

3+1 tip pro jarní sportování: Jak ochránit chytré technologie a neriskovat se jejich zničení

30.4.2024 - Petr Lesenský | Dýcháme

Počet uběhnutých kilometrů, tepová frekvence nebo třeba spálené kalorie. Parametrů, které můžete při sportu díky moderním technologiím zaznamenávat, je celá řada. I vy máte rádi o svém výkonu přehled a bez chytrých hodinek nebo zapnuté aplikace v telefonu na trénink nevyrážíte? Poradíme vám, na co si dát pozor.

1. Před nárazem ochrání kryt i speciální režim

Chytré hodinky se v poslední době staly našimi malými osobními trenéry. Motivují nás k pohybu, analyzují výkony a často umí dokonce pochválit za dobře odvedenou práci. Základním předpokladem, aby vám byly při tréninku k užitku je, aby vám dobře seděly a při pohybu nepřekážely, věnujte proto pozornost velikosti hodinek i samotného pásku. Pokud při sportu používáte chytrý telefon, investujte do kvalitního pouzdra, které ho ochrání před vnějšími vlivy i nárazem. Na trhu najdete celou řadu vychytávek umožňujících připnout telefon na sportovní podprsenku, dres, ruku nebo třeba lahev s pitím.

K nechtěnému nárazu displejem při cvičení, pádu nebo poškrábání dojde při sportování raz dva. Nezbytností pro majitele chytrých hodinek je tak tvrzené sklo nebo kryt chránící rovnou celý displej. Hodinky si také můžete během sportu schovat pod prodyšný náramek, který odvádí pot a zároveň zabraňuje mechanickému poškození přístroje. Určité typy hodinek pak nabízí také sportovní režim, který deaktivuje některé funkce a snižuje tak riziko poškození při prudkých pohybech.

2. Přehřátí baterie může být zdraví nebezpečné

Zarytí sportovci tvrdí, že pro pohyb není špatného počasí. To samé se ovšem o chytrých hodinkách a telefonech říci nedá. Výkyvy teplot nesvědčí zejména jejich bateriím. Ideální teploty pro akumulátory se pohybují v rozmezí od 10° do 40 °C, zásadnější vychýlení o tohoto průměru jim může škodit. „*Lithiové baterie obsažené v mobilních telefonech mohou být při extrémním přehřátí dokonce nebezpečné, přístroje proto většinou mají vestavěnou ochranu, která v případě potřeby automaticky zpomalí procesor a sníží tak produkci zbytkového tepla,*“ říká **Radim Tlapák**, ředitel obchodu BatteryShop.cz, který nabízí široký sortiment akumulátorů do mobilních telefonů, notebooků a dalších zařízení. Pokud teplota přesáhne běžnou provozní hranici, můžete pozorovat signály v podobě zčernalého displeje, problémů s nabíjením nebo přímo varovné zprávy.

Ideální je, elektronická zařízení vysokým teplotám vůbec nevystavovat. Rizikové jsou například delší běhy či cyklo výlety na přímém slunci. Co tedy dělat, když se chytrý telefon nebo hodinky přeci jenom nebezpečně přehřejí? „*Nejlepší je přístroj vypnout a vyndat ho z pouzdra, které jeho teplotu také přirozeně zvyšuje. Potom stačí položit ho na stinné místo, kde proudí vzduch a chvíli počkat,*“ radí Tlapák a dodává, že ke sledování vytiženosti přístroje a také stavu baterie lze využít i nejrůznější aplikace, které uživatele včas varují.

3. Proudící vzduch je pomocník

Elektronickým přístrojům a jejich bateriím nesvědčí ani dlouhodobá vlhkost. Kondenzace vodních par

totiž může způsobit i korozi baterie, která výrazně zkracuje její životnost. Výrobci chytrých hodinek i telefonů sice avizují částečnou voděodolnost, pokud vás ale při sportování venku přepadne prudký liják, nejlépe uděláte, když hodinky skryjete pod rukáv. Prudká sprška totiž může přístroji uškodit mnohem více než jejich ponoření do vody.

Pozor si dejte také na další zacházení s vlhkými hodinkami. Rozhodně je po tréninku neschovávejte to uzavíratelného pytlíku nebo pouzdra, kde by vlhkost neměla kam uniknout. V případě, že se přístroj dostal do kontaktu s vodou více, než by bylo žádoucí, se pokuste vytřást přebytečnou vodu otvorem pro nabíjení a následně nechte na vzduchu zcela vyschnout. Rozhodně se nepokoušejte mobil nebo hodinky sušit horkým vzduchem nebo je ihned nabíjet, baterii byste tím mohli nenávratně porušit.

Tip: Aby baterie neklamala

Nejrůznější aplikace na sledování sportovního výkonu bývají pro chytré hodinky i telefony energeticky náročné. To poslední, co sportovec chce, ale je, aby se přístroj během tréninku vybil. I v tomto případě proto platí obecná pravidla, kterými můžete výdrž baterie prodloužit. Vypněte nepotřebné aplikace a notifikace, snižte jas obrazovky a pokud nejste v dosahu Wi-fi, vypněte si její vyhledávání. „*U chytrých hodinek doporučuji také vypnout funkci Always on display, která je pro spotřebu baterie velmi náročná,*“ uzavírá Tlapák.

<https://www.dychame.cz/31-tip-pro-jarni-sportovani-jak-ochranit-chytre-technologie-a-neriskovat-se-jich-zniceni>