresie kroków i kalorii. Na ekranie monitorowanie aktywności naciśnij i przytrzymaj środkowy przycisk, aby otworzyć ustawienia.



Ustawiając cel dotyczący kroków, określa się łączną liczbę kroków dziennie.

Łączna liczba kalorii spalanych dziennie jest oparta na dwóch czynnikach: współczynnik BMR (Basal Metabolic Rate – podstawowa przemiana materii) i aktywność fizyczna.



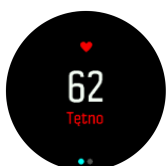
Współczynnik BMR to ilość kalorii spalana przez organizm podczas odpoczynku. Są to kalorie zużywane przez organizm do utrzymania ciepłoty i wykonywania podstawowych funkcji, takich jak mruganie powiekami i praca serca. Wartość zależy od osobistego profilu, w tym czynników takich jak wiek i płeć.

Ustawiając cel dotyczący kalorii, definiujesz, ile kalorii chcesz spalać oprócz BMR. Są to tak zwane aktywne kalorie. Pierścień wokół ekranu aktywności przesuwa się wraz z kaloriami spalonymi w ciągu dnia w porównaniu do ustalonego celu.

### 5.5.2. Chwilowe tętno

Ekran chwilowego tętna przedstawia wartość chwilową tętna.

W widoku tarczy zegarka naciśnij prawy dolny przycisk, aby przewinąć do ekranu tętna.



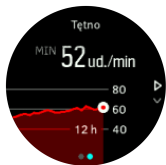
Naciśnij górny przycisk, aby opuścić ten ekran i powrócić do widoku tarczy zegarka.

### 5.5.3. Codzienne tętno

Ekran z dziennym wynikiem tętna przedstawia Twoje tętno z ostatnich 12 godzin. Stanowi pomocne źródło informacji o regeneracji po ciężkiej sesji treningowej.

Ekran przedstawia tętno z 12 godzin w formie wykresu. Wykres jest rysowany na podstawie średniego tętna w 24-minutowych okresach. Ponadto naciśnięcie prawego dolnego przycisku powoduje wyświetlenie szacunku średniego godzinnego zużycia kalorii oraz najniższego tętna w okresie 12-godzinnym.

Minimalne tętno z ostatnich 12 godzin to dobry wskaźnik stanu regeneracji. Jeśli jest wyższe niż normalne, prawdopodobnie organizm nie zregenerował się jeszcze po ostatniej sesji treningowej.



W przypadku rejestrowania ćwiczenia, dzienne wartości tętna odpowiadają podwyższonemu tętnu i spalaniu kalorii wynikającemu z treningu. Pamiętaj, że wykres i tempo spalania kalorii to średnie. Jeśli tętno osiąga wartość szczytową 200 uderzeń na minutę podczas ćwiczenia, wykres nie przedstawia tej maksymalnej wartości, ale średnią z 24 minut, gdy wystąpiła wartość szczytowa.

Zanim będzie można zobaczyć tętno dzienne, należy aktywować funkcję tętna dziennego. Możesz włączyć lub wyłączyć tę funkcję za pomocą ustawień w części **Aktywność**. Z ekranu dziennego tętna można także uzyskać dostęp do ustawień aktywności przytrzymując środkowy przycisk.

Gdy włączona jest funkcja dziennego tętna, zegarek regularnie sprawdza tętno za pomocą optycznego czujnika tętna. Zwiększa to nieznacznie zużycie energii baterii.



Po włączeniu zegarek zaczyna wyświetlać dzienne informacje o tętnie po 24 minutach.

Aby wyświetlić dzienne tętno:

1. W widoku tarczy zegarka naciśnij prawy dolny przycisk, aby przewinąć do ekranu tętna chwilowego.
2. Naciśnij środkowy przycisk, aby przejść do ekranu dziennego tętna.
3. Naciśnij prawy dolny przycisk, aby wyświetlić spalanie kalorii.

**UWAGA:** Po okresie nieaktywności, np. gdy nie nosisz zegarka lub śpisz, zegarek przechodzi do trybu hibernacji i wyłącza optyczny czujnik tętna. Jeśli chcesz monitorować tętno w nocy, włącz tryb *Nie przeszkadzać* (patrz 4.6. Tryb *Nie przeszkadzać*).

## 5.6. Wskazówki treningowe

Zegarek umożliwia przegląd aktywności treningowej.

Naciśnij prawy dolny przycisk, aby przewinąć do widoku wglądu w trening



Naciśnij dwukrotnie środkowy przycisk, aby zobaczyć aktywności z ostatnich 3 tygodni oraz średni czas trwania. Naciśnij lewy górny przycisk, aby przełączać między aktywnościami wykonanymi w ciągu ostatnich 3 tygodni.



Gdy wyświetlony jest widok sum, możesz nacisnąć lewy górny przycisk, by przełączyć się między trzema głównymi sportami.

Naciśnij prawy dolny przycisk, aby zobaczyć podsumowanie bieżącego tygodnia.

Podsumowanie zawiera czas łączny, dystans i kalorie sportu wybranego w widoku sum.

Naciśnięcie prawego dolnego przycisku po wybraniu aktywności powoduje wyświetlenie szczegółów tej aktywności.



## 5.7. Adaptacyjne wskazówki treningowe

Twój zegarek Suunto 5 automatycznie generuje 7-dniowy plan treningowy, aby wspomóc utrzymanie, polepszenie lub radykalnie zwiększenie Twojej kondycji aerobowej. Tygodniowe obciążenia treningowe i intensywność ćwiczeń różnią się w trzech programach treningowych.

Wybierz swój cel sprawności fizycznej:



Wybierz opcję „Utrzymaj” (Maintain), jeśli jesteś już dość sprawny fizycznie i chcesz utrzymać swój aktualny poziom sprawności. Ta opcja może być również przydatna dla osób rozpoczynających regularne ćwiczenia. Później możesz zawsze zmienić program na bardziej wymagający.

Opcja „Polepsz” (Improve) ma na celu poprawę Twojej wydolności aerobowej przy zastosowaniu umiarkowanej krzywej postępu. Jeśli chcesz szybciej poprawić swoją kondycję, wybierz program „Zwiększ” (Boost). Oferuje on trudniejsze treningi i szybsze rezultaty.

Plan treningowy obejmuje ćwiczenia zaplanowane pod względem docelowego czasu trwania i intensywności. Każde ćwiczenie zaplanowane jest w celu pomagania w utrzymaniu i poprawie kondycji stopniowo, bez nadmiernego obciążania ciała. Jeśli pominiesz ćwiczenie lub wykonasz trening cięższy niż planowany, Suunto 5 w automatyczny sposób dostosuje odpowiednio Twój plan treningowy.

Gdy rozpoczniesz zaplanowane ćwiczenie, zegarek zastosuje wskaźniki wizualne i dźwiękowe, które pomogą Ci zachować odpowiednią intensywność i śledzić postępy.

Ustawienia stref tętna (patrz *Strefy tętna*) wywierają wpływ na adaptacyjny plan treningowy.

Nadchodzące aktywności w planie treningowym obejmują intensywność. Jeśli strefy tętna nie są zaprogramowane prawidłowo, wskazówki dotyczące intensywności podczas planowanego ćwiczenia mogą nie odpowiadać rzeczywistej intensywności wykonywanych ćwiczeń.

Aby zobaczyć następne zaplanowane sesje treningowe:

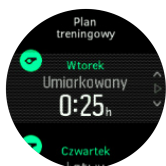
1. Z poziomego tarczy zegarka naciśnij prawy dolny przycisk, aby przejść do widoku wskaźówek treningowych.




2. Naciśnij środkowy przycisk, aby wyświetlić plan na bieżący tydzień.





3. Naciśnij prawy dolny przycisk, aby wyświetlić dodatkowe informacje; dzień treningowy, czas trwania, poziom intensywności (na podstawie stref tętna, patrz 5.15. *Strefy intensywności*).




4. Naciśnij lewy dolny przycisk, aby opuścić widok planowanych ćwiczeń i powrócić do wyświetlania czasu.

 **UWAGA:** Dzisiejsza zaplanowana aktywność jest również widoczna po naciśnięciu środkowego przycisku w widoku tarczy zegarka.

 **UWAGA:** Adaptacyjne wskaźówki treningowe mają na celu utrzymanie, poprawę lub radykalne zwiększenie sprawności fizycznej. Jeśli jesteś już osobą bardzo sprawną fizycznie i ćwiczysz często, siedmiodniowy plan treningowy może nie pasować do Twojego obecnego programu ćwiczeń.

 **PRZESTROGA:** Jeśli chorowałeś, plan treningu może nie ulec zmianom w wystarczającym stopniu, gdy ponownie zaczniesz ćwiczyć. Bądź wyjątkowo ostrożny i nie ćwicz zbyt ciężko po chorobie.

 **OSTRZEŻENIE:** Zegarek nie będzie wiedział, czy jesteś kontuzjowany. Postępuj zgodnie z zaleceniami lekarza, aby wyleczyć kontuzję przed powrotem do planu treningowego na zegarku.

Aby dezaktywować spersonalizowany plan treningowy:

1. W menu ustawień przejdź do **Trening**.
2. Wyłącz opcję **Wskaźówki**.



Jeśli nie chcesz korzystać z adaptacyjnych wskazówek, lecz chcesz uzyskać cel ćwiczenia, możesz określić docelową liczbę godzin jako cel tygodniowy w ustawieniach, w obszarze **Trening**.


1. Wyłącz **Wskazówki**.
2. Wybierz **Cel tygodniowy** naciskając środkowy przycisk.
3. Wybierz nowe ustawienie **Cel tygodniowy**, naciskając prawy górny lub prawy dolny przycisk.



4. Potwierdź, naciskając środkowy przycisk.

## Pomoc w czasie rzeczywistym

Jeśli zaplanowano ćwiczenie na bieżący dzień, aktywność ta pojawia się jako pierwsza dostępna opcja na liście trybu sportowego po wejściu do widoku ćwiczenia w celu rozpoczęcia rejestrowania ćwiczenia. Jeśli chcesz korzystać ze wskazówek w czasie rzeczywistym, rozpocznij zalecane ćwiczenie w normalnym trybie rejestrowania, patrz *Rejestracja ćwiczenia*.

 **UWAGA:** Dzisiejsza zaplanowana aktywność jest również widoczna po naciśnięciu środkowego przycisku w widoku tarczy zegarka.

Podczas wykonywania ćwiczenia zgodnie z planem zobaczysz zielony pasek i wartość procentową wykonywanego postępu. Cel jest szacowany na podstawie planowanej intensywności i czasu trwania. Kiedy ćwiczysz przy zaplanowanej intensywności (w oparciu o tętno), powinieneś osiągnąć cel po upływie mniej więcej planowanego czasu trwania. Wyższa intensywność ćwiczenia przyspieszy osiągnięcie celu. Podobnie niższa intensywność wydłuży czas ćwiczenia.

## 5.8. Regeneracja

Czas regeneracji jest to określony w przybliżeniu czas (podany w godzinach), niezbędny do odzyskania przez organizm pełnej sprawności po zakończonym wysiłku. Czas ten jest pochodną długości oraz intensywności treningu oraz poziomu ogólnego zmęczenia.

Czas odpoczynku jest gromadzony ze wszystkich rodzajów aktywności. Innymi słowy czas odpoczynku jest gromadzony zarówno podczas długich treningów o niskiej intensywności, jak i podczas treningów o wysokiej intensywności.

Czas ten się kumuluje, więc jeśli użytkownik będzie ponownie trenował przed wygaśnięciem czasu, nowo zgromadzony czas jest dodany do czasu pozostałego z poprzedniej sesji treningowej.

Aby wyświetlić czas regeneracji, w widoku tarczy zegarka naciskaj prawy dolny przycisk, aż zobaczysz ekran regeneracji.



Ponieważ czas odpoczynku jest tylko przybliżeniem, zgromadzone godziny są liczone równomiernie, bez względu na poziom sprawności fizycznej użytkownika ani inne czynniki indywidualne. Osoby bardzo sprawne fizycznie mogą zregenerować się szybciej, niż zakładano, natomiast osoby chore na przykład na gripę mogą regenerować się dłużej niż zakładano.

## 5.9. Monitoring snu

Spokojny sen jest ważny dla utrzymania dobrej kondycji umysłowej i fizycznej. Możesz użyć zegarka, aby monitorować sen i śledzić średnią długość snu.

Gdy nosisz zegarek w nocy, Suunto 5 monitoruje sen na podstawie danych akcelerometru.

Aby monitorować sen:

1. Przejdź do ustawień zegarka, przewiń w dół do pozycji **SEN** i naciśnij środkowy przycisk.
2. Włącz **MONITORING SNU**.



3. Należy ustawić godziny snu i pobudki zgodnie z typowym rozkładem dnia.

Po określeniu godziny snu można ustawić tryb Nie przeszkadzać dla zegarka na czas Twojego snu.

W kroku 3 powyżej określana jest godzina snu. Zegarek korzysta z tego okresu, aby określić, czy użytkownik śpi (w trakcie czasu spędzanego w łóżku) i zgłasza cały sen jako jedną sesję. Jeśli na przykład użytkownik obudzi się w nocy, by napić się wody, zegarek potraktuje późniejszy sen jako kontynuację.

**UWAGA:** Jeśli udasz się do łóżka przed ustawionym czasem snu i obudzisz się po czasie pobudki, zegarek nie uwzględni tego jako sesję snu. Należy ustawić czas udania się do łóżka od najwcześniejszej godziny, gdy użytkownik może udać się do łóżka, po najpóźniejszą godzinę, gdy użytkownik może się obudzić.

Po włączeniu monitorowania snu można także ustawić docelową długość snu. Typowa osoba dorosła potrzebuje od 7 do 9 godzin snu dziennie, ale idealna ilość snu użytkownika może odbiegać od norm.

## Trendy snu

Po obudzeniu się użytkownika wita podsumowanie snu. Podsumowanie obejmuje, na przykład, łączny czas snu, a także szacowany czas jawy (poruszania się) oraz okres głębokiego snu (brak ruchu).

Oprócz podsumowania snu można także sprawdzić ogólny trend snu wraz z informacjami o śnie. W widoku zegarka naciśnij prawy dolny przycisk, aby zobaczyć ekran **SEN**. Pierwszy widok pokazuje ostatni sen w porównaniu do docelowej ilości snu.





Na ekranie snu możesz nacisnąć środkowy przycisk, aby zobaczyć średnią ilość snu w ciągu ostatnich siedmiu dni. Naciśnij prawy dolny przycisk, aby zobaczyć faktyczne godziny snu w ciągu ostatnich siedmiu dni.

Na ekranie średniego snu możesz nacisnąć środkowy przycisk, aby zobaczyć wykres średniego tętna w ciągu ostatnich siedmiu dni.



Naciśnij prawy dolny przycisk, aby zobaczyć faktyczne wartości tętna w ciągu ostatnich siedmiu dni.

 **UWAGA:** Na ekranie **SEN** możesz przytrzymać naciśnięty środkowy przycisk, aby uzyskać dostęp do ustawień monitorowania snu.

 **UWAGA:** Wszystkie pomiary snu są oparte wyłącznie na ruchu, dlatego stanowią szacunki, które nie muszą odzwierciedlać faktycznych nawyków związanych ze snem.

## Jakość snu

Oprócz czasu trwania zegarek może także oceniać jakość snu, rejestrując zmiany tętna podczas snu. Zmienność wskazuje, na ile sen pomaga w odpoczynku i regeneracji. Jakość snu jest wskazywana na skali od 0 do 100 w podsumowaniu snu, przy czym 100 oznacza najlepszą jakość.

## Pomiar tętna podczas snu

Jeśli nosisz zegarek nocą, możesz uzyskać dodatkowe informacje o tętnie podczas snu. Aby optyczny pomiar tętna odbywał się także nocą, włącz funkcję dziennego tętna (patrz punkt 5.5.3. *Codziennie tętno*).

## Automatyczny tryb Nie przeszkadzać

Możesz użyć ustawienia automatycznego trybu Nie przeszkadzać, aby włączyć tryb Nie przeszkadzać, gdy śpisz.

## 5.10. Obciążenie i regeneracja

Zasoby organizmu wskazują na poziom energii użytkownika i przekładają się na odporność na stres oraz zdolność pokonywania codziennych wyzwań.



Obciążenie i aktywność fizyczna wyczerpują zasoby organizmu. Można je przywrócić poprzez odpoczynek i regenerację. Dobry sen to podstawa, by zapewnić potrzebne zasoby dla organizmu.

Gdy poziom zasobów jest wysoki, czujesz świeżość i przyływ energii. Jeśli biegiesz, gdy poziom zasobów jest wysoki, możesz osiągnąć wspaniałe rezultaty, ponieważ ciało ma energię potrzebną do adaptacji i podniesienia osiągnięć.

Śledzenie zasobów organizmu pozwala na przemyślane zarządzanie nimi. Poziom zasobów pozwala także określić czynniki stresujące, osobiste strategie sprzyjające regeneracji oraz wpływ żywienia.

Pomiar obciążenia i regeneracji odbywa się za pomocą odczytów czujnika tętna. Aby uzyskać ten odczyt w ciągu dnia, należy aktywować opcję codziennego tętna, patrz *Codziennie tętno*.

Należy ustawić Maks. tętno i Tętno spoczynkowe w taki sposób, aby były one zgodne z tętnem, dzięki czemu odczyty będą najbardziej precyzyjne. Domyślnie Tętno spoczynkowe ustawia się na 60 bpm, zaś Maks. tętno zależy od wieku użytkownika.

Te wartości HR można z łatwością zmienić w ustawieniach: **OGÓLNE** -> **OSOBISTE**.

 **PORADA:** Użyj najniższego tętna zmierzonego podczas snu jako Tętno spoczynkowe.

Naciśnij prawy dolny przycisk, aby przewinąć do ekranu stresu i regeneracji.



Wskaźnik wokół tego ekranu przedstawia ogólny poziom zasobów. Jeśli jest zielony, oznacza to, iż użytkownik się regeneruje. Status i wskaźnik czasowy informują o aktualnym stanie ciała (aktywność, brak aktywności, regeneracja lub stres) i czas, od jakiego trwa bieżący stan. Przykład: jeśli ekran wygląda jak na ilustracji, oznacza to, że użytkownik regeneruje się od czterech godzin.

Naciśnij środkowy przycisk, aby zobaczyć wykres słupkowy zasobów w ciągu ostatnich 16 godzin.



Zielone słupki przedstawiają okresy, gdy organizm się regenerował. Wartość procentowa to szacunek bieżącego poziomu zasobów.

## 5.11. Poziom sprawności

Dobra kondycja aerobowa jest ważna dla ogólnego stanu zdrowia, dobrego samopoczucia i wyników sportowych.

Poziom kondycji aerobowej jest określany jako VO2max (maksymalne zużycie tlenu). Jest to powszechnie uznany wskaźnik aerobowej wydolności wysiłkowej. Innymi słowy, wskaźnik VO2max informuje o tym, jak skutecznie organizm może wykorzystywać tlen. Im wyższa wartość VO2max, tym lepiej organizm wykorzystuje tlen.

Oszacowanie poziomu sprawności opiera się na wykryciu reakcji tętna podczas każdego zarejestrowanego treningu biegowego lub pieszego. Aby oszacować swój poziom kondycji, zarejestruj bieg lub spacer z czasem trwania co najmniej 15 minut podczas noszenia Suunto 5.

Twój zegarek jest w stanie oszacować poziom sprawności fizycznej podczas wszystkich treningów biegowych i pieszych.

Twój aktualny szacowany poziom sprawności jest wyświetlany na ekranie poziomu sprawności. W widoku tarczy zegarka naciśnij prawy dolny przycisk, aby przewinąć do ekranu poziomu sprawności.



**UWAGA:** *Jeśli zegarek nie oszacował jeszcze Twojego poziomu sprawności, ekran ten dostarczy kolejnych instrukcji.*

Dane archiwalne z zarejestrowanych treningów biegowych i marszów wywierają wpływ na zapewnienie dokładności szacunków twojego VO2max. Im więcej aktywności jest zarejestrowanych na urządzeniu Suunto 5, tym dokładniejszy staje się szacunek Twojego VO2max.

Istnieje osiem poziomów sprawności, od niskiego do wysokiego: Bardzo słabo, Słabo, Przeciętnie, Średnio, Dobrze, Bardzo dobrze, Doskonale i Ponadprzeciętnie. Wartość zależy od wieku i płci. Im wyższa wartość, tym lepszy jest poziom Twojej sprawności fizycznej.

Naciśnij lewy górny przycisk, aby zobaczyć swój szacunkowy wiek sprawnościowy. Wiek sprawnościowy to wartość metryczna, która interpretuje wartość VO2max w formie wieku. Regularne uprawianie odpowiedniego rodzaju aktywności fizycznej pomoże poprawić wartość VO2max i zmniejszy Twój wiek sprawnościowy.



Poprawa VO2max jest procesem indywidualnym, który zależy od czynników takich, jak wiek, płeć, genetyka i historia treningowa. Jeśli jesteś już bardzo sprawny fizycznie, wzrost poziomu sprawności będzie wolniejszy. Jeśli dopiero zaczynasz regularnie ćwiczyć, możesz zauważyć szybki wzrost sprawności.

## 5.12. Napiersiowy czujnik tętna

Aby uzyskać dokładne informacje o intensywności ćwiczenia, zegarek Suunto 5 można połączyć z czujnikiem tętna zgodnym z komunikacją Bluetooth® Smart, takim jak czujnik Suunto Smart Sensor.

Korzystanie z czujnika Suunto Smart Sensor oferuje również dodatkową korzyść zapamiętywania tętna. Gdy nastąpi przerwanie połączenia z zegarkiem (np. gdy podczas pływania zanika łączność pod wodą), pamięć czujnika buforuje dane.

Oznacza to również, że zegarka nie musisz nawet mieć przy sobie po rozpoczęciu rejestrowania aktywności. Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika czujnika Suunto Smart Sensor.

Więcej informacji znajdziesz się w podręczniku użytkownika czujnika Suunto Smart Sensor lub innego czujnika tętna kompatybilnego z technologią Bluetooth® Smart.

Patrz 5.13. *Parowanie czujników POD i czujników*, aby uzyskać informacje o tym, jak sparować czujnik tętna z zegarkiem.

## 5.13. Parowanie czujników POD i czujników

Sparuj zegarek z urządzeniem Bluetooth Smart POD oraz czujnikami w celu zbierania dodatkowych informacji, takich jak moc pedałowania, podczas rejestracji ćwiczenia.

Suunto 5 obsługuje następujące typy urządzeń POD i czujników:

- Tętno
- Rower
- Moc
- Noga



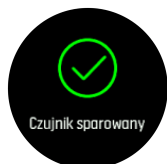
**UWAGA:** Nie możesz sparować żadnego urządzenia, gdy włączony jest tryb samolotowy. Przed parowaniem wyłącz tryb samolotowy. Patrz: 4.5. Tryb samolotowy.

Aby sparować urządzenie POD lub czujnik:

1. Przejdź do ustawień zegarka i wybierz **Łączność**.
2. Wybierz **Paruj czujnik**, aby uzyskać listę typów czujników.
3. Naciśnij prawy dolny przycisk, aby przewinąć listę, następnie wybierz typ czujnika za pomocą środkowego przycisku.



4. Postępuj zgodnie z instrukcjami na zegarku, aby ukończyć parowanie (jeśli to konieczne, zajrzyj do instrukcji czujnika lub urządzenia POD), naciskając środkowy przycisk, aby przejść do następnego kroku.



Jeśli urządzenie POD wymaga podania ustawień, takich jak długość korby w przypadku czujnika mocy POD, należy podać te dane podczas procesu parowania.

Po sparowaniu urządzenia POD lub czujnika zegarek wyszukuje go po wybraniu trybu sportowego korzystającego z tego typu czujnika.

Możesz zobaczyć pełną listę sparowanych urządzeń na zegarku w ustawieniach w obszarze **Łączność** » **Sparowane urządzenia**.

Za pomocą tej listy, jeśli chcesz, możesz usunąć (odparować) urządzenie. Wybierz urządzenie, które chcesz usunąć, a następnie dotknij opcji **Usuń**.

### 5.13.1. Kalibrowanie rowerowego czujnika POD

W przypadku rowerowych czujników POD należy w zegarku ustawić obwód koła. Obwód powinien być podany w milimetrach. Operacja ta to jeden z kroków kalibracji. W przypadku zmiany kół na koła o innym obwodzie należy zmienić ustawienie obwodu koła w zegarku.

Aby zmienić obwód koła:

1. W obszarze ustawień przejdź do części **Łączność » Sparowane urządzenia**.
2. Wybierz pozycję **Czujnik Bike POD**.
3. Wybierz nowy obwód koła.

### 5.13.2. Kalibrowanie nożnego czujnika POD

Po sparowaniu nożnego czujnika POD zegarek automatycznie kalibruje go za pomocą odbiornika GPS. Zalecamy używanie automatycznej kalibracji, ale można ją wyłączyć, jeśli to konieczne, za pomocą ustawień czujnika POD w części **Łączność » Sparowane urządzenia**.

Przy pierwszej kalibracji z odbiornikiem GPS należy wybrać tryb sportowy, w którym jest używany nożny czujnik POD, a dokładność GPS jest ustawiona na tryb **Najlepsza**. Uruchom rejestrowanie i biegnij w jednakowym tempie na poziomej powierzchni (o ile to możliwe) przez co najmniej 15 minut.

Biegnij z normalnym średnim tempem w celu początkowej kalibracji, a następnie zatrzymaj rejestrowanie ćwiczenia. Przy następnym użyciu nożnego czujnika POD kalibracja będzie gotowa.

Zegarek automatycznie ponownie kalibruje nożny czujnik POD (jeśli to konieczne), gdy dostępna jest prędkość obliczona na podstawie danych GPS.

### 5.13.3. Kalibrowanie czujnika POD mocy

W przypadku czujników POD mocy (mierników mocy) konieczne jest zainicjowanie kalibracji w opcjach trybu sportowego zegarka.

Aby skalibrować czujnik POD mocy:

1. Sparuj czujnik POD mocy z zegarkiem, jeśli nie jest jeszcze sparowany.
2. Wybierz tryb sportowy korzystający z czujnika POD mocy, a następnie otwórz opcje tego trybu.
3. Wybierz opcję **Skalibruj czujnik Power POD** i postępuj zgodnie z instrukcjami na zegarku.

Od czasu do czasu należy ponownie kalibrować czujnik POD mocy.

## 5.14. Liczniki

Zegarek zawiera stoper i licznik odliczający wstecz do podstawowych pomiarów czasu. Na ekranie zegarka otwórz moduł uruchamiania i przewiń w górę, aż zobaczysz ikonę licznika czasu. Naciśnij środkowy przycisk, aby otworzyć ekran licznika czasu.

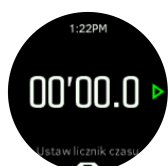


Przy pierwszym użyciu na ekranie widoczny jest stoper. Następnie produkt pamięta ostatnio używaną funkcję, czyli stoper albo licznik odliczający wstecz.

Naciśnij prawy dolny przycisk, aby otworzyć menu skrótów **USTAW LICZNIK CZASU**, w którym możesz zmienić ustawienia licznika czasu.

## Stoper

Uruchom stoper, naciskając środkowy przycisk.



Zatrzymaj stoper, naciskając środkowy przycisk. Możesz wznowić, ponownie naciskając środkowy przycisk. Zresetuj, naciskając dolny przycisk.



Zamknij licznik czasu, przytrzymując naciśnięty środkowy przycisk.

## Minutnik

Na ekranie licznika czasu naciśnij dolny przycisk, aby otworzyć menu skrótów. W tym miejscu możesz wybrać zdefiniowany czas do odliczania lub utworzyć niestandardowy czas do odliczania.



Możesz zatrzymać i zresetować za pomocą środkowego i dolnego prawego przycisku.

Zamknij licznik czasu, przytrzymując naciśnięty środkowy przycisk.

## 5.15. Strefy intensywności

Korzystanie z stref intensywności podczas ćwiczeń pomaga w kształtowaniu kondycji. Każda strefa intensywności obciąża ciało w inny sposób, co wywiera różny wpływ na kondycję fizyczną. Istnieje pięć różnych stref, ponumerowanych od 1 (najniższa) do 5 (najwyższa), definiowanych jako zakresy procentowe w oparciu o maksymalne tętno (maks. HR), tempo lub moc.

Ważne jest, aby znać odpowiedni poziom intensywności i stosować go podczas treningu. Należy pamiętać, że niezależnie od zaplanowanego treningu zawsze należy rozgrzać się przed ćwiczeniem.

Pięć różnych stref intensywności zastosowanych w urządzeniu Suunto 5 to:

### **Strefa 1: Łatwa**

Ćwiczenia w strefie 1 są stosunkowo łatwe dla twojego ciała. Jeśli chodzi o trening sprawności fizycznej, tak niska intensywność ma znaczenie głównie w treningu regeneracyjnym i poprawie podstawowej sprawności, gdy dopiero zaczynasz ćwiczyć lub po długiej przerwie. Codzienne ćwiczenia – chodzenie, wchodzenie po schodach, jazda na rowerze do pracy itp. – zwykle wykonywane są w tej strefie intensywności.

### **Strefa 2: Umiarkowana**

Ćwiczenia w strefie 2 skutecznie poprawiają podstawowy poziom sprawności. Ćwiczenie przy tej intensywności wydaje się łatwe, ale treningi o długim czasie trwania mogą mieć bardzo wysoki efekt treningowy. Większość treningu sprawności sercowo-naczyniowej należy wykonywać w tej strefie. Poprawienie podstawowej sprawności buduje fundament dla innych ćwiczeń i przygotowuje ciało do bardziej energicznej aktywności. Długotrwałe treningi w tej strefie pochłaniają dużo energii, szczególnie z tłuszczu w organizmie.

### **Strefa 3: Trudna**

Ćwiczenie w strefie 3 zaczyna być dość energiczne i wydaje się dość trudne. Poprawi ono twoją zdolność do szybkiego i ekonomicznego poruszania się. W tej strefie w twoim systemie zaczyna wytwarzać się kwas mlekowy, ale twoje ciało wciąż jest w stanie całkowicie go wypłukać. Ćwicz z tą intensywnością najwyżej parę razy w tygodniu, ponieważ naraża ona twoje ciało na duże obciążenia.

### **Strefa 4: Bardzo trudna**

Ćwiczenia w strefie 4 przygotowują twój organizm do zawodów i dużych prędkości. Treningi w tej strefie mogą być wykonywane ze stałą prędkością lub jako trening interwałowy (kombinacje krótszych faz treningu z przerwami). Trening o wysokiej intensywności szybko i skutecznie rozwija twój poziom sprawności, ale zbyt częste lub zbyt intensywne ćwiczenia mogą prowadzić do przetrenowania, co może zmusić cię do dłuższej przerwy w treningu.

### **Strefa 5: Maksymalna**

Kiedy tętno podczas treningu osiąga strefę 5, trening staje się wyjątkowo trudny. Kwas mlekowy gromadzi się w twoim organizmie dużo szybciej niż można go usunąć, przez co trzeba zatrzymać się po co najwyżej kilkudziesięciu minutach. Sportowcy włączają te treningi o maksymalnej intensywności w swój program treningowy w bardzo kontrolowany sposób, entuzjaści fitnessu nie potrzebują ich wcale.

#### **5.15.1. Strefy tętna**

Strefy tętna są zdefiniowane jako zakresy procentowe w oparciu o maksymalne tętno.

Domyślnie twoje maksymalne tętno jest obliczane przy użyciu standardowego równania: 220 minus twój wiek. Jeśli znasz swoje dokładne maksymalne tętno, powinieneś odpowiednio dostosować wartość domyślną.

Suunto 5 oferuje domyślne i specyficzne dla danej aktywności strefy tętna. Strefy domyślne mogą być używane podczas wszystkich aktywności, ale w przypadku bardziej zaawansowanych treningów można korzystać z określonych stref tętna dla aktywności biegowych i rowerowych.


## Ustaw maksymalne tętno

Ustaw maksymalne tętno w ustawieniach w sekwencji **Trening** » **Strefy intensywności** » **Strefy domyślne**.

1. Dotknij opcji maks. HR (najwyższa wartość, bpm) lub naciśnij środkowy przycisk.
2. Wybierz nowe maksymalne tętno naciskając prawy górny lub prawy dolny przycisk.



3. Naciśnij środkowy przycisk, aby wybrać nową wartość maks. HR.
4. Naciśnij i przytrzymaj środkowy przycisk, aby wyjść z widoku stref tętna.

 **UWAGA:** Maksymalne tętno możesz zaprogramować również w ustawieniach w sekwencji **Ogólne** » **Osobiste** »


## Ustaw domyślne strefy tętna

Ustaw swoje domyślne strefy tętna w ustawieniach w sekwencji **Trening** » **Strefy intensywności** » **Strefy domyślne**.

1. Przewijaj w górę lub w dół naciskając prawy górny lub prawy dolny przycisk i naciśnij środkowy przycisk, kiedy podświetlona jest strefa tętna, którą chcesz zmienić.
2. Wybierz nową strefę tętna, naciskając prawy górny lub prawy dolny przycisk.



3. Naciśnij środkowy przycisk, aby wybrać nową wartość tętna.
4. Naciśnij i przytrzymaj środkowy przycisk, aby wyjść z widoku stref tętna.

 **UWAGA:** Wybór opcji **Resetuj** w widoku stref tętna spowoduje reset stref tętna do wartości domyślnej.

## Ustaw strefy tętna właściwe dla danej aktywności

Ustaw strefy tętna domyślne dla danej aktywności w ustawieniach w sekwencji **Trening** » **Strefy intensywności** » **Strefy zaawansowane**.

1. Wybierz aktywność (bieganie lub kolarstwo), którą chcesz edytować (naciskając prawy górny lub prawy dolny przycisk) i naciśnij środkowy przycisk, kiedy dana aktywność jest podświetlona.
2. Naciśnij środkowy przycisk, aby przełączać strefy tętna.
3. Przewijaj w górę lub w dół naciskając prawy górny lub prawy dolny przycisk i naciśnij środkowy przycisk, kiedy podświetlona jest strefa tętna, którą chcesz zmienić.
4. Wybierz nową strefę tętna, naciskając prawy górny lub prawy dolny przycisk.



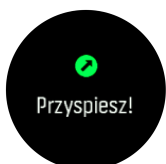
5. Naciśnij środkowy przycisk, aby wybrać nową wartość tętna.
6. Naciśnij i przytrzymaj środkowy przycisk, aby wyjść z widoku stref tętna.

### 5.15.1.1. Korzystanie ze stref tętna podczas treningu

Podczas rejestrowania ćwiczenia (patrz punkt 5.1. *Rejestracja ćwiczenia*) po wybraniu tętna jako celu intensywności (patrz punkt 5.1.2. *Korzystanie z wartości docelowych podczas treningu*) na zewnętrznej krawędzi wyświetlacza trybu sportowego pokazywany jest miernik stref tętna podzielony na pięć sekcji (dotyczy wszystkich modeli obsługujących pomiar tętna). Miernik pokazuje, w której ze stref aktualnie trenujesz, poprzez podświetlenie odpowiedniej sekcji. Mała strzałka wskaźnika pokazuje, gdzie w obrębie danej strefy znajduje się użytkownik.



Zegarek informuje o osiągnięciu docelowej strefy. W trakcie ćwiczenia zegarek wskazuje na konieczność przyspieszenia lub zwolnienia, jeśli tętno nie mieści się w wybranej strefie docelowej.



W podsumowaniu ćwiczenia uzyskuje się informacje o tym, ile czasu spędziło się w poszczególnych strefach.

### 5.15.2. Strefy tempa

Strefy tempa działają tak jak strefy tętna, ale intensywność treningu jest oparta na tempie zamiast na tętnie. Strefy tempa są widoczne w wartościach metrycznych lub angielskich, w zależności od ustawień.

Suunto 5 oferuje pięć domyślnych stref tempa, z których można korzystać, lub pozwala na zdefiniowanie własnych stref.

Strefy tempa są dostępne dla biegania.

#### Ustaw strefy tempa

Ustaw strefy tempa domyślne dla danej aktywności w ustawieniach w sekwencji **Trening** » **Strefy intensywności** » **Strefy zaawansowane**.

1. Wybierz **Bieganie**, naciskając środkowy przycisk.
2. Naciśnij prawy dolny przycisk i wybierz strefy tempa.
3. Naciśnij prawy górny lub dolny przycisk, aby przewijać, a następnie naciśnij środkowy przycisk, kiedy podświetlona jest strefa tempa, którą chcesz zmienić.



- Wybierz nową strefę tempa, naciskając górny lub dolny przycisk.



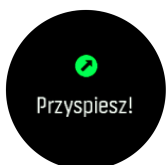
- Naciśnij środkowy przycisk, aby wybrać nową wartość tempa.
- Naciśnij i przytrzymaj środkowy przycisk, aby wyjść z widoku stref tempa.

#### 5.15.2.1. Korzystanie ze stref tempa podczas treningu

Podczas rejestrowania ćwiczenia (patrz 5.1. *Rejestracja ćwiczenia*) i po wybraniu tempa jako celu intensywności (patrz 5.1.2. *Korzystanie z wartości docelowych podczas treningu*) pokazywany jest miernik stref tempa podzielony na pięć sekcji. Sekcje widoczne są wokół zewnętrznej krawędzi ekranu trybu sportowego. Miernik wskazuje strefę tempa wybraną jako cel intensywności poprzez podświetlenie odpowiedniej sekcji. Mała strzałka wskaźnika pokazuje, gdzie w obrębie danej strefy znajduje się użytkownik.



Zegarek informuje o osiągnięciu docelowej strefy. W trakcie ćwiczenia zegarek wskazuje na konieczność przyspieszenia lub zwolnienia, jeśli tempo nie mieści się w wybranej strefie docelowej.



W podsumowaniu ćwiczenia uzyskuje się informacje o tym, ile czasu spędziło się w poszczególnych strefach.

#### 5.15.3. Power zones

Power meter measures the amount of physical effort needed to perform a certain activity. The effort is measured in watts. The main advantage gained with a power meter is precision. The power meter reveals exactly how hard you really work and how much power you produce. It is also easy to see your progress when analyzing the watts.

Power zones can help you train with the correct power output.

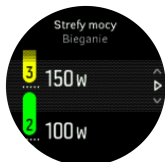
Suunto 5 has five default power zones that you can use or you can define your own.

Power zones are available in all default sport modes for cycling, indoor cycling and mountain biking. For running and trail running, you need to use the specific "Power" sport modes to get power zones. If you are using custom sport modes, make sure your mode uses a power POD so that you also get power zones.

#### Set activity specific power zones

Set your activity specific power zones from the settings under **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Select the activity (**Running** or **Cycling**) that you want to edit or press the middle button when the activity is highlighted.
2. Press the lower right button and select power zones.
3. Press the upper right or lower right buttons and select the power zone you want to edit.
4. Select your new power zone by pressing the upper or lower buttons.



5. Press the middle button to select the new power value.
6. Press and hold the middle button to exit the power zones view.

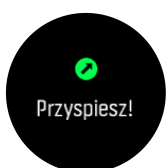
### 5.15.3.1. Korzystanie ze stref mocy podczas treningu

Aby korzystać ze stref mocy podczas ćwiczenia, konieczne jest sparowanie z zegarkiem czujnika POD mocy, patrz punkt 5.13. *Parowanie czujników POD i czujników.*

Podczas rejestrowania ćwiczenia (patrz punkt 5.1. *Rejestracja ćwiczenia*) po wybraniu mocy jako celu intensywności (patrz punkt 5.1.2. *Korzystanie z wartości docelowych podczas treningu*) pokazywany jest miernik stref mocy podzielony na pięć sekcji. Sekcje widoczne są wokół zewnętrznej krawędzi ekranu trybu sportowego. Miernik wskazuje strefę mocy wybraną jako cel intensywności poprzez podświetlenie odpowiedniej sekcji. Mała strzałka wskaźnika pokazuje, gdzie w obrębie danej strefy znajduje się użytkownik.



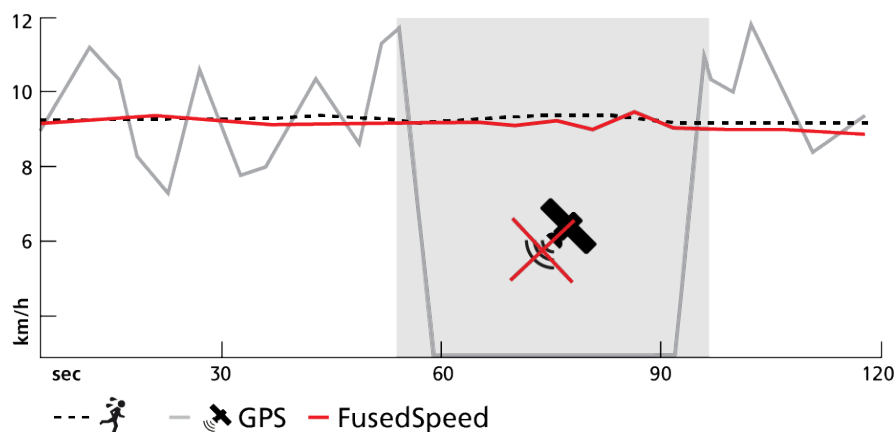
Zegarek informuje o osiągnięciu docelowej strefy. W trakcie ćwiczenia zegarek wskazuje na konieczność przyspieszenia lub zwolnienia, jeśli moc nie mieści się w wybranej strefie docelowej.



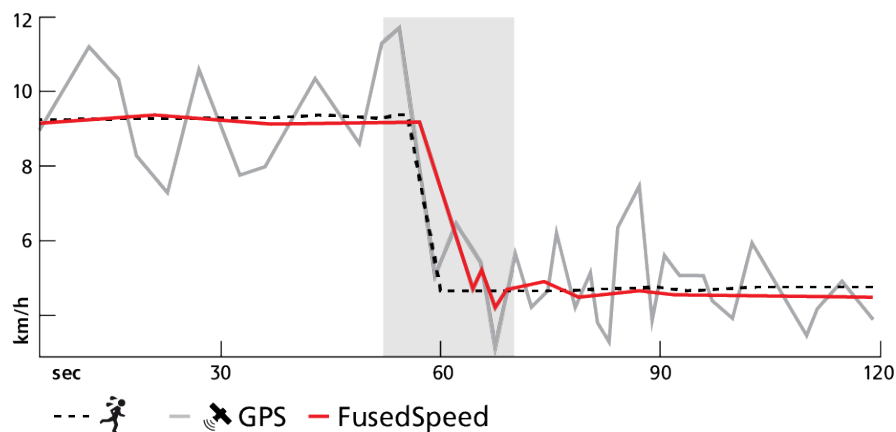
W podsumowaniu ćwiczenia uzyskuje się informacje o tym, ile czasu spędziło się w poszczególnych strefach.

## 5.16. Funkcja FusedSpeed™

FusedSpeed™ jest wyjątkowym połączeniem modułu GPS i nadgarstkowego czujnika przyspieszenia, którego zaletą jest bardzo dokładny pomiar prędkości biegu. Sygnał GPS jest filtrowany adaptacyjnie z uwzględnieniem informacji o przyspieszeniu uzyskanych z czujnika nadgarstkowego, dzięki czemu odczyt prędkości przy jednostajnym biegu jest dokładniejszy, a reakcje na zmiany prędkości — znacznie szybsze.



Największą zaletą rozwiązania FusedSpeed ujawnia się, kiedy potrzebujesz szybkich odczytów prędkości w trakcie treningu, na przykład podczas biegu po nierównym terenie lub podczas treningu interwałowego. W razie utraty sygnału GPS urządzenie Suunto 5 może w dalszym ciągu pokazywać dokładną prędkość na podstawie akcelerometru skalibrowanego za pomocą GPS.



**☹️ PORADA:** Aby uzyskać dokładny odczyt za pomocą FusedSpeed, wystarczy rzut oka na urządzenie. Trzymanie urządzenia nieruchomo przed oczami zmniejsza dokładność pomiaru.

Funkcja FusedSpeed włącza się automatycznie podczas biegania i innych podobnych typów aktywności, takich jak bieg na orientację, unihokej i piłka nożna (soccer).

## 6. Przewodniki SuuntoPlus™

Przewodniki SuuntoPlus™ zapewniają na zegarku Suunto wskazówki w czasie rzeczywistym pochodzące z Twoich ulubionych serwisów sportowych i outdoorowych. Nowe przewodniki możesz znaleźć w sklepie SuuntoPlus™ Store albo utworzyć za pomocą takich narzędzi jak moduł planowania treningu w aplikacji Suunto.

Aby uzyskać więcej informacji o wszystkich dostępnych przewodnikach i o tym, jak synchronizować przewodniki innych dostawców ze swoim urządzeniem, odwiedź stronę [www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides](http://www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides).

Aby wybrać przewodniki SuuntoPlus™ na zegarku:

1. Przed rozpoczęciem nagrywania ćwiczeń naciśnij dolny przycisk i wybierz pozycję **SuuntoPlus™**.
2. Przewiń ekran do przewodnika, którego chcesz użyć, a następnie naciśnij środkowy przycisk.
3. Wróć do widoku początkowego i rozpocznij ćwiczenie w zwykły sposób.
4. Naciskaj środkowy przycisk, aż dotrzesz do przewodnika SuuntoPlus™, który jest wyświetlany jako oddzielny ekran.



**UWAGA:** Upewnij się, że na zegarku Suunto 5 zainstalowano najnowszą wersję oprogramowania i że zsynchronizowano zegarek z aplikacją Suunto.


## 7. Aplikacje sportowe SuuntoPlus™

Aplikacje sportowe SuuntoPlus™ wyposażają zegarek Suunto 5 w nowe narzędzia i nowe wskazówki, które dostarczają inspiracji i przedstawiają nowe sposoby na cieszenie się aktywnym stylem życia. Nowe aplikacje sportowe znajdziesz w sklepie SuuntoPlus™ Store, gdzie publikowane są nowe aplikacje dla zegarka Suunto 5. Wybierz te, które uważasz za interesujące, i zsynchronizuj je ze swoim zegarkiem, aby osiągnąć jeszcze większe korzyści z ćwiczeń!

Aby korzystać z aplikacji sportowych SuuntoPlus™:

1. Przed rozpoczęciem rejestracji ćwiczenia przewiń ekran w dół i wybierz opcję **SuuntoPlus™**.
2. Wybierz żądaną aplikację sportową.
3. Jeśli aplikacja sportowa korzysta z zewnętrznego urządzenia lub czujnika, automatycznie nawiąże połączenie.
4. Wróć do widoku początkowego i rozpocznij ćwiczenie w zwykły sposób.
5. Naciskaj środkowy przycisk, aż dotrzesz do aplikacji sportowej SuuntoPlus™, która jest wyświetlana jako oddzielny ekran.
6. Po zatrzymaniu rejestrowania ćwiczenia możesz znaleźć wynik aplikacji sportowej SuuntoPlus™ w podsumowaniu (o ile udało się uzyskać istotny wynik).

W aplikacji Suunto możesz określić, z których aplikacji sportowych SuuntoPlus™ chcesz korzystać na zegarku. Przejdź na stronę [Suunto.com/SuuntoPlus](https://Suunto.com/SuuntoPlus), aby zobaczyć, jakie aplikacje sportowe są dostępne dla Twojego zegarka.

 **UWAGA:** Upewnij się, że na zegarku Suunto 5 zainstalowano najnowszą wersję oprogramowania i że zsynchronizowano zegarek z aplikacją Suunto.

## 8. Konserwacja i pomoc techniczna

### 8.1. Wskazówki dotyczące obsługi


Z urządzeniem należy obchodzić się ostrożnie — nie uderzać nim o inne przedmioty, nie upuszczać.

W normalnych warunkach użytkowania zegarek nie wymaga serwisowania. Regularnie opłukiwać czystą, słodką wodą z dodatkiem łagodnego środka myjącego, i dokładnie przecierać obudowę miękką, wilgotną szmatką lub irchą.

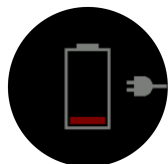
Należy używać z oryginalnymi akcesoriami firmy Suunto — gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych zastosowaniem nieoryginalnych akcesoriów.

### 8.2. Bateria


Czas pracy akumulatora po naładowaniu zależy od sposobu i warunków używania zegarka. Na przykład niskie temperatury skracają czas pracy. Zasadniczo pojemność akumulatora zmniejsza się wraz z upływem czasu.

 **UWAGA:** Jeśli w ciągu roku lub 300 cykli ładowania (zależnie od tego, który warunek zostanie spełniony wcześniej) dojdzie do nadmiernego spadku pojemności akumulatora spowodowanego jego wadą, firma Suunto dokona wymiany akumulatora.

Gdy poziom naładowania akumulatora jest mniejszy niż 20%, a później 5%, na ekranie zegarka wyświetlana jest ikona niskiego stanu akumulatora. Gdy poziom naładowania jest bardzo niski, zegarek przechodzi do trybu energooszczędnego i wyświetla ikonę ładowania.

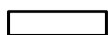
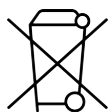


Użyj dostarczonego kabla USB, by naładować zegarek. Gdy poziom akumulatora będzie odpowiednio wysoki, zegarek wybudzi się z trybu energooszczędnego.

 **OSTRZEŻENIE:** Zegarek można ładować tylko za pomocą ładowarek USB zgodnych z zaleceniami normy IEC 60950-1 dotyczącymi źródeł zasilania z własnym ograniczeniem. Zastosowanie niezgodnych ładowarek może spowodować uszkodzenie zegarka lub spowodować pożar.

### 8.3. Utylizacja

Prosimy o prawidłową utylizację urządzenia, razem z odpadami elektronicznymi. Nie należy wyrzucać go z odpadami komunalnymi. Jeśli chcesz, możesz zwrócić urządzenie do najbliższego dystrybutora produktów Suunto.



## 9. Odniesienie

### 9.1. Zgodność

W celu uzyskania informacji dotyczących zgodności urządzenia i szczegółowych danych technicznych zobacz „Bezpieczeństwo produktu i informacje prawne” dostarczane wraz z produktem Suunto 5 lub dostępne na stronie [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides).

### 9.2. Znak CE

Firma Suunto Oy deklaruje niniejszym zgodność sprzętu radiowego typu OW186 z dyrektywą 2014/53/UE. Pełna treść deklaracji zgodności UE jest dostępna pod następującym adresem internetowym: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).









# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

[www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)

[www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register)

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy 11/2022

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