

SUUNTO RUN

PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA

1. BEZPIECZEŃSTWO.....	6
2. Pierwsze kroki.....	8
2.1. Ekran dotykowy i przyciski.....	8
2.2. Dostosowywanie ustawień.....	9
2.3. Aktualizacje oprogramowania.....	10
2.4. Aplikacja Suunto.....	10
2.5. Optyczne tętno.....	11
3. Ustawienia.....	12
3.1. Ogólne.....	12
3.1.1. Blokada przycisków i ekranu.....	12
3.1.2. Informacje o urządzeniu.....	12
3.1.3. Godzina i data.....	12
3.1.4. Język i region.....	13
3.1.5. System jednostek.....	13
3.1.6. Oszczędzanie energii.....	13
3.1.7. Resetowanie i wyłączanie.....	13
3.2. Łączność Bluetooth.....	15
3.2.1. Tryb offline.....	15
3.2.2. Paruj urządzenia.....	15
3.3. Formaty położenia.....	16
3.4. Wysokościomierz.....	17
3.5. Alarmy.....	17
3.5.1. Alarmy wschodu i zachodu słońca.....	17
3.5.2. Alarm burzowy.....	18
3.6. Przypomnienie o wstawianiu.....	19
3.7. Powiadomienia.....	19
3.8. Tryb Nie przeszkadzać.....	19
3.9. Dźwięk i wibracje.....	20
3.10. Ustawienia wyświetlacza.....	20
3.11. Tarcze zegarka.....	21
4. Rejestrowanie ćwiczenia.....	22
4.1. Tryby sportowe.....	23
4.2. Nawigacja podczas ćwiczeń.....	23
4.2.1. Znajdź punkt wyjściowy.....	24
4.3. Tryb treningu.....	24
4.4. Zarządzanie energią baterii.....	25
4.5. Trening multisportowy.....	26
4.6. Bieg lekkoatletyczny.....	26
4.7. Maraton.....	26
4.8. Pływanie.....	27

4.9. Autopauza.....	27
4.10. Informacja dźwiękowa.....	28
4.11. Samopoczucie.....	28
4.12. Strefy intensywności.....	28
4.12.1. Strefy tętna.....	29
4.12.2. Strefy tempa.....	31
4.12.3. Strefy mocy.....	32
4.12.4. Korzystanie ze stref tętna, tempa i mocy podczas ćwiczeń.....	32
4.13. Funkcja FusedSpeed™	33
4.14. FusedAlti™	34
5. Nawigacja.....	35
5.1. Trasy.....	35
5.2. Punkty POI.....	37
5.2.1. Dodawanie lub usuwanie punktów POI.....	37
5.2.2. Nawigowanie do punktu POI.....	38
5.2.3. Typy punktów POI.....	39
5.3. Nawigacja według namiaru.....	41
5.4. Nawigacja według wysokości.....	42
6. Widżety.....	43
6.1. Panel kontrolny.....	43
6.2. Objętość treningowa.....	43
6.3. Postęp.....	44
6.4. Regeneracja.....	45
6.5. Dziennik.....	45
6.6. Słońce i księżyc.....	46
6.7. Kompas.....	46
6.8. Barometr i wysokościomierz.....	47
6.9. Kroki i kalorie.....	48
6.10. Tętno.....	49
6.11. Tlen we krwi.....	50
6.12. Sen.....	51
6.13. Pogoda.....	52
6.14. Budzik.....	53
6.15. Stoper.....	53
6.16. Odtwarzacz multimedialny.....	54
6.17. Alipay (tylko w Chinach kontynentalnych).....	55
7. Wszystkie aplikacje.....	56
7.1. Latarka.....	56
7.2. Znajdź mój telefon.....	56
7.3. Oddychaj.....	56

8. Konserwacja i pomoc techniczna.....	57
8.1. Wskazówki dotyczące obsługi.....	57
8.2. Bateria.....	57
8.3. Utylizacja.....	57
9. Odniesienie.....	58
9.1. Zgodność.....	58
9.2. Znak CE.....	58

1. BEZPIECZEŃSTWO

Rodzaje środków ostrożności

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

 **PRZESTROGA:** - stosowany 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:** Nie zbliżać kabla USB do urządzeń medycznych, takich jak rozruszniki serca, ani do kart do otwierania drzwi, kart kredytowych bądź podobnych przedmiotów. Złącze urządzenia na kablu USB zawiera silny magnes, który może zakłócać działanie urządzeń medycznych lub innych urządzeń elektronicznych, a także przedmiotów zawierających dane zapisane magnetycznie.

 **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 należy polegać tylko na odbiorniku GPS ani czasie pracy na baterii produktu. Zawsze należy używać map i innych pomocniczych materiałów zapewniających bezpieczeństwo.

 **PRZESTROGA:** Zegarek Suunto Run należy ładować wyłącznie za pomocą dostarczonego kabla do ładowania

 **PRZESTROGA:** Do czyszczenia nie wolno 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.

 **PRZESTROGA:** Nowe lub zamoczone kolorowe paski tekstylne mogą zabarwiać inny materiał lub skórę.

 **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 dostarczane 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.

2. Pierwsze kroki

Pierwsze uruchomienie zegarka Suunto Run przebiega szybko i łatwo.

1. Aby wybudzić zegarek, naciśnij i przytrzymaj koronkę. Kreator konfiguracji uruchomi się automatycznie.
2. Wybierz język, przeciągając palcem w górę lub w dół, a następnie dotykając wybranego języka.



3. Wybierz region, przeciągając palcem w górę lub w dół, a następnie dotykając wybranego regionu.



4. Aby zakończyć ustawienia wstępne, sparuj zegarek z telefonem komórkowym.



UWAGA: Upewnij się, że funkcja Bluetooth w telefonie jest włączona.

6. Zeskanuj kod QR pojawiający się na ekranie zegarka, aby pobrać aplikację Suunto, jeśli jeszcze jej nie masz, lub otwórz aplikację Suunto, jeśli jest już zainstalowana w telefonie.
7. Wprowadź klucz dostępu pojawiający się na ekranie zegarka w polu wyskakującym na telefonie.
8. Postępuj zgodnie z instrukcjami kreatora w aplikacji Suunto, aby dokończyć konfigurację ustawień. Aby uzyskać więcej informacji, zobacz 2.4. Aplikacja Suunto.



PORADA: Po zakończeniu wstępnej konfiguracji Suunto Run wyświetli szybki przewodnik dotyczący obsługi zegarka.

2.1. Ekran dotykowy i przyciski

Zegarek Suunto Run jest wyposażony w ekran dotykowy, koronkę (zwaną też środkowym przyciskiem) oraz dwa dodatkowe przyciski, które służą do nawigowania po ekranach i funkcjach.

Przeciąganie palcem i dotykanie

- przeciągaj palcem w górę lub w dół, aby poruszać się po ekranach i menu
- przeciągaj palcem w prawo i lewo, aby poruszać się do tyłu i do przodu na ekranach
- dotykaj, aby wybierać pozycje

Górny przycisk

- z poziomu tarczy zegarka naciśnij, aby otworzyć menu ostatniego ćwiczenia
- naciśnij długo z poziomu tarczy zegarka, aby otworzyć zdefiniowany skrót

Koronka / środkowy przycisk

- naciskaj, aby wybierać pozycje
- obracaj, aby poruszać się po ekranach i menu
- obróć z poziomu tarczy zegarka, aby otworzyć listę widżetów
- naciśnij z poziomu tarczy zegarka, aby otworzyć listę trybów sportowych
- naciśnij i przytrzymaj z poziomu tarczy zegarka, aby otworzyć menu Ustawienia

Dolny przycisk

- naciśnij, aby cofać się w widokach i menu
- długo naciśnij, aby wrócić do tarczy zegarka
- naciśnij długo z poziomu tarczy zegarka, aby otworzyć zdefiniowany skrót

Podczas nagrywania ćwiczenia:

Górny przycisk

- naciśnij, aby wstrzymać aktywność
- naciśnij i przytrzymaj, aby zmienić aktywność

Koronka / środkowy przycisk

- obracaj, aby poruszać się do tyłu i do przodu na ekranach
- naciśnij, aby otworzyć opcje ćwiczeń

Dolny przycisk

- naciśnij, aby oznaczyć okrążenie
- długo naciśnij, aby przejść do tarczy zegarka

2.2. Dostosowywanie ustawień

Wszystkie ustawienia zegarka możesz dostosować bezpośrednio na nim.

Aby dostosować ustawienie:

1. Naciśnij i przytrzymaj koronkę z poziomu tarczy zegarka w celu otwarcia strony **Ustawienia**.
2. Przewijaj menu ustawień, przeciągając palcem w górę/dół lub obracając koronkę.



3. Wybierz ustawienie, dotykając jego nazwy lub naciskając koronkę, gdy ustawienie jest podświetlone. Powróć w menu, przeciągając palcem w prawo albo naciskając dolny przycisk.
4. W przypadku ustawień z zakresem wartości zmień wartość, przeciągając palcem w górę/dół albo obracając koronkę.

5. W przypadku ustawień z tylko dwiema wartościami, takimi jak włączenie i wyłączenie, zmień wartość, dotykając ustawienia lub naciskając koronkę.



2.3. Aktualizacje oprogramowania

Aktualizacje oprogramowania dodają do zegarka ważne ulepszenia i nowe funkcje. Suunto Run jest aktualizowany automatycznie, jeśli jest połączony z aplikacją Suunto.

Gdy aktualizacja stanie się dostępna i zegarek będzie połączony z aplikacją Suunto, aktualizacja oprogramowania zostanie pobrana automatycznie. Stan pobierania można wyświetlić w aplikacji Suunto.

Po pobraniu aktualizacji na zegarek w nocy nastąpi jej instalacja, o ile poziom baterii będzie wynosić co najmniej 20% i nie są w tym czasie rejestrowane żadne ćwiczenia.

Aby zainstalować aktualizację ręcznie przed rozpoczęciem automatycznej instalacji w nocy, przejdź do **Ustawienia » Ogólne** i wybierz **Aktualizacja oprogramowania**.



UWAGA: Po zakończeniu aktualizacji informacje o wersji będą widoczne w aplikacji Suunto.

2.4. Aplikacja Suunto

Aplikacja Suunto dodatkowo wzbogaci Twoje doświadczenia związane z korzystaniem z zegarka Suunto Run. Sparuj zegarek z aplikacją mobilną, między innymi aby zsynchronizować aktywności, tworzyć ćwiczenia oraz otrzymywać powiadomienia z telefonu komórkowego i wskazówki.



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

Aby sparować zegarek z aplikacją Suunto:

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



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

2.5. 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. Ustawienia

Bezpośredni dostęp do menu ustawień można uzyskać po długim naciśnięciu koronki z widoku tarczy zegarka.

 **PORADA:** Z poziomu tarczy zegarka przeciągnij palcem w górę, aby zyskać dostęp do wszystkich ustawień zegarka poprzez **Panel kontrolny**.

Jeśli chcesz zyskać szybki dostęp do określonych ustawień i/lub funkcji, możesz dostosować logikę górnego i dolnego przycisku (z widoku tarczy zegarka) i stworzyć skróty do najbardziej przydatnych ustawień/funkcji.

Przejdź do Panelu kontrolnego i wybierz **Personalizuj**, a następnie **Skrót górnego przycisku** lub **Skrót dolnego przycisku** i wybierz funkcję górnego i dolnego przycisku po długim naciśnięciu.

3.1. Ogólne

3.1.1. Blokada przycisków i ekranu

Podczas rejestrowania ćwiczenia możesz zablokować przyciski i ekran, naciskając koronkę i włączając **Zablokuj ekran**. Po zablokowaniu nie można wykonywać żadnych czynności wymagających naciśnięcia przycisków (takich jak tworzenie okrążeń, wstrzymywanie i kończenie ćwiczenia itp.) ani zmieniać widoku ekranu.

Aby odblokować przyciski i ekran, naciśnij i przytrzymaj jednocześnie górny i dolny przycisk.

Jeśli chcesz zablokować ekran dotykowy, ale nadal używasz przycisków podczas ćwiczeń, wyłącz opcję ekranu dotykowego w ustawieniach ćwiczenia przed rozpoczęciem rejestrowania ćwiczenia.

Gdy nie rejestrujesz ćwiczenia, ekran staje się nieaktywny i przyciemnia po pewnym czasie braku aktywności. Aby aktywować ekran, należy nacisnąć dowolny przycisk.

Informacje na temat zachowania ekranu można znaleźć tutaj: [3.10. Ustawienia wyświetlacza](#).

3.1.2. Informacje o urządzeniu

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

3.1.3. Godzina i data

Godzinę i datę można ustawić podczas pierwszego uruchomienia zegarka. Później zegarek wykorzystuje czas GPS do korygowania odchyleń.

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

W obszarze **Ustawienia**, w pozycji **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.

3.1.4. Język i region

Możesz zmienić język zegarka i wybrać region, w którym mieszkasz, z ustawień w sekcji **Ogólne » Język**.

3.1.5. System jednostek

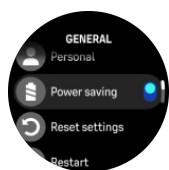
System jednostek zegarka można zmienić za pomocą ustawień w sekcji **Ogólne » System jednostek**.

Można użyć systemu metrycznego lub imperialnego. Po wybraniu jednego z nich wszystkie dane zegarka będą wyświetlane w jednostkach wybranego systemu.

3.1.6. Oszczędzanie energii

Zegarek jest wyposażony w opcję oszczędzania energii, która wyłącza wibracje i redukuje jasność wyświetlacza i częstotliwość codziennych pomiarów tętna, by wydłużyć czas pracy na baterii podczas normalnego codziennego użytkowania. Aby zapoznać się z opcjami oszczędzania energii podczas rejestrowania aktywności, zobacz **4.4. Zarządzanie energią baterii**.

Oszczędzanie energii możesz włączyć/wyłączyć za pomocą ustawień w obszarze **Ogólne » Oszczędzanie energii** lub w **Panel kontrolny**.



 **UWAGA:** Oszczędzanie energii zostaje automatycznie włączone, gdy poziom baterii spada do 10%.

3.1.7. Resetowanie i wyłączanie

Wszystkie zegarki Suunto mogą być resetowane na dwa sposoby w celu rozwiązywania różnych problemów:

- pierwszy to miękki reset, znany również jako ponowne uruchomienie.
- drugi to twardy reset, znany również jako reset do ustawień fabrycznych.

Ponowne uruchomienie (miękki reset):

Ponowne uruchomienie zegarka może pomóc w następujących sytuacjach:

- urządzenie nie reaguje na naciskanie przycisków, dotknięcia lub przeciągnięcia palcem (ekran dotykowy nie działa);
- wyświetlacz jest zablokowany lub pusty;
- brak wibracji, np. podczas naciskania przycisków;
- funkcje zegarka nie działają zgodnie z oczekiwaniami, np. zegarek nie rejestruje tętna (optyczne diody tętna nie migają), kompas nie kończy procesu kalibracji itp.;

- licznik kroków nie zlicza codziennej aktywności (należy uwzględnić, że zarejestrowane kroki mogą być widoczne z opóźnieniem w aplikacji).



UWAGA: Ponowne uruchomienie zakończy i zapisze wszystkie aktywne ćwiczenia. W normalnych warunkach dane ćwiczenia nie zostaną utracone. Zdarza się, że miękki reset może spowodować problemy związane z uszkodzeniem pamięci.

Zegarek można uruchomić ponownie za pomocą **Ustawienia**. Wybierz pozycję **Ogólne** i przewiń ekran w dół do pozycji **Uruchom ponownie**. Potwierdź wybór, naciskając górny przycisk.

Jeśli nie możesz uzyskać dostępu do menu zegarka, naciśnij i przytrzymaj górny przycisk przez 10 sekund, a następnie zwolnij go, aby ponownie uruchomić zegarek.

Istnieją określone okoliczności, w których miękki reset może nie rozwiązać problemu i należy wykonać reset drugiego typu. Gdy powyższe nie pomogło w rozwiązaniu problemu, może pomóc twardy reset.

Twarty reset (reset do ustawień fabrycznych):

Reset do ustawień fabrycznych spowoduje przywrócenie wartości domyślnych ustawień zegarka. Spowoduje usunięcie wszystkich danych z zegarka, w tym danych ćwiczeń, danych osobowych i ustawień, które nie zostały zsynchronizowane z aplikacją Suunto. Po twardym resetie musisz wykonać wstępną konfigurację zegarka Suunto.

Reset zegarka do ustawień fabrycznych można przeprowadzać w następujących sytuacjach:

- przedstawiciel działu pomocy technicznej firmy Suunto poprosił Cię o zrobienie tego w ramach procedury rozwiązywania problemów;
- miękki reset nie rozwiązał problemu;
- czas pracy na baterii urządzenia znacznie się skrócił;
- urządzenie nie łączy się z GPS, a inne sposoby rozwiązywania problemów nie pomogły;
- urządzenie ma problemy z łącznością z urządzeniami Bluetooth (np. inteligentnym czujnikiem lub aplikacją mobilną), a inne sposoby rozwiązywania problemów nie pomogły.

Reset zegarka do ustawień fabrycznych jest wykonywany za pośrednictwem obszaru **Ustawienia** na zegarku. Wybierz pozycję **Ogólne**, przewiń w dół do pozycji **Zresetuj ustawienia** i wybierz ją. Zainicjuj reset, naciskając górny przycisk. Wszystkie dane na zegarku zostaną usunięte podczas resetowania.



UWAGA: Reset do ustawień fabrycznych usuwa z zegarka wcześniejsze informacje o parowaniu. Aby ponownie rozpocząć proces parowania z aplikacją Suunto, zalecamy usunięcie poprzedniego parowania z aplikacji Suunto oraz z ustawień Bluetooth telefonu (w sekcji Sparowane urządzenia).



UWAGA: Oba przedstawione scenariusze mogą być realizowane tylko w sytuacjach awaryjnych. Nie należy ich wykonywać regularnie. Jeśli problem nie ustąpi, zalecamy skontaktowanie się z naszym działem obsługi klienta lub wysłanie zegarka do jednego z autoryzowanych centrów serwisowych.

Wyłączenie

Jeśli nie chcesz korzystać z zegarka przez jakiś czas, możesz go wyłączyć. Przejdź do pozycji **Ustawienia**, wybierz opcję **Ogólne** i przewiń w dół do pozycji **Wyłączenie**. Potwierdź wybór, naciskając górny przycisk.

Aby wybudzić zegarek, naciśnij i przytrzymaj koronkę.

3.2. Łączność Bluetooth

Zegarek Suunto Run wykorzystuje technologię Bluetooth w celu wysyłania i odbierania informacji z urządzenia mobilnego po sparowaniu zegarka z aplikacją Suunto. Ta sama technologia jest także stosowana do parowania słuchawek, miniczujników POD i czujników.

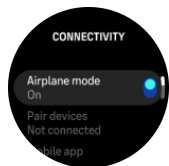
Jeśli nie chcesz, aby zegarek był widoczny dla skanerów Bluetooth, możesz włączyć lub wyłączyć ustawienie wykrywania za pomocą ustawień w obszarze **Łączność** > **Wykrywanie**.



Komunikację Bluetooth można także całkowicie wyłączyć poprzez włączenie trybu offline, patrz 3.2.1. *Tryb offline*.

3.2.1. Tryb offline

Gdy konieczne jest wyłączenie transmisji bezprzewodowych, włącz tryb offline. Tryb offline możesz włączać i wyłączać w menu ustawień w obszarze **Łączność** lub w **Panel kontrolny**.



UWAGA: Aby sparować cokolwiek z urządzeniem, najpierw wyłącz tryb offline, jeśli jest włączony.

3.2.2. Paruj urządzenia

Sparuj zegarek ze słuchawkami Bluetooth, inteligentnymi miniczujnikami POD i czujnikami Bluetooth, aby cieszyć się muzyką i zbierać dodatkowe informacje podczas nagrywania ćwiczenia.

Zegarek Suunto Run obsługuje następujące typy miniczujników POD i czujników:

- Tętno
- Noga

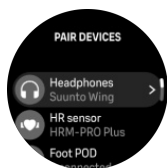


UWAGA: Nie możesz sparować żadnego urządzenia, gdy włączony jest tryb offline. Przed parowaniem wyłącz tryb offline. Zobacz 3.2.1. *Tryb offline*.

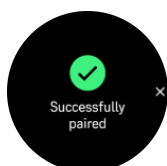
Aby sparować słuchawki, miniczujnik POD lub czujnik:

1. Przejdź do ustawień zegarka i wybierz pozycję **Łączność**.

- Wybierz opcję **Paruj urządzenia**, aby wyświetlić listę zgodnych typów urządzeń.
- Przeciągnij palcem w dół, aby zobaczyć całą listę, a następnie dotknij typu urządzenia, które ma być sparowane.



- Postępuj zgodnie z instrukcjami na zegarku, aby ukończyć parowanie (jeśli to konieczne, zajrzyj do instrukcji słuchawek, czujnika lub miniczujnika POD). Naciskaj środkowy przycisk w celu przejścia do następnego kroku.



Jeśli miniczujnik POD wymaga podania ustawień, należy podać te dane podczas procesu parowania.

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

Po sparowaniu, słuchawki automatycznie łączą się z zegarkiem po ich włączeniu (w zasięgu połączenia Bluetooth).



UWAGA: Słuchawki muszą być w trybie parowania, aby sparować je z zegarkiem.

Każde urządzenie można odłączyć od zegarka lub w razie potrzeby usunąć z listy sparowanych urządzeń. Wybierz urządzenie, które chcesz usunąć, i dotknij opcji **Rozłącz**, aby odłączyć urządzenia lub **Zapomnij**, aby usunąć urządzenie z listy.

3.2.2.1. Kalibrowanie nożnego miniczujnika POD

Przy parowaniu nożnego miniczujnika POD zegarek automatycznie kalibruje go za pomocą odbiornika GPS. Zalecamy używanie automatycznej kalibracji, ale można ją wyłączyć, jeśli to konieczne, używając ustawień miniczujnika POD w obszarze **Łączność > Paruj urządzenia > Czujnik Foot POD**.

3.3. Formaty położenia

Format położenia to sposób wyświetlania pozycji GPS na zegarku. Wszystkie formaty odnoszą się do tej samej lokalizacji, wyrażają ją tylko w inny sposób.

Format położenia można zmienić w ustawieniach zegarka w menu **Teren > > Nawigacja > Format położenia**.

Szerokość/długość geograficzna jest najczęściej używaną siatką i ma trzy różne formaty:

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

Inne dostępne formaty położenia obejmują:

- UTM (Universal Transverse Mercator) to dwuwymiarowa pozioma prezentacja położenia.
- MGRS (Military Grid Reference System) to rozszerzenie UTM i składa się z oznaczenia strefy siatki, identyfikatora kwadratu 100 000-metrowego i lokalizacji numerycznej.

Suunto Run obsługuje również następujące lokalne formaty położenia:

- BNG (British)
- ETRS-TM35FIN (Finnish)
- KKJ (Finnish)
- IG (Irish)
- RT90 (Swedish)
- SWEREF 99 TM (Swedish)
- CH1903 (Swiss)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (New Zealand)



UWAGA: Niektóre formaty położenia nie mogą być używane na obszarach na północ od 84° i na południe od 80° lub poza krajami, do których są przeznaczone. Jeśli znajdujesz się poza dozwolonym obszarem, współrzędne Twojej lokalizacji nie mogą być wyświetlane na zegarku.

3.4. Wysokościomierz

Zegarek Suunto Run wykorzystuje ciśnienie barometryczne do pomiaru wysokości. Aby uzyskać dokładne odczyty, należy zdefiniować punkt odniesienia wysokości. Może to być aktualna wysokość nad poziomem morza, o ile znasz dokładną wartość. Alternatywnie można użyć funkcji FusedAlti (patrz 4.14. *FusedAlti™*), aby automatycznie ustawić punkt odniesienia.

Ustaw punkt odniesienia na podstawie ustawień w części **Teren > Barometr i**

Wysokościomierz.



3.5. Alarmy

W menu zegarka, w sekcji **Teren**, można ustawić różnego rodzaju alarmy adaptacyjne.

Można ustawić alarm wschodu i zachodu słońca oraz alarm burzowy. Patrz 3.5.1. *Alarmy wschodu i zachodu słońca* i 3.5.2. *Alarm burzowy*.

3.5.1. Alarmy wschodu i zachodu słońca

Alarmy wschodu/zachodu słońca na zegarku Suunto Run 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 i przytrzymaj koronkę z poziomu tarczy zegarka w celu wejścia do sekcji **Ustawienia**.
2. Przewiń do pozycji **Teren** i wejdź do menu, dotykając jego nazwy lub naciskając środkowy przycisk.
3. Przewiń ekran do alarmu, który chcesz ustawić, a następnie go wybierz.



4. Ustaw żadaną liczbę godzin i minut przed wschodem/zachodem słońca. W tym celu przewiń w górę i w dół za pomocą koronki i przeciągnij palcem w górę oraz w dół na ekranie, a następnie potwierdź za pomocą środkowego przycisku.



5. Naciśnij środkowy przycisk, aby potwierdzić i zamknąć.

 **PORADA:** Możesz dostosować tarczę zegarka, aby wyświetlała godziny wschodu i zachodu słońca. Zobacz 3.11. Tarcze zegarka.

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

3.5.2. Alarm burzowy

Znaczący spadek ciśnienia barometrycznego zazwyczaj oznacza bliskość burzy i konieczność znalezienia schronienia. Kiedy alarm burzowy jest aktywny, zegarek Suunto Run emituje alarm dźwiękowy i wyświetla symbol alarmu burzowego, jeśli ciśnienie spadnie o 4 hPa (0,12 inHg) lub więcej w okresie 3 godzin.

Aby uruchomić alarm burzowy:

1. Naciśnij i przytrzymaj koronkę z poziomu tarczy zegarka w celu wejścia do sekcji **Ustawienia**.
2. Przewiń do pozycji **Teren** i wejdź do menu, dotykając jego nazwy lub naciskając koronkę.
3. Przewiń do pozycji **Alarm burzowy** i włącz/wyłącz ją, dotykając jej nazwy lub naciskając koronkę.

Gdy włączy się sygnał dźwiękowy alarmu burzowego, wyłączysz go, naciskając dowolny przycisk. Jeżeli żaden przycisk nie zostanie naciśnięty, powiadomienie o alarmie jest widoczne przez minutę. Symbol alarmu burzowego pozostaje na wyświetlaczu aż do ustabilizowania warunków pogodowych (spowolnienie spadku ciśnienia).



3.6. Przypomnienie o wstawaniu

Regularny ruch przynosi wiele korzyści. Z Suunto Run możesz aktywować przypomnienie o wstawaniu, dzięki któremu będziesz wiedzieć, że już czas się poruszać po zbyt długim siedzeniu.

W ustawieniach wybierz **Aktywność i trening** i przełącz **Przypomnienie o wstawaniu**.

W przypadku braku aktywności przez 2 godziny zegarek wyśle powiadomienie i poinformuje Cię, że już czas wstać i trochę się poruszać.

3.7. Powiadomienia

Jeśli zegarek jest sparowany z aplikacją Suunto, na zegarku mogą być wyświetlane powiadomienia, np. o połączeniach przychodzących i wiadomościach SMS.

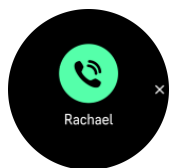
Podczas parowania zegarka z aplikacją możesz potwierdzić, czy chcesz otrzymywać powiadomienia mobilne na zegarku.

Powiadomienia można włączać i wyłączać później za pomocą **Panel kontrolny > Powiadomienia** i w aplikacji Suunto.



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

Po otrzymaniu powiadomienia na tarczy zegarka widoczny jest ekran podręczny.



Naciśnij koronkę, aby usunąć wyskakujące okno. Jeśli wiadomość nie mieści się na ekranie, obróć koronkę lub przeciągnij palcem w górę i przewiń tekst.

Historia powiadomień

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

Z poziomu tarczy zegarka przeciągnij palcem w górę i wybierz **Powiadomienia** w **Panel kontrolny** i obróć koronkę, aby przewijać historię powiadomień.

Historia powiadomień jest czyszczona w momencie sprawdzania powiadomień lub po wybraniu opcji **Wyczyść wszystkie wiadomości** w ustawieniach powiadomień.

3.8. Tryb Nie przeszkadzać

Tryb Nie przeszkadzać wycisza wszystkie dźwięki i wibracje, a także przyciemnia ekran. Jest to bardzo przydatna funkcja podczas noszenia zegarka w teatrze lub innym miejscu, gdzie powinien on działać jak zwykle, ale cicho.

Aby włączyć/wyłączyć tryb Nie przeszkadzać:

1. Z poziomu tarczy zegarka, przesunij palcem w górę, aby otworzyć **Panel kontrolny**.
2. Przewiń w dół do **Nie przeszkadzać**.
3. Dotknij nazwy funkcji lub naciśnij koronkę, aby włączyć tryb Nie przeszkadzać.

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

Ustawienia Nie przeszkadzać można zdefiniować w menu **Tryb ogniskowania** w ustawieniach zegarka.



Włącz opcję **Podczas snu**, aby automatycznie włączyć tryb Nie przeszkadzać w uprzednio zdefiniowanych godzinach snu.

Można również ustawić inny dowolny harmonogram automatycznego włączania trybu Nie przeszkadzać wedle potrzeby.

3.9. Dźwięk i wibracje

Dźwięki i wibracje są stosowane do powiadomień, alarmów i innych ważnych zdarzeń oraz działań. Dźwięk i wibracje można regulować z poziomu **Ustawienia » Dźwięk i wibracje**.

Dla różnych powiadomień, alarmów i sygnałów można wybrać jedną z następujących opcji:

- **Dźwięk:** sygnał dźwiękowy
- **Wibracja:** sygnał wibracyjny
- **Dźwięk i wibracje:** sygnał dźwiękowy i wibracyjny

W przypadku koronki i przycisków można wybrać jedną z czterech opcji:

- **Brak:** Naciśnięcie dowolnego przycisku i obrócenie koronki nie wywołuje dźwięku ani wibracji.
- **Dźwięk:** Naciśnięcie dowolnego przycisku powoduje włączenie dźwięku.
- **Wibracja:** Obracanie koronki powoduje wibrację.
- **Dźwięk i wibracje:** Naciśnięcie dowolnego przycisku wyzwala dźwięk, a obrócenie koronki wyzwala wibrację.

Wybierz preferowaną opcję, naciskając koronkę.

3.10. Ustawienia wyświetlacza

W menu wyświetlacza można dostosować następujące funkcje: poziom jasności (**Jasność**), czy nieaktywny wyświetlacz pokazuje jakiejkolwiek informacje (**Zawsze włączony ekran**), czy wyświetlacz włącza się po podniesieniu i obróceniu nadgarstka (**Unieś, aby obudzić**), po ilu minutach bezczynności ekran gaśnie (**Czas wygaszenia**), czy nosisz zegarek na lewym czy prawym nadgarstku (**Nadgarstek**) oraz czy nosisz zegarek z przyciskami po lewej czy po prawej stronie (**Kierunek koronki**).

Funkcje wyświetlacza można regulować za pomocą **Ustawienia > Wyświetlacz**.

- Ustawienie Jasność określa ogólną intensywność jasności wyświetlacza; Niska, Średnia lub Wysoka.

⚠ PRZESTROGA: Długotrwałe korzystanie z wyświetlacza o wysokiej jasności skraca czas pracy baterii i może spowodować wypalenie się ekranu. Unikaj używania wysokiej jasności przez dłuższy czas, aby przedłużyć żywotność wyświetlacza.

- Ustawienie Zawsze włączony ekran pozwala określić, czy nieaktywny wyświetlacz ma być pusty, czy pokazywać informacje, takie jak godzina. Ustawienie Zawsze włączony ekran można włączyć i wyłączyć:
 - **Wł.:** Wyświetlacz przez cały czas pokazuje określone informacje.
 - **Wył.:** Ekran nieaktywnego wyświetlacza jest pusty.

 **PORADA:** Ustawienie Zawsze włączony ekran można szybko włączyć w Panel kontrolny.

 **PRZESTROGA:** Użycie ustawienia Zawsze włączony ekran zmniejsza żywotność baterii o około 30%.

- Funkcja Unieś, aby obudzić aktywuje wyświetlacz, gdy podnosisz nadgarstek, aby spojrzeć na zegarek.
- Ustawienie Czas wygaszenia określa czas, po jakim następuje wyłączenie ekranu lub w przypadku braku aktywności. Można ustawić go na 10, 15, 30 lub 60 sekund.
- Za pomocą ustawień Nadgarstek i Kierunek koronki możesz określić, czy nosisz zegarek na lewym lub prawym nadgarstku, za pomocą przycisków po lewej lub prawej stronie. Dzięki tym ustawieniom możesz zmienić orientację wyświetlacza i wygodnie nosić zegarek na dowolnym nadgarstku.

3.11. Tarcze zegarka

Suunto Run ma kilka tarcz zegarka do wyboru.

Aby zmienić tarczę zegarka:

1. Wybierz opcję **Personalizuj z Panel kontrolny**.
2. Otwórz pozycję **Tarcza zegarka**, dotykając opcji menu lub naciskając koronkę.
3. Przeciągaj palcem w górę i w dół, aby przewijać podglądy tarcz zegarka, a następnie wybierz jedną, dotykając jej lub naciskając koronkę.



4. Przeciągaj palcem w górę i w dół, aby przewijać opcje kolorów tarcz zegarka, a następnie wybierz wersję kolorystyczną, naciskając koronkę.
5. Na stronie **Komplikacje** można zdefiniować, jakie informacje będą widoczne na tarczy zegarka. Wybierz komplikację do edycji, dotykając jej, lub poruszaj się między komplikacjami, obracając koronkę, a następnie edytuj je po naciśnięciu górnego przycisku.



6. Zapisz ustawienie, naciskając koronkę.

4. Rejestrowanie ćwiczenia

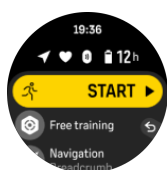
Zegarka można używać nie tylko do ciągłego monitorowania aktywności, lecz także do rejestrowania sesji treningowych lub innych form aktywności, aby uzyskiwać szczegółowe informacje zwrotne i śledzić postępy.

Aby zarejestrować ćwiczenie:

1. Załóż czujnik tętna (opcjonalne).
2. Naciśnij koronkę. Na ekranie pojawi się lista trybów sportowych.
3. Odszukaj tryb sportowy, którego chcesz użyć. W tym celu przewiń w górę lub obróć koronkę i wybierz tryb sportowy poprzez naciśnięcie koronki.
4. Różne tryby sportowe mają różne opcje. Przeciągnij palcem w górę lub obróć koronkę, aby je przewijać, i dostosuj je poprzez naciśnięcie koronki.
5. Nad wskaźnikiem rozpoczęcia pojawi się 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 w kolorze szarym podczas wyszukiwania, a po znalezieniu sygnału zmienia się w kolorowe serce połączone z pasem, jeśli korzystasz z czujnika tętna, lub w kolorowe serce bez pasa, jeśli korzystasz z optycznego czujnika tętna.
 - Jeśli masz miniczujnik POD lub słuchawki są sparowane i podłączone, widoczna jest odpowiednia ikona.
 - Widoczny jest także szacunkowy poziom naładowania baterii, który określa pozostałą liczbę godzin treningu do jej wyczerpania.

Jeśli korzystasz z czujnika tętna, ale tylko ikona zmienia kolor na zielony (co oznacza, że aktywny jest optyczny czujnik tętna), sprawdź, czy czujnik tętna jest sparowany, zobacz 3.2.2. *Paruj urządzenia*, a następnie spróbuj ponownie.

Zalecamy poczekać przed rozpoczęciem ćwiczeń, aż kolor każdej ikony zmieni się na zielony, aby uzyskać dokładniejsze dane. Rozpocznij rejestrowanie, wybierając **Start**.



Po rozpoczęciu rejestrowania wybrane źródło tętna jest blokowane i nie można go zmienić podczas trwającej sesji treningowej.

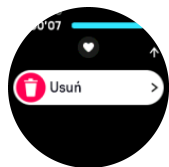
6. Podczas rejestrowania możesz przełączać się między ekranami, obracając koronkę.
7. Naciśnij górny przycisk, aby wstrzymać rejestrowanie.
8. Naciśnij koronkę, aby otworzyć listę opcji.
9. Zatrzymaj i zapisz, wybierając **Zakończ**.

 **UWAGA:** Istnieje też możliwość usunięcia dziennika ćwiczeń. W tym celu należy wybrać pozycję **Odrzuć**.

Po zatrzymaniu rejestrowania zegarek pyta o samopoczucie. Można udzielić odpowiedzi lub pominąć pytanie (zobacz 4.11. *Samopoczucie*). Na kolejnym ekranie wyświetlone zostanie

podsumowanie aktywności, które można przeglądać za pomocą ekranu dotykowego lub poprzez obrócenie koronki.

Zapis, który nie ma zostać zachowany, można usunąć poprzez przewinięcie do dołu podsumowania i dotknięcie przycisku usuwania. W ten sam sposób można również usuwać zapisy z dziennika.



Ustawienia ćwiczeń

Przed rozpoczęciem nagrywania ćwiczenia warto dostosować ustawienia dla danego ćwiczenia. Na ekranie startowym przewiń w dół i wybierz opcję **Ustawienia ćwiczeń**. Można dostosować następujące opcje:

- Tryb baterii: Zobacz 4.4. *Zarządzanie energią baterii*.
- Autopauza: Zobacz 4.9. *Autopauza*.
- Monitorowanie tętna po ćwiczeniach: Jeśli włączysz tę opcję, zegarek będzie monitorował tętno przez 3 minuty po nagraniu ćwiczeń. W ten sposób można sprawdzić, w jaki sposób tętno powraca do normalnego tempa.
- Ekran dotykowy: Po włączeniu tej opcji można użyć ekranu dotykowego podczas nagrywania ćwiczeń. Wyłącz opcję ekranu dotykowego, jeśli chcesz sterować zegarkiem podczas nagrywania ćwiczeń tylko za pomocą przycisków.
- Informacja dźwiękowa: Zobacz 4.10. *Informacja dźwiękowa*.
- Odtwarzacz multimedialny: Zobacz 6.16. *Odtwarzacz multimedialny*.
- Paruj urządzenia: Zobacz 3.2.2. *Paruj urządzenia*.
- Samopoczucie: Zobacz 4.11. *Samopoczucie*.

4.1. 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.

Zanim zaczniesz rejestrować ćwiczenie (zobacz 4. *Rejestrowanie ćwiczenia*), możesz przejrzeć pełną listę trybów sportowych i wybrać jeden z nich.

Ostatnio używane tryby sportowe są widoczne na górze listy. Przewiń w dół, aby wyświetlić pełną listę ponad 30 trybów sportowych.

Każdy tryb sportowy ma indywidualny zestaw ekranów, które wyświetlają inne dane w zależności od wybranego trybu. Dane wyświetlane na zegarku podczas ćwiczeń można edytować i personalizować, używając do tego aplikacji Suunto.

Dowiedz się, jak dostosować tryby sportowe w *Suunto app (Android)* lub *Suunto app (iOS)*.

4.2. Nawigacja podczas ćwiczeń

Podczas rejestrowania ćwiczenia można nawigować trasą do interesującego punktu (POI) lub w kierunku ustawionego azymutu.

Tryb sportowy, którego używasz, musi mieć włączoną funkcję GPS, aby zapewnić dostęp do opcji nawigacji.

Aby nawigować podczas ćwiczenia:

1. Utwórz trasę lub punkt POI w aplikacji Suunto i zsynchronizuj zegarek (jeśli nie został jeszcze zsynchronizowany).
2. Wybierz tryb sportowy korzystający z systemu GPS.
3. Przewiń ekran w dół i wybierz **Nawigacja**.
4. Wybierz **Cel nawigacji**.
5. Wybierz trasę lub punkt POI, do którego chcesz nawigować lub ustaw azymut. Następnie naciśnij górny przycisk, aby zatwierdzić cel nawigacji.
6. Przesuń palcem w prawo lub naciśnij dolny przycisk, aby powrócić do widoku początkowego i rozpocząć rejestrowanie w normalny sposób.

Podczas ćwiczenia obróć koronkę, aby przewinąć do ekranu nawigacji, na którym zostanie wyświetlona trasa lub wybrany punkt POI albo ustawiony azymut. W celu uzyskania dalszych informacji o ekranie nawigacji zobacz 5.1. *Trasy*, 5.2.2. *Nawigowanie do punktu POI* i 5.3. *Nawigacja według namiaru*.

Na wyświetlaczu nawigacyjnym naciśnij koronkę, aby przejść do ekranu mapy, a następnie naciśnij górny przycisk, aby otworzyć opcje nawigacji. Za pomocą opcji nawigacji można na przykład wybrać inną trasę lub punkt POI, sprawdzić współrzędne bieżącej lokalizacji, a także zakończyć nawigację.

4.2.1. Znajdź punkt wyjściowy

Gdy używasz systemu GPS podczas rejestrowania aktywności, zegarek Suunto Run automatycznie zapisuje punkt początkowy ćwiczenia. Dzięki funkcji Znajdź punkt wyjściowy zegarek Suunto Run może poprowadzić użytkownika bezpośrednio do punktu początkowego.

Aby włączyć Znajdź punkt wyjściowy:

1. Rozpocznij ćwiczenie z nawigacją GPS.
2. Naciskaj koronkę, aż wyświetli się ekran nawigacji.
3. Gdy wyświetlany jest ekran nawigacji, naciśnij koronkę.
4. Naciśnij górny przycisk, aby otworzyć opcje nawigacji.
5. Przewiń do pozycji **Znajdź punkt wyjściowy** i dotknij ekranu lub naciśnij środkowy przycisk, aby wybrać.

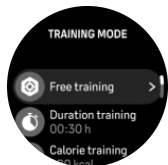
Wskazówki nawigacji są wyświetlane na ekranie nawigacji.



4.3. Tryb treningu

Za pomocą Suunto Run można dostosować tryby sportowe do własnych potrzeb w różnych okolicznościach. Istnieje możliwość ustawiania różnych celów na zegarku Suunto Run podczas wykonywania ćwiczeń.

Jeśli wybrany tryb sportowy zawiera opcję wartości docelowych, można je dostosować przed rozpoczęciem rejestrowania. Przewiń w dół z ekranu startowego ćwiczenia i wybierz tryb treningu, naciskając koronkę. Domyślnie ustawiona jest wartość **Swobodny trening**. W trybie Swobodny trening nie musisz ustawiać żadnego celu, ale nadal możesz zmodyfikować tryb treningu, dostosowując cel intensywności, ustawiając przypomnienia itp.



Aby ćwiczyć z ogólną wartością docelową:

1. Przed rozpoczęciem rejestracji ćwiczenia przeciągnij palcem w górę lub obróć koronkę i wybierz opcję trybu treningu.
2. Wybierz pozycję **Trening czasu trwania**, **Trening dystansowy** lub **Trening kalorii**.
3. Przewiń w dół i ustaw swój cel.
4. Przewiń ponownie w dół, aby dostosować ustawienia trybu treningu, takie jak cel intensywności i przypomnienia.
5. Potwierdź ustawienia, naciskając górny przycisk.
6. Przewiń ekran w górę i rozpocznij ćwiczenie.

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



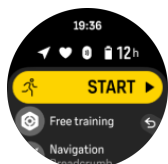
Powiadomienie otrzymasz też, gdy osiągniesz 50% celu i po zrealizowaniu celu.

Niektóre tryby sportowe mają bardziej specyficzne opcje docelowe, na przykład tryb **Trening pod górkę** i **Wirtualny biegacz**.

4.4. Zarządzanie energią baterii

Twój zegarek Suunto Run dysponuje systemem zarządzania energią baterii: korzysta z inteligentnej technologii baterii, która sprawia, że zegarek nie wyczerpie się, gdy jest najbardziej potrzebny.

Zanim rozpoczniesz rejestrowanie ćwiczenia (patrz 4. *Rejestrowanie ćwiczenia*), możesz zobaczyć szacunkowy pozostały czas pracy na baterii w bieżącym trybie baterii.



Dostępne są trzy wstępnie zdefiniowane tryby baterii: **Osiągi** (domyślny), **Wytrzymałość** i **Oszczędzanie energii**. Przełączanie się między nimi wpływa na czas pracy na baterii, a także na wydajność zegarka.

Przewiń ekran początkowy w dół i wybierz pozycję **Ustawienia ćwiczeń > Tryb baterii**, aby zmienić tryb baterii i zobaczyć, jak poszczególne tryby wpływają na wydajność zegarka.



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.

⚠ PRZESTROGA: Zegarek Suunto Run należy ładować wyłącznie za pomocą dostarczonego kabla do ładowania.

4.5. Trening multisportowy

Zegarek Suunto Run ma fabrycznie zdefiniowane tryby sportowe Triathlon, które mogą służyć do śledzenia treningów i zawodów Triathlon. Jeśli potrzebujesz śledzić inną aktywność multisportową, możesz z łatwością to robić bezpośrednio z zegarka.

Aby korzystać z treningów multisportowych:

1. Wybierz tryb sportowy, którego chcesz użyć dla pierwszego etapu treningu multisportowego.
2. Zaczynaj rejestrować trening w zwykły sposób.
3. Naciśnij koronkę i przewiń w dół, aby przejść do menu trybu wielu sportów.
4. Wybierz kolejny tryb sportowy, którego chcesz użyć, i naciśnij środkowy przycisk.
5. Dostosuj ustawienia trybu treningu
6. Naciśnij górny przycisk, aby rozpocząć nagrywanie w nowym trybie sportowym.

🔄 PORADA: Podczas jednego rejestrowania tryb sportowy możesz zmienić tyle razy, ile potrzebujesz. Możesz też zastosować tryb sportowy, który został użyty wcześniej.

4.6. Bieg lekkoatletyczny

Do biegu lekkoatletycznego możesz używać urządzenia Suunto Run.

Podczas korzystania z trybu sportowego **Bieg lekkoatl.** można ustawić długość toru, a zegarek automatycznie skoryguje dane pomiarowe w razie potrzeby. Możesz aktualizować długość toru przed i w trakcie treningu, aby uzyskać najdokładniejsze dane.

4.7. Maraton

Tryb sportowy **Maraton** ma specjalny wyświetlacz, dzięki któremu podczas wyścigu można na pierwszy rzut oka zobaczyć najważniejsze informacje. W trybie sportowym Maraton można wybrać dystans 5 km, 10 km, półmaraton i maraton.

Wyświetlacz Maraton zawiera następujące informacje:

- bieżące tempo
- bieżące tętno
- czas zakończenia szacowany na podstawie Twojego tempa
- pokonana odległość
- wskaźnik pokonanej odległości w porównaniu z pełną odległością



4.8. Pływanie

Możesz używać Suunto Run podczas pływania w basenie lub wodach otwartych.

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.

W przypadku pływania w wodach otwartych zegarek oblicza odległość na podstawie danych GPS. Ponieważ sygnał GPS nie jest dostępny pod wodą, zegarek musi być okresowo wynurzany z wody, na przykład podczas pływania stylem dowolnym, aby uzyskać namiar GPS.

Warunki te są trudne dla odbiornika GPS, dlatego ważne jest, aby uzyskać silny sygnał GPS przed wskoczeniem do wody. Aby zapewnić prawidłowość danych GPS, należy:

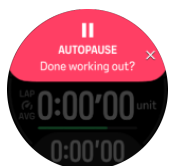
- Zsynchronizuj zegarek z kontem internetowym przed rozpoczęciem pływania, aby zoptymalizować odbiornik GPS na podstawie najnowszych danych orbitalnych satelitów.
- Po wybraniu trybu sportowego pływania w wodach otwartych i odebraniu sygnału GPS należy poczekać co najmniej trzy minuty przed rozpoczęciem pływania. Daje to odbiornikowi GPS czas niezbędny do precyzyjnego ustalenia pozycji.

4.9. Autopauza

Funkcja Autopauza zatrzymuje rejestrowanie treningu, gdy prędkość spada poniżej 2 km/h (1,2 mph). Gdy prędkość rośnie do wartości powyżej 3 km/h (1,9 mph), rejestrowanie jest automatycznie kontynuowane.

Autopauzę możesz włączyć lub wyłączyć w ustawieniach ćwiczenia na zegarku, zanim rozpoczniesz rejestrację ćwiczenia.

Po włączeniu tej funkcji zostanie wyświetlony komunikat informujący o automatycznym wstrzymaniu nagrywania. Zostanie otwarta lista opcji, z których można wznowić lub zakończyć nagrywanie.



Możesz automatycznie wznowić rejestrowanie, gdy ponownie zaczniesz się ruszać, albo wznowić je ręcznie, naciskając górny przycisk, gdy wyświetla się ekran ćwiczenia.

4.10. Informacja dźwiękowa

Podczas ćwiczeń możesz otrzymać informacje dźwiękowe z cennymi wskazówkami. Informacje zwrotne mogą pomóc Ci śledzić Twoje postępy i dostarczyć użytecznych wskaźników w zależności od tego, jakie opcje informacji zostały wybrane. Informacje dźwiękowe są przekazywane ze słuchawek, więc zegarek musi być z nimi sparowany za pośrednictwem funkcji Bluetooth.

Aktywacja informacji dźwiękowych przed ćwiczeniami:

1. Przed rozpoczęciem ćwiczeń przewiń ekran w dół i wybierz pozycję **Ustawienia ćwiczeń**.
2. Przewiń w dół i włącz **Informacja dźwiękowa**.
3. Wróć i rozpocznij ćwiczenie w zwykły sposób.

Aktywacja informacji dźwiękowych w trakcie ćwiczeń:

1. Naciśnij koronkę, aby otworzyć listę opcji ćwiczeń.
2. Przewiń w dół i przejdź do menu **Opcje**, naciskając koronkę.
3. Przewiń w dół, aby znaleźć opcję **Informacja dźwiękowa** w obszarze Ustawienia sportów.
4. Włącz **Informacja dźwiękowa**.
5. Wróć i kontynuuj ćwiczenia.

4.11. Samopoczucie

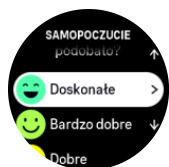
Jeśli trenujesz regularnie, samopoczucie po każdym treningu jest dobrym wskaźnikiem ogólnej kondycji fizycznej. Trener może także na podstawie trendu samopoczucia monitorować Twoje postępy.

Można wybrać spośród pięciu stopni samopoczucia:

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

Dokładne znaczenie tych opcji zależy od Ciebie (i Twojego trenera). Ważne jest, aby stosować je konsekwentnie.

Swoje samopoczucie możesz rejestrować na zegarku po każdej sesji treningowej. W tym celu po zatrzymaniu rejestracji udziel odpowiedzi na pytanie „**Jaki Ci się podobało?**”.



Możesz pominąć udzielenie odpowiedzi na pytanie poprzez naciśnięcie środkowego przycisku.

4.12. 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 Run 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.

4.12.1. Strefy tętna

Strefy tętna są zdefiniowane jako zakresy procentowe oparte na maksymalnym tętnie.

Domyślnie Twoje maksymalne tętno jest obliczane przy użyciu standardowego równania: $220 - \text{Twój wiek}$. Jeśli znasz swoje dokładne maksymalne tętno, odpowiednio dostosuj wartość domyślną.

Zegarek Suunto Run ma domyślne strefy tętna oraz strefy tętna odpowiadające aktywności. Strefy domyślne mogą być używane podczas wszystkich aktywności, ale w przypadku

bardziej zaawansowanych treningów można korzystać ze specyficznych stref tętna dla aktywności biegowych i rowerowych.

Można wybrać jeden z trzech typów stref tętna:

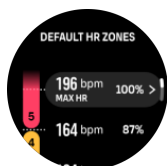
- Strefy maks. tętna
- Strefy rezerwowe tętna
- Strefy tętna dla progu mleczanu

Domyślne i odpowiadające aktywności strefy tętna zostaną obliczone na podstawie wybranego typu strefy.

Strefy maks. tętna

Jest to domyślny typ strefy. Zaleca się stosowanie ustawienia strefy maks. tętna, jeśli nie znasz swojego tętna dla progu mleczanu i tętna spoczynkowego.

1. Wybierz kolejno **Aktywność i trening** > **Strefy intensywności** > **Strefy tętna** > **Typy stref**.
2. Wybierz opcję **Strefy maks. tętna**, dotykając jej lub naciskając koronkę.
3. Przewiń w dół i wybierz opcję **Domyślne strefy tętna do wszystkich sportów**, **Strefy tętna bieganie** lub **Strefy tętna rower**.
4. Dotknij maksymalnego tętna (najwyższa wartość, ud/min) lub naciśnij koronkę.



5. Wybierz nowe maksymalne tętno poprzez przeciąganie palcem w górę lub w dół albo obracanie koronki.
6. Naciśnij koronkę, aby potwierdzić ustawioną wartość.
7. Na ekranie podręcznym zatwierdź, czy chcesz, czy nie chcesz aktualizować wszystkich stref tętna na podstawie maksymalnego tętna.

Strefy rezerwowe tętna

Zaleca się użycie tego ustawienia Strefy rezerwowe tętna w przypadku, gdy nie swojego tętna dla progu mleczanu, ale znasz tętno spoczynkowe. Wartość rezerwy tętna to różnica wartości maksymalnego tętna i wartości tętna spoczynkowego.

1. Wybierz kolejno **Aktywność i trening** > **Strefy intensywności** > **Strefy tętna** > **Typy stref**.
2. Wybierz opcję **Strefy rezerwowe tętna**, dotykając jej lub naciskając koronkę.
3. Przewiń w dół i wybierz opcję **Domyślne strefy tętna do wszystkich sportów**, **Strefy tętna bieganie** lub **Strefy tętna rower**.
4. Wybierz wartość maksymalnego tętna u góry skali, dotykając jej lub naciskając koronkę.
5. Wybierz nowe maksymalne tętno poprzez przeciąganie palcem w górę lub w dół albo obracanie koronki.
6. Naciśnij koronkę, aby potwierdzić ustawioną wartość.
7. Wybierz tętno spoczynkowe u dołu skali, dotykając go lub naciskając koronkę.



8. Wybierz nowe tętno spoczynkowe poprzez przeciąganie palcem w górę lub w dół albo obracanie koronki.
9. Naciśnij koronkę, aby potwierdzić ustawioną wartość.
10. Na ekranie podręcznym potwierdź, czy chcesz, czy nie chcesz aktualizować wszystkich stref tętna na podstawie rezerwy tętna.

Strefy tętna dla progu mleczanu

Zalecamy użycie ustawienia Strefy tętna dla progu mleczanu w przypadku, gdy znasz swoje tętno dla progu mleczanu.

1. Wybierz kolejno **Aktywność i trening** > **Strefy intensywności** > **Strefy tętna** > **Typy stref**.
2. Wybierz opcję **Strefy tętna dla progu mleczanu**, dotykając jej lub naciskając koronkę.
3. Przewiń w dół i wybierz opcję **Domyślne strefy tętna do wszystkich sportów, Strefy tętna bieganie** lub **Strefy tętna rower**.
4. Dotknij wartości tętna dla progu mleczanu (Tętno dla progu mleczanu) lub naciśnij koronkę.



5. Wybierz nowe tętno dla progu mleczanu poprzez przeciąganie palcem w górę lub w dół albo obracanie koronki.
6. Naciśnij koronkę, aby potwierdzić ustawioną wartość.
7. Na ekranie podręcznym zatwierdź, czy chcesz, czy nie chcesz aktualizować wszystkich stref tętna na podstawie tętna dla progu mleczanu.

4.12.2. Strefy tempa

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

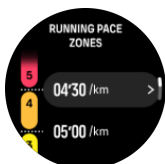
Zegarek Suunto Run ma pięć domyślnych stref tempa, z których możesz korzystać, oraz pozwala na zdefiniowanie własnych stref.

Strefy tempa są dostępne w przypadku biegania.

Ustawianie stref tempa

Strefy tempa specyficzne dla danej aktywności możesz zdefiniować w ustawieniach po wybraniu opcji **Aktywność i trening** > **Strefy intensywności** > **Strefy tempa bieganie**.

1. Przeciągnij palcem lub obróć koronkę i wybierz strefy tempa.
2. Przeciągnij palcem w górę/dół lub obróć koronkę i naciśnij ją, gdy podświetlona będzie strefa tempa, którą chcesz zmienić.



3. Wybierz nową strefę tempa, przeciągając palcem w górę/dół lub obracając koronkę.
4. Naciśnij koronkę, aby wybrać nową wartość tempa.

5. Aby wyjść z widoku stref tempa, przeciągnij palcem w prawo lub naciśnij dolny przycisk.

4.12.3. Strefy mocy

Miernik mocy mierzy ilość wysiłku fizycznego wymaganego do wykonania określonej aktywności. Wysiłek jest mierzony w watach. Główną zaletą miernika mocy jest precyzja. Przedstawia on dokładnie, ile wysiłku użytkownik wkłada w ćwiczenie i ile mocy wytwarza. Analiza pomiaru watów pozwala również określić postępy.

Strefy mocy mogą pomóc w trenowaniu z odpowiednią mocą.

Zegarek Suunto Run ma pięć domyślnych stref mocy, z których można korzystać, oraz pozwala na zdefiniowanie własnych stref.

Ustawianie stref mocy specyficznych dla danej aktywności

Ustaw strefy mocy specyficzne dla danej aktywności w ustawieniach, wybierając opcje **Aktywność i trening > Strefy intensywności > Strefy mocy bieganie** lub **Strefy mocy rower**.

1. Dotknij aktywności (bieganie lub kolarstwo), którą chcesz edytować, lub naciśnij koronkę przy podświetlonej aktywności.
2. Przeciągnij palcem w górę lub obróć koronkę i wybierz strefy mocy.



3. Przeciągnij palcem w górę/dół lub obróć koronkę i wybierz strefę mocy, którą chcesz edytować.
4. Wybierz nową strefę mocy, przeciągając palcem w górę/dół lub obracając koronkę.
5. Naciśnij koronkę, aby wybrać nową wartość mocy.
6. Aby wyjść z widoku stref mocy, przeciągnij palcem w prawo lub naciśnij dolny przycisk.

4.12.4. Korzystanie ze stref tętna, tempa i mocy podczas ćwiczeń

 **UWAGA:** Aby korzystać ze stref mocy podczas ćwiczenia, konieczne jest sparowanie z zegarkiem miniczujnika power POD, patrz 3.2.2. Paruj urządzenia.

Podczas rejestrowania ćwiczenia (patrz 4. Rejestrowanie ćwiczenia) po wybraniu tętna, tempa lub mocy jako celu intensywności pokazywany jest miernik stref podzielony na pięć sekcji. Sekcje te są widoczne wokół zewnętrznej krawędzi ekranu trybu sportowego. Miernik wskazuje strefę wybraną jako cel intensywności poprzez podświetlenie odpowiedniej sekcji. Mała strzałka wskaźnika pokazuje, gdzie w obrębie danej strefy znajduje się użytkownik.



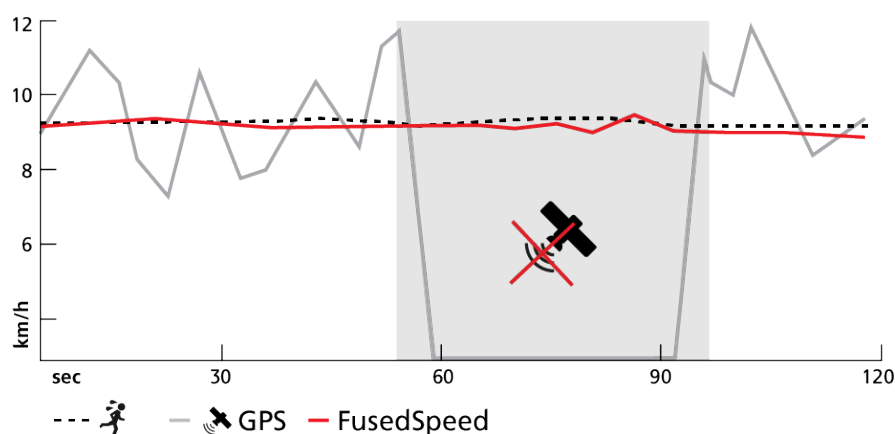
Zegarek informuje o osiągnięciu docelowej strefy. W trakcie ćwiczenia zegarek wskazuje na konieczność przyspieszenia lub zwolnienia, jeśli bieżące tętno, tempo lub moc nie mieszczą się w wybranej strefie docelowej.



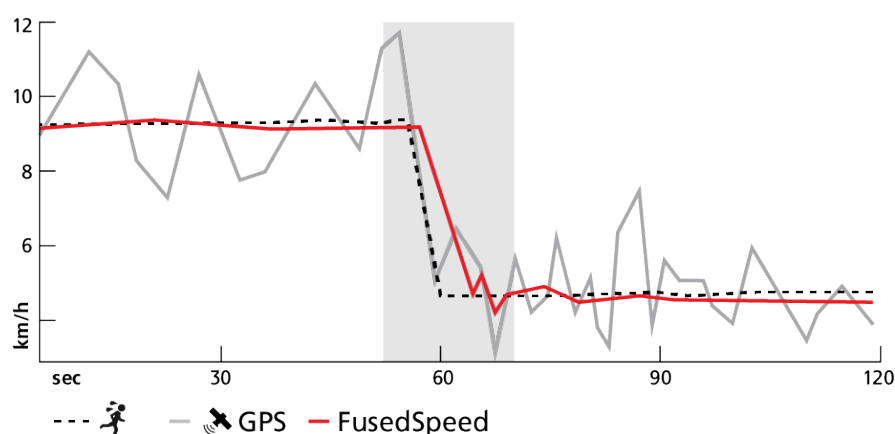
W podsumowaniu ćwiczenia uzyskuje się informacje o tym, ile czasu spędziło się w poszczególnych strefach.

4.13. 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.



Największa zaleta 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 Run może w dalszym ciągu pokazywać dokładną prędkość na podstawie akcelometru 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).

4.14. FusedAlti™

Funkcja FusedAlti™ zapewnia odczyty wysokości będące połączeniem wysokości barometrycznej i GPS. Funkcja ta minimalizuje wpływ błędów przesunięcia i czasu, zapewniając dokładny odczyt wysokości.

 **UWAGA:** Domyślnie pomiar wysokości jest prowadzony przy użyciu funkcji FusedAlti podczas ćwiczeń z wykorzystaniem pomiaru GPS i podczas nawigacji. W przypadku wyłączenia czujnika GPS wysokość jest mierzona przy użyciu czujnika barometrycznego.

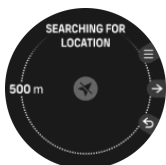
5. Nawigacja

W urządzeniu Suunto Run dostępnych jest kilka opcji nawigacji. Znajdź widżet **Nawigacja** w menu **Wszystkie aplikacje** lub na liście wybranych widżetów.

Zegarka można używać do nawigowania na różne sposoby. Można na przykład używać go do orientowania się względem północy magnetycznej, nawigować po trasie lub do interesującego punktu (POI).

Aby korzystać z funkcji nawigacji:

1. Przeciągnij palcem w górę po tarczy zegarka lub obróć koronkę, aby przejść do widżetu **Nawigacja** w menu Wszystkie aplikacje lub na liście wybranych widżetów i wprowadź go.
2. Zegarek rozpocznie wyszukiwanie bieżącej lokalizacji. Po znalezieniu na wyświetlaczu pojawi się strzałka wskazująca północ magnetyczną, Twoją lokalizację oraz pobliskie punkty POI i punkty orientacyjne, jeśli takie istnieją.



 **UWAGA:** Jeśli kompas nie jest skalibrowany, po otwarciu widżetu zostanie wyświetlona prośba o jego skalibrowanie.

3. Obróć koronkę, aby otworzyć widok kompasu.



4. Naciśnij koronkę, aby wyświetlić widok mapy, w którym można powiększać lub pomniejszać, obracając koronkę.



5. Wciśnij górny przycisk, aby otworzyć listę opcji nawigacji, takich jak sprawdzanie współrzędnych bieżącej lokalizacji lub wybieranie trasy do nawigacji.



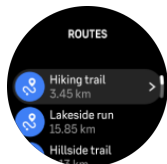
6. Naciśnij dolny przycisk, aby zamknąć widżet Nawigacja.

5.1. Trasy

Zegarka Suunto Run możesz używać do nawigowania po trasie. Zaplanuj trasę w aplikacji Suunto i prześlij ją do zegarka podczas następnej synchronizacji.

Aby nawigować po trasie:

1. Przeciągnij palcem w górę po tarczy zegarka lub obróć koronkę, aby przejść do widżetu **Nawigacja** w menu Wszystkie aplikacje lub na liście wybranych widżetów i wprowadź go.
2. Na ekranie mapy naciśnij górny przycisk.
3. Naciśnij koronkę, aby wybrać opcję **Cel nawigacji**.
4. Przewiń do pozycji **Trasy** i naciśnij koronkę, aby otworzyć listę tras.
5. Przewiń do trasy, do której chcesz nawigować, a następnie naciśnij koronkę.



6. Przewiń w dół, aby wyświetlić szczegóły trasy.
7. Aby rozpocząć nawigowanie, naciśnij górny przycisk.



UWAGA: Jeśli trasa ma służyć tylko do nawigacji i nie nagrywasz ćwiczenia, żadne dane nie zostaną zapisane ani zarejestrowane w aplikacji Suunto.

8. Jeśli chcesz zatrzymać nawigację, naciśnij górny przycisk, aby otworzyć opcje nawigacji i wybierz opcję **Zakończ nawigację**. Potwierdź zakończenie nawigowania, naciskając górny przycisk.



Podczas wyświetlania nawigacji po trasie dostępne są następujące opcje:

- obróć koronkę, aby przejść do widoku wysokości;
- naciśnij koronkę, aby przejść do widoku mapy, w którym można powiększać i pomniejszać, obracając koronkę;
- naciśnij górny przycisk, aby otworzyć opcje nawigacji (na przykład sprawdzić szczegóły trasy, wybrać inną trasę do nawigacji, zapisać punkty POI oraz włączyć i wyłączyć widok szlaku powrotnego i wyświetlacz punktów POI).

Wskazówki dotyczące nawigacji

Podczas nawigacji na trasie zegarek pomaga w pozostaniu na odpowiedniej ścieżce, przekazując dodatkowe dane w polu nawigacji na dole ekranu poprzez wyświetlanie powiadomień w trakcie poruszania się po trasie.

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

Pole wskazówek pokazuje odległość do kolejnego punktu orientacyjnego (jeśli na trasie nie ma punktów, pokazana jest odległość do końca trasy). Po zbliżeniu się do punkty

orientacyjnego lub POI zostaje wyświetlony komunikat przedstawiający odległość do kolejnego punktu orientacyjnego lub 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 wskaże następny punkt orientacyjny na podstawie bieżącego nowego kierunku. Dlatego 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 sygnałem dźwiękowym oraz informacją, w którą stronę skręcić.

UWAGA: Wszystkie tryby sportowe z GPS są również wyposażone w opcję wyboru trasy. Zobacz 4.2. Nawigacja podczas ćwiczeń.

5.2. 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.

5.2.1. 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. Przeciągnij palcem w górę lub obróć koronkę i wybierz **Nawigacja**.
2. Na mapie naciśnij dolny przycisk.
3. Wybierz pozycję **Tvoja lokalizacja**, naciskając koronkę.

4. Zaczekaj, aż zegarek włączy odbiornik GPS i znajdzie Twoją lokalizację.
5. Gdy zegarek będzie wyświetlać 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 rosnącym numerem na końcu). Nazwę można później edytować w aplikacji Suunto.

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. Przeciągnij palcem w górę lub obróć koronkę i wybierz **Nawigacja**.
2. Na mapie naciśnij dolny przycisk.
3. Wybierz **Cel nawigacji**.
4. Przewiń do pozycji **Punkty POI** i naciśnij koronkę.
5. Przewiń ekran do punktu POI, który chcesz usunąć z zegarka, a następnie naciśnij koronkę.
6. Przewiń ekran do końca szczegółów i wybierz pozycję **Usuń**.

Usunięcie punktu POI z zegarka nie powoduje jego trwałego usunięcia.

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

5.2.2. 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. Przeciągnij palcem w górę po tarczy zegarka albo obróć koronkę, aby przejść do widżetu **Nawigacja** w menu Wszystkie aplikacje lub na liście wybranych widżetów i wprowadź go.
2. Na ekranie mapy naciśnij górny przycisk.
3. Naciśnij koronkę, aby wybrać opcję **Cel nawigacji**.
4. Przewiń do pozycji **Punkty POI** i naciśnij koronkę, aby otworzyć listę punktów POI.
5. Przewiń do punktu POI, do którego chcesz nawigować, a następnie naciśnij koronkę.
6. Naciśnij górny przycisk lub dotknij pozycji **Nawiguj**.
7. Jeśli chcesz zatrzymać nawigację, naciśnij górny przycisk, aby otworzyć opcje nawigacji i wybierz opcję **Zakończ nawigację**. Potwierdź zakończenie nawigowania, naciskając górny przycisk.



UWAGA: Jeśli punkt POI ma służyć tylko do nawigacji i nie rejestrujesz ćwiczenia, żadne dane nie zostaną zapisane ani zarejestrowane w aplikacji Suunto.

W trybie nawigacji do punktu POI dostępne są dwa widoki:

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



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



Obróć koronkę, aby przełączać się między widokami.

W widoku mapy pobliskie punkty POI są widoczne w kolorze szarym. Naciśnij koronkę, aby przejść do widoku mapy, w którym można dostosować poziom powiększenia, obracając koronkę.

5.2.3. Typy punktów POI

Na zegarku Suunto Run dostępne są następujące typy punktów POI:

	Początek
	Koniec
	Samochód
	Parking
	Dom
	Budynek
	Hotel
	Hostel
	Kwatera
	Legowisko
	Obóz
	Pole kempingowe
	Ognisko
	Stacja pomocy

	Pogotowie
	Punkt poboru wody
	Punkt informacyjny
	Restauracja
	Żywność
	Kawiarnia
	Jaskinia
	Góra
	Szczyt
	Skała
	Klif
	Lawina
	Dolina
	Wzgórze
	Droga
	Szlak
	Rzeka
	Woda
	Wodospad
	Wybrzeże
	Jezioro
	Las wodorostów
	Rezerwat morski
	Rafa koralowa

	Wielkie ryby
	Ssak morski
	Wrak
	Miejsce do wędkowania
	Plaża
	Las
	Łąka
	Wybrzeże
	Stanowisko
	Strzał
	Obcierka
	Rozryta ziemia
	Gruba zwierzyna
	Drobna zwierzyna
	Ptactwo
	Ślady
	Skrzyżowanie
	Niebezpieczeństwo
	Geocache
	Punkt widokowy
	Fotopułapka

5.3. Nawigacja według namiaru

Nawigacja według namiaru jest funkcją przeznaczoną do użytku w terenie w celu podążania ścieżką prowadzącą do punktu, który widzimy lub który znaleźliśmy na mapie. Można używać jej jako samodzielnego kompasu lub razem z drukowaną mapą.



Aby użyć nawigacji według namiaru, kiedy nie trenujesz:

1. Przewiń do funkcji **Nawigacja**, przeciągając palcem w górę lub obracając koronkę z poziomu tarczy zegarka.
2. Naciśnij górny przycisk, aby otworzyć opcje nawigacji.
3. Wybierz **Cel nawigacji**.
4. Jeśli zajdzie potrzeba, skalibruj kompas, wykonując instrukcje wyświetlone na ekranie.
5. Ustaw niebieską strzałkę na ekranie, kierując ją na docelową lokalizację, i przyciśnij środkowy przycisk.
6. Podążaj za niebieską strzałką do tej lokalizacji.
7. Naciśnij górny przycisk i wybierz pozycję **Zakończ nawigację**, aby zakończyć nawigację.

5.4. Nawigacja według wysokości

Jeśli nawigujesz po trasie zawierającej informacje o wysokości, możesz także nawigować poprzez zwiększanie i obniżanie wysokości, korzystając z ekranu profilu wysokości. Podczas korzystania z nawigacji obróć koronkę, aby przełączyć się na wyświetlanie profilu wysokości.

Na ekranie profilu wysokości wyświetlane są następujące informacje:

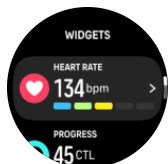
- góra: aktualna wysokość n.p.m.
- środek: profil wysokości przedstawiający bieżące położenie
- dół: gotowe podejście i zejście



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 po trasie, aby powrócić na szlak i kontynuować nawigację według wysokości.

6. Widżety

Widżety dostarczają przydatnych informacji na temat Twojej aktywności i treningu. Dostosuj listę widżetów, aby wyświetlić informacje, które są dla Ciebie najważniejsze, niezależnie od tego, czy chodzi o tętno, dzienną liczbę kroków, czy aktualną wysokość. Widżety są dostępne z poziomu tarczy zegarka po przeciągnięciu palcem w górę lub w dół lub obróceniu koronki.



Widżety można włączać i wyłączać w sekcji **Panel kontrolny** w obszarze **Personalizuj > Edytuj widżety**. Wybierz widżety, których chcesz użyć, dotykając znaków + i - obok nazwy widżetu lub naciskając koronkę.

Do listy można dodać maksymalnie sześć widżetów.

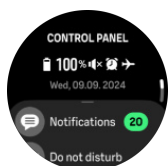


Możesz też wybrać, których widżetów chcesz używać i w jakiej kolejności, włączając je, wyłączając i sortując w aplikacji Suunto.

 **PORADA:** Jeśli aplikacja nie została jeszcze dodana do listy widżetów, można ją znaleźć w menu **Wszystkie aplikacje**.

6.1. Panel kontrolny

Z panelu kontrolnego w górnej części listy widżetów można uzyskać dostęp do niektórych danych i opcji zegarka, takich jak poziom baterii, powiadomienia i pełne menu ustawień.



Na tarczy zegarka przeciągnij palcem w górę lub obróć koronkę, aż uzyskać dostęp do **Panel kontrolny**.

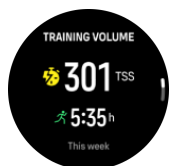
Panel kontrolny znajduje się zawsze na górze listy widżetów, nie można go usunąć ani przesunąć w dół listy.

6.2. Objętość treningowa

Widżet **Objętość treningowa** można znaleźć w menu **Wszystkie aplikacje** i dodać go do listy wybranych widżetów.

Widżet **Objętość treningowa** dostarcza informacji na temat obciążenia treningiem i całkowitego czasu trwania sesji treningowych wykonanych w bieżącym tygodniu. Możesz

porównać swoją aktualną objętość treningową z tą z ostatnich sześciu tygodni. Pomaga to utrzymać sprawność fizyczną i zmniejszyć ryzyko urazów.



Obciążenie treningiem jest obliczane na podstawie czasu trwania i intensywności treningu. Twoja ocena obciążenia treningowego (TSS) wskazuje, jakiemu obciążeniu podlega Twoje ciało podczas treningu.

 **PORADA:** Aby dowiedzieć się więcej o analizie obciążenia treningowego Suunto, wejdź na stronę www.suunto.com lub użyj aplikacji Suunto.

Przewiń w dół widżetu, aby uzyskać więcej danych treningowych. Możesz sprawdzić swoje strefy tętna i najczęściej używane tryby sportowe bieżącego tygodnia, dostosować cele i przejrzeć objętość treningową z ubiegłego tygodnia.

6.3. Postęp

Widżet **Postęp** można znaleźć w menu **Wszystkie aplikacje** i dodać go do listy wybranych widżetów.

Widżet Postępy obejmuje dane, które pomagają zwiększyć obciążenie treningiem w dłuższym terminie, niezależnie od tego, czy chodzi o częstotliwość, czas trwania czy intensywność treningu.



Każda sesja treningowa obejmuje ocenę obciążenia treningowego (TSS), która opiera się na czasie trwania i intensywności. Wartość ta jest podstawą do obliczenia średniego obciążenia treningiem w krótkim i długim terminie. Na podstawie wartości TSS zegarek obliczy Twój poziom sprawności (zdefiniowany jako $VO_2\max$), CTL (długoterminowe obciążenie treningiem), a także poda szacunkową wartość progu mleczanowego oraz przewidywane tempo biegania na różnych odległościach.

Poziom sprawności aerobowej jest określany jako $VO_2\max$ (maksymalne zużycie tlenu). Jest to powszechnie uznany wskaźnik aerobowej wydolności wysiłkowej. Innymi słowy, wskaźnik $VO_2\max$ informuje o tym, jak skutecznie organizm może wykorzystywać tlen. Im wyższa wartość $VO_2\max$, 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 sprawności, zarejestruj bieg z czasem trwania co najmniej 15 minut podczas noszenia zegarka Suunto Run.

Widżet pokazuje również Twój szacowany wiek sprawnościowy. Wiek sprawnościowy to wartość metryczna, która interpretuje wartość $VO_2\max$ w formie wieku.



UWAGA: Poprawa $VO_2\max$ jest procesem indywidualnym, który zależy od czynników takich jak wiek, płeć, genetyka i historia treningów. Jeśli Twoja sprawność fizyczna jest już wysoka, przyrost poziomu sprawności będzie wolniejszy. Jeśli dopiero zaczynasz regularnie ćwiczyć, możesz zauważyć szybki wzrost sprawności.



PORADA: Aby dowiedzieć się więcej o analizie obciążenia treningowego Suunto, wejdź na stronę www.suunto.com lub użyj aplikacji Suunto.

6.4. Regeneracja

Widżet **Regeneracja** można znaleźć w menu **Wszystkie aplikacje** i dodać go do listy wybranych widżetów.

Dane dotyczące Twojej regeneracji wskazują Twój poziom energii, który bezpośrednio przekłada 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 organizmowi potrzebne zasoby.

W widżecie zegarka Regeneracja możesz zobaczyć wartość procentową, która wskazuje, jak dobrze Twoje ciało zregenerowało się od ostatniego treningu, po chorobie lub stresującym okresie. Kolorowa skala poniżej tej wartości pokazuje również aktualny stan Twojego ciała. Obróć koronkę lub przesunij palcem w górę, aby uzyskać więcej informacji i wyjaśnień.



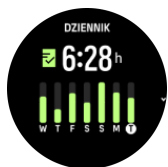
Gdy poziom regeneracji jest wysoki, czujesz świeżość i przyływ energii. Jeśli biegiesz, gdy poziom zasobów jest wysoki, możesz osiągnąć świetne rezultaty, ponieważ ciało ma energię potrzebną do adaptacji i podniesienia osiągnięć. Jednak, gdy poziom regeneracji jest niski, zaleca się odpowiednią ilość odpoczynku przed następnym ciężkim treningiem.

Dane dotyczące regeneracji są obliczane na podstawie trzech głównych czynników:

- średnia HRV w ciągu ostatnich siedmiu dni
- dane z monitorowania snu z ostatnich siedmiu dni
- TSB

6.5. Dziennik

Zegarek umożliwia przegląd aktywności treningowej w dzienniku.



W dzienniku możesz zobaczyć podsumowanie bieżącego tygodnia treningowego. Podsumowanie obejmuje całkowity czas trwania i przegląd dni, w których były wykonywane ćwiczenia.

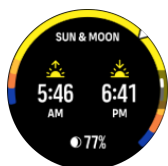
Przeciągnij palcem w górę, aby sprawdzić informacje o treningach i dowiedzieć się, kiedy były wykonywane. Naciśnij i przytrzymaj i wybierz jeden z treningów, aby uzyskać dostęp do szczegółów i usunąć dowolny trening z dziennika.

6.6. Słońce i księżyc

Widżet **Słońce i księżyc** można znaleźć w menu **Wszystkie aplikacje** i dodać go do listy wybranych widżetów.

Widżet podaje czas pozostały do kolejnego wschodu lub zachodu słońca, w zależności od tego, co nastąpi pierwsze.

Po wybraniu widżetu możesz zobaczyć więcej szczegółów, np. kiedy słońce wschodzi i zachodzi, a także sprawdzić bieżącą fazę księżyca.



6.7. Kompas

Zegarek Suunto Run jest wyposażony w kompas żyroskopowy, który umożliwia zorientowanie położenia względem północy magnetycznej. Jest to kompas z kompensacją przechylenia, który zapewnia dokładne wskazania, nawet jeśli urządzenie nie jest ustawione poziomo.

Widżet **Kompas** można znaleźć w menu **Wszystkie aplikacje** i dodać go do listy wybranych widżetów.

Widżet kompasu wyświetla następujące informacje:

- Strzałka wskazująca na północ magnetyczną
- Kierunek świata kursu
- Kurs w stopniach
- Wysokość n.p.m.
- Ciśnienie barometryczne



Na widżecie kompasu można przeciągnąć palcem w górę od dołu ekranu, aby otworzyć ustawienia kompasu. Dostępne są następujące opcje ustawień:

- **Skalibruj kompas**
- **Deklinacja**
- **Jednostka kompasu**

Aby opuścić widżet kompasu, naciśnij dolny przycisk.

Kalibracja kompasu

Jeśli kompas nie jest skalibrowany, należy go skalibrować po przejściu do widżetu kompasu. Kompas można również skalibrować po wybraniu opcji **Skalibruj kompas** w ustawieniach kompasu.



 **UWAGA:** Kompas kalibruje się samoczynnie podczas użytkowania, ale jeśli zegarek znajdzie się pod wpływem silnego pola magnetycznego lub w przypadku mocnego uderzenia, kompas może wskazywać zły kierunek. Wykonaj ponowną kalibrację, aby rozwiązać ten problem.

Ustawianie deklinacji

Aby zapewnić prawidłowe odczyty kompasu, ustaw dokładną wartość deklinacji.

Tradycyjne mapy papierowe są oparte na kierunku północy geograficznej. Kompas wskazuje północ magnetyczną, czyli miejsce nad Ziemią, w którym skupiają się linie sił jej pola magnetycznego. Ponieważ północ magnetyczna i geograficzna nie znajdują się w tym samym miejscu, w kompasie musisz ustawić deklinację. Deklinacja to kąt pomiędzy północą magnetyczną a geograficzną.

Wartość deklinacji jest podana na większości map. Lokalizacja północy magnetycznej zmienia się co rok, więc najbardziej precyzyjne i aktualne informacje o wartości deklinacji znajdują się w witrynach takich jak www.magnetic-declination.com.

Mapy do biegów na orientację w terenie są sporządzane względem północy magnetycznej. Jeśli używasz mapy do biegów na orientację, musisz wyłączyć korektę deklinacji. W tym celu ustaw wartość deklinacji na 0 stopni.

Wartość deklinacji można ustawić po wybraniu opcji **Deklinacja** w ustawieniach kompasu.

Jednostka kompasu

Jednostkę kompasu można ustawić na stopnie lub tysięczne cala. Aby zmienić jednostkę kompasu, wybierz opcję **Jednostka kompasu** w ustawieniach kompasu.

Ustawienia kompasu są dostępne również w ustawieniach zegarka, w obszarze **Teren > Nawigacja**.

6.8. Barometr i wysokościomierz

Zegarek Suunto Run nieustannie mierzy bezwzględne ciśnienie atmosferyczne za pomocą wbudowanego czujnika ciśnienia. Na podstawie tego pomiaru oraz wartości odniesienia wysokości obliczana jest wysokość lub ciśnienie powietrza. Dane są wyświetlane w widżecie **Baro i Wys.**

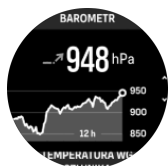
Widżet **Baro i Wys.** można znaleźć w menu **Wszystkie aplikacje** i dodać go do listy wybranych widżetów.

⚠ PRZESTROGA: Utrzymuj obszar wokół dwóch otworów czujnika ciśnienia powietrza na górze zegarka wolny od zabrudzeń i piasku. Nigdy nie wsuwaj niczego do tych otworów, ponieważ może to uszkodzić czujnik.

Widżet ma trzy widoki, które można wyświetlać, przeciągając palcem w górę lub obracając koronkę. Pierwszy widok wyświetla bieżącą wysokość.



Przesuń palcem w górę, aby zobaczyć ciśnienie barometryczne i wykres trendów barometru.



Ponownie przeciągnij palcem w górę, aby zobaczyć temperaturę.

✍ UWAGA: Podczas noszenia zegarka na nadgarstku czujnik znajduje się bardzo blisko ciała, którego ciepłota może mieć wpływ na odczyty temperatury. Aby upewnić się, że odczyty temperatury są prawidłowe, przyczep zegarek do plecaka lub sprzętu i użyj pasa do pomiaru tętna do śledzenia tętna.

Pamiętaj, aby poprawnie ustawić wartość odniesienia wysokości. W widżecie przewiń w dół, aby ustawić wysokość ręcznie lub automatycznie ją dostosować. Wysokość bieżącej lokalizacji można znaleźć na większości map topograficznych i w głównych serwisach map online, takich jak Mapy Google.

Zmiany lokalnych warunków pogodowych mają wpływ na odczyt wysokości. Jeśli lokalna pogoda często się zmienia, należy regularnie resetować wartość odniesienia wysokości, najlepiej przed rozpoczęciem każdej podróży.

Automatyczny profil wysokościomierza/barometru

Zmiany pogody i wysokości powodują zmianę ciśnienia powietrza. Dlatego zależnie od Twojego sposobu przemieszczania się zegarek Suunto Run automatycznie przełącza się między interpretowaniem zmian ciśnienia powietrza jako wysokości lub zmian pogody.

Gdy zegarek wykrywa ruch w pionie, przełącza się na mierzenie wysokości. Gdy wyświetlasz wykres wysokości, jest on aktualizowany co maksymalnie 10 sekund.

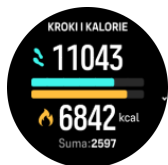
Jeśli znajdujesz się na stałej wysokości (zmiana wysokości w ciągu 12 minut nie przekroczyła 5 metrów), zegarek zinterpretuje zmiany ciśnienia powietrza jako zmiany pogodowe i odpowiednio dostosuje wykres barometru.

6.9. Kroki i kalorie

Widżet **Kroki i kalorie** można znaleźć w menu **Wszystkie aplikacje** i dodać go do listy wybranych widżetów.

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 dyscyplin sportowych, takich jak pływanie i jazda na rowerze, kroki nie są liczone.

Wartość u góry widżetu to łączna liczba kroków dla danego dnia, a wartość u dołu to szacowana wartość aktywnych kalorii spalonych do tej pory w ciągu dnia.



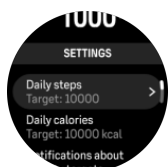
Kolorowe paski na widżecie wskazują, jak blisko jesteś osiągnięcia dziennych celów aktywności. Wartości docelowe można dostosować do swoich preferencji (patrz poniżej).

Możesz także sprawdzić liczbę kroków i liczbę spalonych kalorii z ostatnich siedmiu dni, przeciągając palcem w górę na widżecie.

Współczynnik BMR (podstawowa przemiana materii) to liczba 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.

Cele aktywności

Możesz dostosować codzienne cele w zakresie kroków i kalorii. Przewiń w dół widżetu, aby ustawić dzienne cele kroków i kalorii oraz włączyć lub wyłączyć powiadomienia związane z celami.



Ustawiając cel dotyczący kroków, określasz łączną liczbę kroków dla dnia.

Łączna liczba kalorii spalanych dziennie jest oparta na dwóch czynnikach: BMR i aktywności fizycznej.

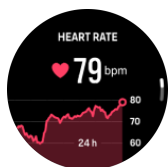
Ustawiając cel dotyczący kalorii, definiujesz, ile kalorii chcesz spalać oprócz BMR. Są to tak zwane aktywne kalorie.

Swoje cele kroków i kalorii możesz też skonfigurować w ustawieniach zegarka, w części **Aktywność i trening**.

6.10. Tętno

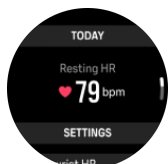
Widżet **Tętno** można znaleźć w menu **Wszystkie aplikacje** i dodać go do listy wybranych widżetów.

Widżet tętna daje szybki wgląd w tętno i pokazuje jego wykres z 24 godzin. Wykres jest rysowany na podstawie średniego tętna w 5-minutowych okresach.



Poniżej wykresu widoczny jest zakres tętna mierzonego w ciągu ostatnich 24 godzin.

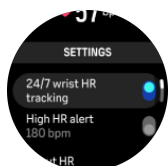
Tętno spoczynkowe z danego dnia to dobry wskaźnik stanu regeneracji. Jeśli jest wyższe niż normalne, prawdopodobnie organizm nie zregenerował się jeszcze po ostatniej sesji treningowej.



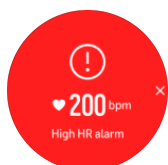
W przypadku rejestrowania ćwiczenia dzienne wartości tętna odpowiadają podwyższonemu tętnu i spalaniu kalorii wynikającemu z treningu.

Aby zobaczyć wartości codziennego tętna w widżecie, należy włączyć funkcję codziennego tętna. Funkcję można włączyć lub wyłączyć po wprowadzeniu widżetu Tętno i przewinięciu w dół do ustawień.

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



Jeśli chcesz otrzymywać powiadomienia, gdy tętno jest zbyt wysokie, możesz ustawić alarm wysokiego tętna w widżecie Tętno. Przewiń w dół do ustawień i włącz **Alert wysokiego tętna**. Na następnym ekranie można ustawić wartość ud/min. Gdy Twoje tętno osiągnie ustawioną wartość na co najmniej 5 sekund, zegarek odtworzy dźwięk alarmu i wyświetli się czerwony ekran z aktualnymi danymi tętna. Aby potwierdzić alarm, naciśnij koronkę.



 **UWAGA:** Wyniki pomiaru mają wyłącznie charakter informacyjny i nie powinny być używane do diagnostyki medycznej.

6.11. Tlen we krwi

Za pomocą zegarka Suunto Run możesz zmierzyć poziom tlenu we krwi.

Widżet **Tlen we krwi** można znaleźć w menu **Wszystkie aplikacje** i dodać go do listy wybranych widżetów.

Poziom tlenu we krwi może ostrzegać o przetrenowaniu lub zmęczeniu, a jego pomiar może także pomóc w ocenie postępów aklimatyzacji na dużej wysokości n.p.m.

Normalny poziom tlenu we krwi wynosi od 96% do 99% n.p.m. Na dużych wysokościach prawidłowe wartości mogą być nieco niższe. Pomyślna aklimatyzacja na dużej wysokości sprzyja wzrostowi tej wartości.

Aby zmierzyć poziom tlenu we krwi w widżecie Tlen we krwi:

1. Wybierz **ZMIERZ TERAZ**.
2. Trzymaj rękę nieruchomo podczas pomiaru.
3. Jeśli pomiar się nie powiedzie, postępuj zgodnie z instrukcjami na zegarku.
4. Po zakończeniu pomiaru wyświetlony zostanie poziom tlenu we krwi.

Poziom tlenu we krwi można także mierzyć podczas 6.12. Sen.

⚠ OSTRZEŻENIE: Zegarek Suunto Run nie jest wyrobem medycznym, a poziom tlenu we krwi wskazywany przez zegarek Suunto Run nie służy do diagnozowania ani monitorowania schorzeń.

6.12. Sen

Widżet **Sen** można znaleźć w menu **Wszystkie aplikacje** i dodać go do listy wybranych widżetów.

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

Gdy nosisz zegarek podczas snu, Suunto Run monitoruje sen na podstawie danych z akcelerometru.

Aby monitorować sen, musisz włączyć monitoring snu w zegarku.

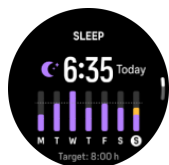
1. Z poziomu tarczy zegarka przewiń w dół i wybierz widżet **Sen**.
2. Przewiń w dół do ustawień i naciśnij koronkę, aby przejść do menu **Sen**.
3. Przewiń w dół i włącz **Monitoring snu**.

Możesz zdecydować, czy chcesz mierzyć Tlen we krwi i Monitorowanie HRV podczas snu.

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

Trendy snu

Na widżecie snu można także sprawdzić ogólne trendy snu. Pierwszy widok w widżecie snu pokazuje ostatni sen oraz wykres dla ostatnich siedmiu dni.



Jeśli przewiniesz w dół widżetu Sen, możesz zobaczyć podsumowanie snu ostatniej nocy. Podsumowanie obejmuje na przykład łączny czas snu, a także szacowany czas bez spania (czas poruszania się) oraz czas głębokiego snu (czas bez ruchu).

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

W widżecie Sen można zdefiniować kilka ustawień związanych ze snem:

Docelowy czas snu

Możesz ustawić idealny czas trwania snu. Jeśli ustawisz cel, podsumowanie snu powie ci, o ile dłuższy lub krótszy był Twój sen w porównaniu do ustawionego celu.

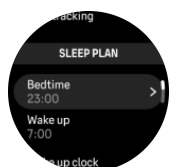
 **PORADA:** Jeśli docelowy czas snu został ustawiony już podczas pierwszej konfiguracji zegarka, zapisany czas docelowy wyświetla się jako Docelowy czas snu.

Pomiar tlenu we krwi oraz HRV podczas snu

Jeśli nosisz zegarek nocą, możesz uzyskać dodatkowe informacje o tętnie, HRV i poziomie tlenu we krwi podczas snu. Aby zmierzyć te dane, włącz opcje monitorowania tlenu we krwi i HRV w ustawieniach monitoringu.

Plan snu

Przewiń w dół, aby skonfigurować plan snu. Ustaw czas planowanej godziny zaśnięcia i obudzenia.



Włącz opcję Alarm pobudki, jeśli chcesz, aby zegarek obudził Cię przez wibracje i odtwarzał dźwięk alarmu.

Możesz skorzystać z ustawienia automatycznego trybu Nie przeszkadzać, aby automatycznie włączać tryb Nie przeszkadzać, gdy śpisz.

6.13. Pogoda

Widżet pogody przedstawia informacje o aktualnej pogodzie. Pokazuje aktualną temperaturę, prędkość i kierunek wiatru oraz aktualny typ pogody w postaci tekstu i ikon. Typy pogody to np. słonecznie, pochmurnie, deszczowo itp.



Przeciagnij palcem w górę lub obróć koronkę, aby zobaczyć szczegółowe informacje pogodowe, takie jak wilgotność, jakość powietrza i prognozy.

 **PORADA:** Upewnij się, że zegarek jest połączony z aplikacją Suunto, aby uzyskać dokładne dane pogodowe.

6.14. Budzik

Twój zegarek jest wyposażony w budzik, który może się uruchamiać jednokrotnie lub wielokrotnie w określone dni. Możesz go znaleźć w menu **Wszystkie aplikacje** i dodać do listy wybranych widżetów.

Jeśli w menu **Sen** został zapisany plan snu, można szybko ustawić alarm budzenia w obszarze **Obudzenie** w **Budzik**. W tym menu można włączyć lub wyłączyć alarm, edytować częstotliwość jego włączania i modyfikować plan snu.

Oprócz alarmu budzenia planu snu można ustawić dodatkowe alarmy:

1. Przesuń palcem w górę lub w dół z poziomu tarczy zegarka lub obróć koronkę, aby uzyskać dostęp do **Budzik** na liście widżetów lub w menu **Wszystkie aplikacje**.
2. Wprowadź **Budzik**.
3. Przewiń ekran w dół i wybierz **Nowy budzik**.

 **UWAGA:** Starsze alarmy można usunąć lub edytować po wybraniu na liście poniżej **Nowy budzik**.

4. Ustaw godzinę i minuty.

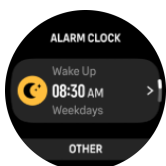


5. Wybierz, jak często alarm ma się włączać. Dostępne opcje to:

Raz: alarm włączy się raz w ciągu najbliższej doby o ustalonej godzinie

Codziennie: alarm będzie włączać się o tej samej godzinie codziennie

Dni tygodnia: alarm będzie włączać się o tej samej godzinie od poniedziałku do piątku



Gdy alarm się włączy, możesz go wyłączyć lub wybrać opcję drzemki. Czas drzemki to 10 minut i można ją powtarzać do 10 razy.



Jeśli pozostawisz włączony alarm, wyłączy się on po minucie.

6.15. Stoper

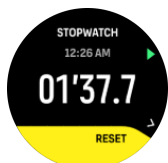
Twój zegarek ma stoper i licznik odliczający wstecz do podstawowych pomiarów czasu. Stoper możesz znaleźć w menu **Wszystkie aplikacje** i dodać go do listy wybranych widżetów.

Po pierwszym otwarciu widżetu na ekranie widoczny jest stoper. Później widżet pamięta ostatnio używaną funkcję, czyli stoper albo licznik odliczający wstecz.

Przeciagnij palcem w górę, aby otworzyć menu skrótów **USTAW LICZNIK CZASU**, w którym możesz zmienić ustawienia stopera.

Stoper

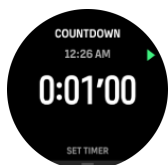
Uruchamiaj i zatrzymuj stoper, naciskając górny przycisk. Pomiar czasu możesz wznowić, ponownie naciskając górny przycisk. Zresetuj stoper naciśnięciem dolnego przycisku.



Wyjdź ze stopera naciśnięciem dolnego przycisku.

Licznik odliczający wstecz

W widżecie stopera przeciagnij palcem w górę, aby otworzyć menu skrótów. W tym miejscu możesz wybrać zdefiniowany czas do odliczania lub ustawić niestandardowy czas do odliczania.



Zatrzymuj i resetuj licznik czasu za pomocą przycisków górnego i dolnego.

Wyjdź z licznika odliczającego wstecz poprzez naciśnięcie dolnego przycisku.

6.16. Odtwarzacz multimedialny

Widżet **Odtwarzacz multimedialny** można znaleźć w menu **Wszystkie aplikacje** i dodać go do listy wybranych widżetów.

Odtwarzacz multimedialny zegarka ma dwa tryby: **Tryb Bluetooth** i **Tryb offline**. W trybie muzyki Bluetooth można sterować muzyką, podcastem i innymi multimediami odtwarzanymi w telefonie, natomiast tryb offline służy do odtwarzania muzyki zapisanej w zegarku.

Tryb Bluetooth



UWAGA: *Przed użyciem trybu Bluetooth należy sparować zegarek z telefonem.*



W widżecie odtwarzacza multimedialny dotknij opcji Odtwarzaj, Dalej lub Wstecz, aby sterować multimediami odtwarzanymi na telefonie.

Przeciągnij palcem w górę lub obróć koronkę, aby przejść do pełnej konfiguracji sterowania multimediami. Wybierz opcję **Tryb multimedialny**, aby przejść do trybu offline.

Naciśnij dolny przycisk, aby zamknąć widżet sterownia multimediami.

Tryb offline



Tryb muzyki offline służy do odtwarzania treści dźwiękowych zapisanych w zegarku. W przypadku podłączenia słuchawek Bluetooth do zegarka można korzystać z trybu offline odtwarzacza multimedialnego. Aby uzyskać informacje na temat parowania, patrz 3.2.2. *Paruj urządzenia*.

Domyślnie w zegarku zapisany jest jeden przykładowy utwór. Aby przesłać muzykę do zegarka, podłącz go do komputera lub telefonu komórkowego za pomocą kabla do ładowania USB (Type-C), dołączonego do produktu. Otwórz folder zegarka z muzyką na komputerze lub telefonie komórkowym i skopiuj tam pliki dźwiękowe. Zegarek obsługuje następujące formaty plików: MP3, FLAC, WAV, AAC.

Aby rozpocząć słuchanie muzyki w trybie offline, włącz słuchawki sparowane z zegarkiem i wybierz Tryb offline w obszarze **Tryb multimedialny** w widżecie odtwarzacza multimedialnego. Dotknij opcji Odtwarzaj, Dalej lub Wstecz, aby sterować multimediami.

Przesuń palcem w górę lub obróć koronkę, aby zobaczyć dodatkowe opcje, takie jak regulacja głośności, tryb powtarzania i odtwarzania losowego, przegląd biblioteki. Wybierz opcję **Tryb multimedialny**, aby przejść do trybu Bluetooth.

Naciśnij dolny przycisk, aby zamknąć widżet odtwarzacza multimediiów.

 **PORADA:** Użyj aplikacji Suunto do porządkowania plików dźwiękowych zapisanych w zegarku i tworzenia niestandardowych list odtwarzania.

6.17. Alipay (tylko w Chinach kontynentalnych)

Widżet **Alipay** można znaleźć w menu **Wszystkie aplikacje** i dodać go do listy wybranych widżetów.

Jeśli połączysz zegarek z aplikacją Alipay w telefonie komórkowym, możesz użyć zegarka do płatności offline.

 **UWAGA:** Aplikacja Alipay jest dostępna tylko w Chinach kontynentalnych.

7. Wszystkie aplikacje

Menu **Wszystkie aplikacje** zawiera wszystkie aplikacje i funkcje zegarka, a także daje dostęp do ustawień zegarka.

Z poziomu tarczy zegarka przesun palcem w dół lub obróć koronkę, aby uzyskać dostęp do menu Wszystkie aplikacje. Po wejściu do menu przewiń w dół, aby zobaczyć zamówione aplikacje w kategoriach trening, teren i ogólne.

7.1. Latarka

Urządzenie Suunto Run jest wyposażone w funkcję latarki z trzema trybami oświetlenia.

Aby włączyć latarkę, przeciągnij palcem w górę z poziomu tarczy zegarka lub w przewiń w dół za pomocą koronki i wybierz **Panel kontrolny** lub **Wszystkie aplikacje**. Przewiń do sekcji **Latarka** i włącz latarkę, naciskając ją lub wciskając koronkę.

Latarka posiada następujące tryby oświetlenia:

- niezwykle jasne, białe podświetlenie, które jest stale włączone
- tryb migotania
- jasne czerwone podświetlenie, które jest stale włączone

Aby zmienić tryby oświetlenia, obróć koronkę lub przesun palcem w górę lub w dół. Aby wyłączyć latarkę, naciśnij dolny przycisk lub przeciągnij palcem w prawo.

7.2. Znajdź mój telefon

Możesz użyć funkcji Znajdź mój telefon, aby odszukać telefon, gdy nie wiesz, gdzie się znajduje. Zegarek Suunto Run może zadzwonić do Twojego telefonu, jeśli są połączone. Ponieważ Suunto Run korzysta z Bluetooth do łączenia, telefon musi być w zasięgu Bluetooth, aby zegarek mógł do niego zadzwonić.

Aby włączyć funkcję Znajdź mój telefon:

1. Z poziomu tarczy zegarka przesun palcem w górę, aby otworzyć **Panel kontrolny** lub **Wszystkie aplikacje**.
2. Przewiń w dół do **Znajdź mój telefon**.
3. Zaczynaj dzwonić, dotykając nazwy funkcji lub naciskając koronkę.
4. Naciśnij dolny przycisk, aby przestać dzwonić.

7.3. Oddychaj

W razie zdenerwowania lub stresu, aplikacja **Oddychaj** w Twoim Suunto Run może pomóc Ci zrelaksować ciało i umysł. Aplikację **Oddychaj** można znaleźć w menu **Wszystkie aplikacje**.

Uruchom aplikację do ćwiczenia oddechowego z przewodnikiem. Podążaj za animacją podczas wdechu i wydechu. Wibracja pomaga również utrzymać rytm.

Przewiń w dół, aby ustawić czas trwania ćwiczenia oddechowego.

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.

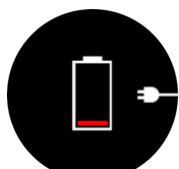
8.2. Bateria

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.

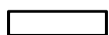
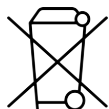
Gdy poziom naładowania akumulatora jest mniejszy niż 20%, a później 5%, na ekranie zegarka wyświetlana jest ikona niskiego stanu akumulatora. Gdy poziom naładowania jest bardzo niski, zegarek przechodzi do trybu energooszczędnego i wyświetla ikonę ładowania.



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

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 Run lub dostępne na stronie www.suunto.com/userguides.

9.2. Znak CE

Firma Suunto Oy deklaruje niniejszym zgodność sprzętu radiowego typu OW234 z Dyrektywą 2014/53/UE. Pełna treść deklaracji zgodności UE jest dostępna pod następującym adresem internetowym: www.suunto.com/EUconformity.





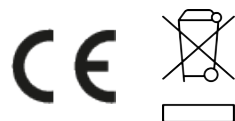
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

Suunto Sports Technology (Dongguan) Co., Ltd
Room 108, No. 5, Longxi Road, Nancheng Street,
Dongguan City, Guangdong Province



© Suunto Oy 05/2025

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