


SUUNTO AMBIT2 R
GEBRUIKERSHANDLEIDING


| | |
|---|----|
| 1. VEILIGHEID..... | 4 |
| 2. Pictogrammen en segmenten weergeven..... | 5 |
| 3. Knoppen gebruiken..... | 6 |
| 3.1. Achtergrondverlichting en knopvergrendeling gebruiken..... | 7 |
| 4. Aan de slag!..... | 8 |
| 5. Uw Suunto Ambit2 aanpassen..... | 9 |
| 5.1. SuuntoLink..... | 9 |
| 5.2. Aangepaste sportmodi..... | 9 |
| 5.3. Suunto-app..... | 10 |
| 5.4. Suunto-apps..... | 10 |
| 5.5. Scherm inverteren..... | 11 |
| 5.6. Schermcontrast aanpassen..... | 11 |
| 6. Tijdmodus gebruiken..... | 13 |
| 6.1. Tijdsinstellingen wijzigen..... | 13 |
| 6.2. GPS timekeeping gebruiken..... | 15 |
| 7. Timers..... | 17 |
| 7.1. Stopwatch activeren..... | 17 |
| 7.2. Stopwatch gebruiken..... | 17 |
| 7.3. Afteltimer..... | 18 |
| 8. Sportmodi gebruiken..... | 20 |
| 8.1. Sportmodi..... | 20 |
| 8.2. Aanvullende opties in sportmodi..... | 20 |
| 8.3. Hartslagband gebruiken..... | 21 |
| 8.4. Hartslagband omdoen..... | 21 |
| 8.5. Starten met de training..... | 22 |
| 8.6. Tijdens de training..... | 23 |
| 8.6.1. Tracks opnemen..... | 23 |
| 8.6.2. Rondes maken..... | 24 |
| 8.6.3. Hoogte opnemen..... | 24 |
| 8.6.4. Kompas gebruiken tijdens de training..... | 25 |
| 8.6.5. De intervaltimer gebruiken..... | 26 |
| 8.6.6. Navigeren tijdens de training..... | 26 |
| 8.6.7. Terug naar start tijdens de training..... | 27 |
| 8.6.8. Route terug gebruiken..... | 28 |
| 8.6.9. Autopauze..... | 28 |
| 8.7. Logboek bekijken na de training..... | 29 |
| 8.7.1. Indicatie voor resterend geheugen..... | 30 |
| 8.7.2. Overzicht dynamische training..... | 30 |


| | |
|---|----|
| 8.7.3. Hersteltijd..... | 31 |
| 9. FusedSpeed..... | 32 |
| 10. Navigatie..... | 34 |
| 10.1. GPS gebruiken..... | 34 |
| 10.1.1. GPS-signaal verkrijgen..... | 34 |
| 10.1.2. GPS-rasters en positie formaten..... | 34 |
| 10.1.3. Gps-nauwkeurigheid en energiebesparing..... | 35 |
| 10.2. Uw locatie bepalen..... | 35 |
| 10.3. POI-navigatie..... | 36 |
| 10.3.1. Uw huidige locatie als een point of interest (POI) toevoegen..... | 36 |
| 10.3.2. Navigeren naar een point of interest (POI)..... | 37 |
| 10.3.3. Point of interest (POI) verwijderen..... | 39 |
| 10.4. Route-navigatie..... | 39 |
| 10.4.1. Route toevoegen..... | 39 |
| 10.4.2. Route navigeren..... | 40 |
| 10.4.3. Tijdens navigatie..... | 42 |
| 10.4.4. Route verwijderen..... | 43 |
| 11. 3D-kompas gebruiken..... | 44 |
| 11.1. Kompas kalibreren..... | 44 |
| 11.2. Declinatiewaarde instellen..... | 45 |
| 11.3. Peilingvergrendeling instellen..... | 46 |
| 12. Instellingen aanpassen..... | 48 |
| 12.1. Servicemenu..... | 50 |
| 13. POD of hartslagband koppelen..... | 52 |
| 13.1. Foot POD gebruiken..... | 53 |
| 14. Pictogrammen..... | 54 |
| 15. Verzorging en onderhoud..... | 56 |
| 15.1. Waterdichtheid..... | 56 |
| 15.2. De batterij opladen..... | 56 |
| 15.3. Vervangen van de batterij voor de HS-band..... | 57 |
| 16. Technische specificaties..... | 58 |
| 16.1. Handelsmerk..... | 59 |
| 16.2. FCC naleving..... | 59 |
| 16.3. IC..... | 59 |
| 16.4. CE..... | 59 |
| 16.5. Copyright..... | 59 |
| 16.6. Patentverklaring..... | 59 |
| 16.7. Warranty..... | 60 |

1. VEILIGHEID

Soorten veiligheidsmaatregelen


 **WAARSCHUWING:** - wordt gebruikt in samenhang met een procedure of situatie die kan leiden tot ernstig of dodelijk letsel.


 **LET OP:** - wordt gebruikt in samenhang met een procedure of situatie die kan leiden tot schade aan het product.

 **OPMERKING:** - wordt gebruikt om belangrijke informatie te benadrukken.

 **TIP:** - wordt gebruikt voor extra tips voor het gebruik van de mogelijkheden en functies van het apparaat.

Voorzorgsmaatregelen ten behoeve van de veiligheid:

 **WAARSCHUWING:** ALLERGISCHE REACTIES OF HUIDIRRITATIES KUNNEN OPTREDEN WANNEER HET PRODUCT IN CONTACT KOMT MET DE HUID, OOK AL VOLDOEN ONZE PRODUCTEN AAN DE NORMEN VAN DE BEDRIJFSTAK. IN EEN DERGELIJK GEVAL DIENT U HET GEBRUIK ONMIDDELIJK TE STOPPEN EN EEN DOKTER TE RAADPLEGEN.

 **WAARSCHUWING:** RAADPLEEG ALTIJD UW DOKTER VOORDAT U BEGINT MET EEN TRAININGSPROGRAMMA. OVERBELASTING KAN LEIDEN TOT ERNSTIG LETSEL.

 **WAARSCHUWING:** ALLEEN BESTEMD VOOR RECREATIEF GEBRUIK.

 **WAARSCHUWING:** VERTROUW NOOIT ALLEEN OP DE GPS OF OP DE GEBRUIKSDUUR VAN DE BATTERIJ, GEBRUIK ALTIJD KAARTEN OF ANDER BACK-UPMATERIAAL OM UW VEILIGHEID TE WAARBORGEN.

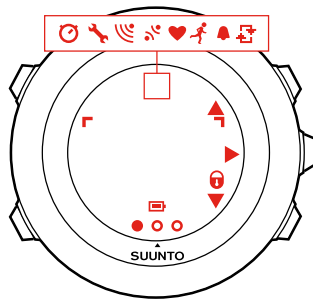
 **LET OP:** STEL HET PRODUCT NOOIT BLOOT AAN ENIG OPLOSMIDDEL. DIT KAN HET OPPERVLAKE BESCHADIGEN.

 **LET OP:** STEL HET PRODUCT NOOIT BLOOT AAN ENIGE ANTI-INSECTENSPRAY. DIT KAN HET OPPERVLAKE BESCHADIGEN.

 **LET OP:** GOOI HET PRODUCT NIET ZOMAAR WEG MAAR BEHANDEL HET TER BESCHERMING VAN HET MILIEU ALS ELEKTRISCH AFVAL.

 **LET OP:** STOTEN OF VALLEN VAN HET APPARAAT KAN TOT SCHADE LEIDEN.

2. Pictogrammen en segmenten weergeven

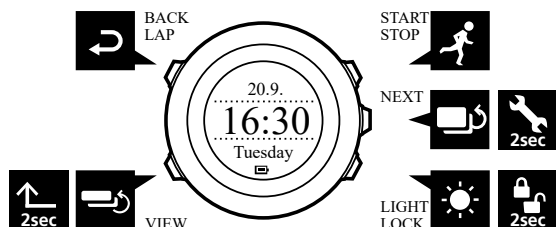


- | | |
|-----------------|-------------------|
| chronograph | interval timer |
| settings | button lock |
| signal strength | battery |
| pairing | current screen |
| heart rate | button indicators |
| sport mode | up / increase |
| alarm | next / confirm |
| | down / decrease |

Voor een volledige lijst van pictogrammen in Suunto Ambit2 R, zie *14. Pictogrammen*.

3. Knoppen gebruiken

Suunto Ambit2 R beschikt over vijf knoppen waarmee u alle functies kunt openen.



[Start Stop] :

- het startmenu openen
- pauzeren of hervatten van training of timer
- ingedrukt houden om een training te stoppen en op te slaan
- een waarde verhogen of omhoog gaan in de instellingen

[Next] :

- wisselen tussen schermen
- ingedrukt houden om het optiemenu te openen of af te sluiten
- ingedrukt houden om het optiemenu te openen of af te sluiten in sportmodi
- een instelling accepteren

[Light Lock] :

- de verlichting activeren
- ingedrukt houden om de knoppen te vergrendelen of ontgrendelen
- een waarde verlagen of omlaag gaan in de instellingen

[View] :

- schermen wisselen in **TIJD** modus en tijdens training
- houd ingedrukt om het scherm te schakelen tussen licht en donker
- houd ingedrukt voor toegang tot contextgevoelige snelkoppelingen (zie onder)

[Back Lap] :

- terugkeren naar de vorige stap
- een ronde toevoegen tijdens de training

 **TIP:** U kunt waarden sneller wijzigen door [Start Stop] of [Light Lock] ingedrukt te houden totdat de waarden sneller gaan lopen.


Snelkoppelingen definiëren

Wanneer u [View] ingedrukt houdt in de modus **TIME**, schakelt u het scherm standaard tussen licht en donker. Deze druk op de knop kan in plaats daarvan worden gewijzigd in toegang tot een specifieke menuoptie.

Een snelkoppeling definiëren:

1. Houd [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.

2. Blader naar het menu-item waar u een snelkoppeling naartoe wilt maken.
3. Houd [View] ingedrukt om een snelkoppeling te maken.

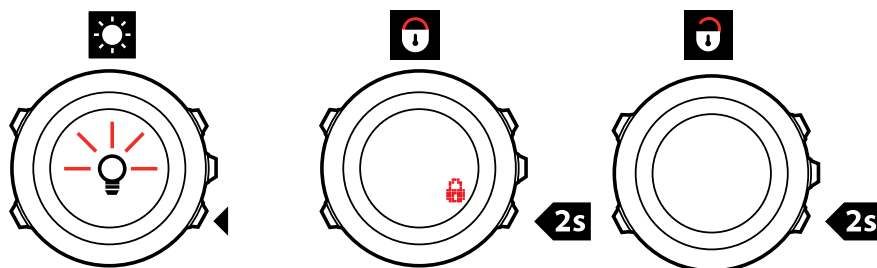
 **OPMERKING:** Snelkoppelingen kunnen worden gemaakt naar alle mogelijke menu-items, zoals individuele logs.


Door het ingedrukt houden van [View] in andere modi, worden vooraf gedefinieerde snelkoppelingen geopend. Wanneer het kompas is geactiveerd, kunt u bijvoorbeeld de kompasinstellingen openen door [View] ingedrukt te houden.

3.1. Achtergrondverlichting en knopvergrendeling gebruiken

Druk op [Light Lock] om de achtergrondverlichting in te schakelen. U kunt het gedrag van de achtergrondverlichting wijzigen in de horloge-instellingen onder **ALGEMEEN / Tonen/scherm / Achtergrondverlichting**.

Door behouden van [Light Lock] worden knoppen vergrendeld en ontgrendeld. U kunt het gedrag van de knopvergrendeling wijzigen in de horloge-instellingen onder **ALGEMEEN / Tonen/scherm / Knopvergrendeling**.



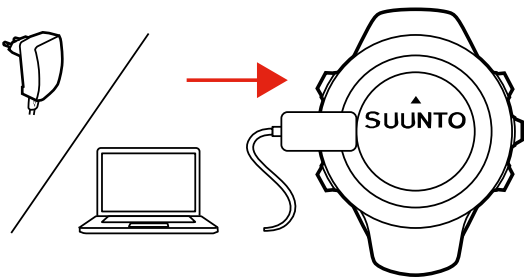
 **TIP:** Selecteer de instelling knopvergrendeling **Alleen acties** voor sportmodi om te vermijden dat u het log per ongeluk start of stopt. Als de knoppen [Back Lap] en [Start Stop] zijn vergrendeld, dan kunt u nog steeds de achtergrondverlichting activeren door op [Light Lock] te drukken en u kunt tussen de weergaven wisselen door op [Next] te drukken of de schermen met [View].

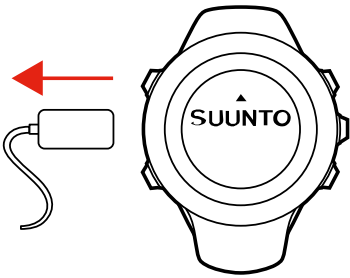
4. Aan de slag!

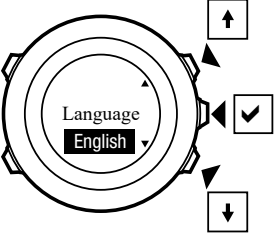
Uw Suunto Ambit2 R wordt automatisch gestart als u hem met de meegeleverde USB-kabel op uw computer of een USB-lader aansluit.

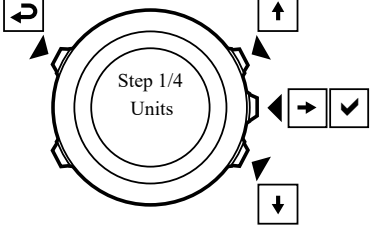
Het duurt ongeveer 2-3 uur om een lege batterij volledig op te laden. Knoppen zijn vergrendeld wanneer de USB-kabel is bevestigd.

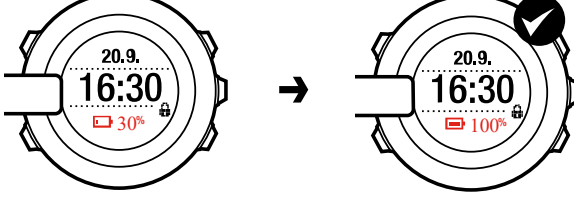
Beginnen met het gebruik van uw horloge:

- 

1.
- 

2.
- 

3.
- 

4.
- 

5.

5. Uw Suunto Ambit2 aanpassen

5.1. SuuntoLink

Download en installeer SuuntoLink op uw pc of Mac om uw horlogesoftware bij te werken.

Wij raden u aan uw horloge bij te werken wanneer er een nieuwe softwarerelease beschikbaar is. Wanneer een update beschikbaar is, wordt u hiervan op de hoogte gesteld via SuuntoLink en via de Suunto-app.

Ga naar www.suunto.com/SuuntoLink voor meer informatie.

Hoe de software van uw horloge te updaten:

1. Sluit uw horloge aan op uw computer met de bijgeleverde USB-kabel.
2. Start SuuntoLink als dit nog niet draait.
3. Klik in SuuntoLink op de knop update.

5.2. Aangepaste sportmodi

Naast de standaard sportmodi die in het horloge zijn opgeslagen, kun je aangepaste sportmodi aanmaken en bewerken in SuuntoLink.

Een aangepaste sportmodus kan 1 tot 8 verschillende schermen voor de sportmodus bevatten. Voor elk scherm kunt u uit een uitgebreide lijst de gegevens kiezen die in het scherm worden opgenomen. U kunt bijvoorbeeld hartslaglimieten voor specifieke sporten, de autolapafstand of de opnamesnelheid aanpassen om de gebruiksduur van de batterij of de nauwkeurigheid te optimaliseren.

Elke sportmodus met geactiveerde GPS kan dus ook de Snelle navigatie optie gebruiken. Standaard staat deze optie uitgeschakeld. Als u een POI of een route selecteert, krijgt u een lijst te zien van de POI's of routes die u in het horloge heeft gedefinieerd bij het begin van de training.

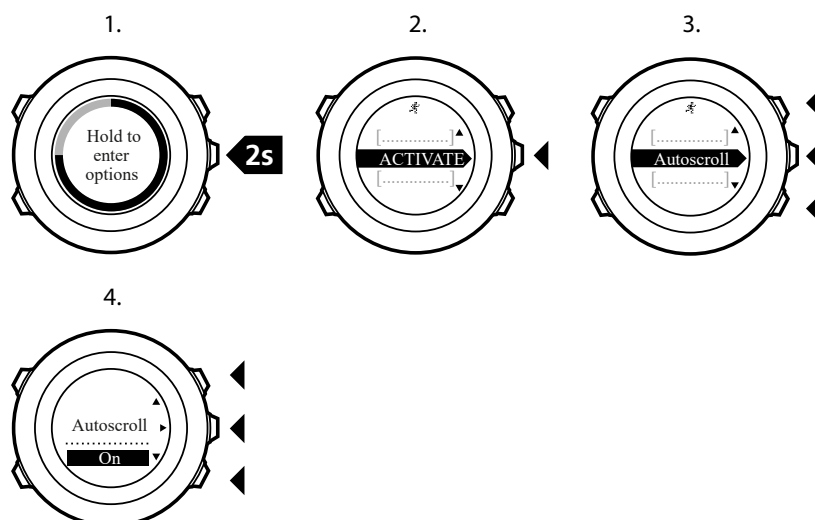
Je kunt tot tien verschillende sportmodi die je in SuuntoLink hebt gemaakt, overzetten naar je Suunto Ambit2 R. Er kan op elk moment slechts één sportmodus actief zijn.

 **TIP:** Je kunt de standaard sportmodi ook bewerken in SuuntoLink.

Je kunt je horloge zo instellen dat het automatisch door je sportmodusdisplays bladert met **Automatisch bladeren**. Activeer de functie en bepaal hoe lang de displays worden weergegeven in je aangepaste sportmodus in SuuntoLink. Je kunt **Automatisch bladeren** tijdens een training in-/uitschakelen zonder invloed op je SuuntoLink-instellingen.

Automatisch bladeren tijdens een training aan-/uitzetten:

1. Als je in een sportmodus bent, houd je [Volgende] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Blader naar **ACTIVEREN** met [Lichtvergrendeling] en selecteer met [Volgende].
3. Blader naar **Automatisch bladeren** met [Start-stop] en selecteer met [Volgende].
4. Druk op [Start-stop] of [Lichtvergrendeling] om **Automatisch bladeren aan/uit** te zetten en accepteer met [Volgende].



5.3. Suunto-app

Met Suunto-app kun je je ervaring met je Suunto Ambit2 R verder verrijken door je trainingen te delen, te verbinden met partners en veel meer.

Uw horloge koppelen aan de Suunto-app:

1. Download en installeer Suunto-app op je compatibele mobiele apparaat via de App Store van Google Play; in China kan dit via een van de vele populaire app-stores in het land.
2. Start Suunto-app op en meld je aan.
3. Sluit je horloge aan op je computer met de bijgeleverde USB-kabel.
4. Open SuuntoLink als het nog niet opgestart is.
5. Volg de instructies in SuuntoLink.

Al je trainingen worden gesynchroniseerd met Suunto-app via SuuntoLink.

5.4. Suunto-apps

Met Suunto Apps kun je je Suunto Ambit2 R nog beter aanpassen aan je eigen wensen. Gebruik de functie Sportmodus aanpassen in SuuntoLink om apps, zoals verschillende timers en tellers, te vinden die je kunt gebruiken.

 **OPMERKING:** *Suunto Apps in SuuntoLink verwijst naar apps die je op je horloge kunt gebruiken. Niet te verwarren met Suunto-app, wat een mobiele app is die wordt gebruikt voor het analyseren en delen van je trainingen, verbinden met partners, aanmaken van routes en nog veel meer.*

Suunto Apps toevoegen aan je Suunto Ambit2 R:

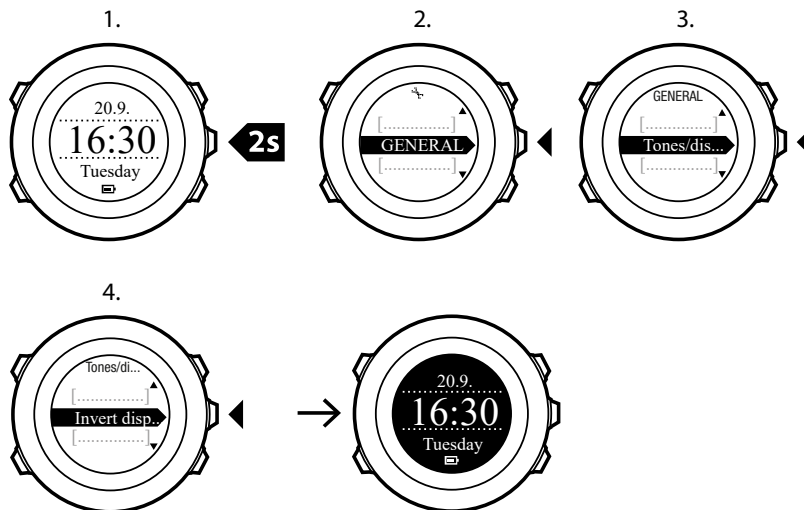
1. Gebruik de functie Sportmodus aanpassen in SuuntoLink om een app te vinden die je wilt gebruiken.
2. Verbind je Suunto Ambit2 R met SuuntoLink om de Suunto App te synchroniseren met je horloge. De toegevoegde Suunto App toont het resultaat van de berekening terwijl je traint.


5.5. Scherm inverteren

U kunt het scherm van uw Suunto Ambit2 R inverteren van licht naar donker (negatief) of omgekeerd.

Hoe het scherm in de instellingen te inverteren:

1. Houd [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Druk op [Next] om de **ALGEMENE** instellingen te openen.
3. Druk op [Next] om **Tonen/scherm** te openen.
4. Blader naar **Scherm inverteren** met [Start Stop] en selecteer met [Next] .



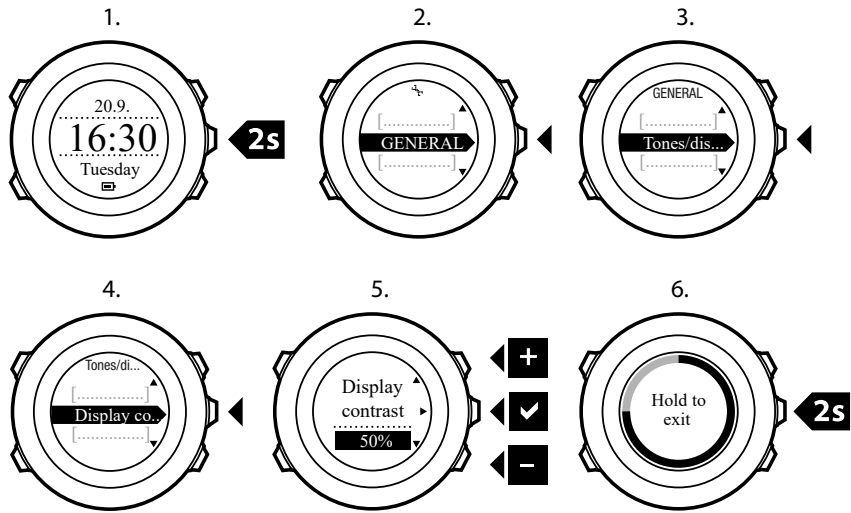
 **TIP:** U kunt het scherm van uw Suunto Ambit2 R ook inverteren door [View] ingedrukt te houden terwijl u in **TIJD** modus bent of in sportmodus, navigeren of de stopwatch en timers gebruikt.

5.6. Schermcontrast aanpassen

U kunt het schermcontrast van uw Suunto Ambit2 R verhogen of verlagen.

Hoe het schermcontrast aan te passen in de instellingen:

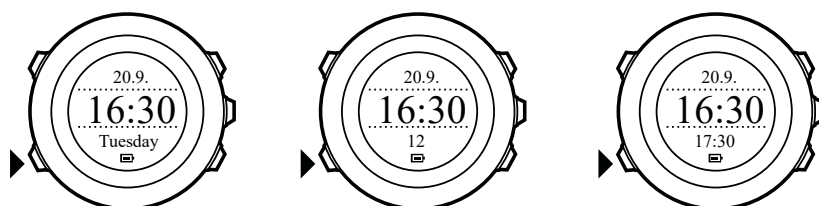
1. Houd [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Druk op [Next] om de **ALGEMENE** instellingen te openen.
3. Druk op [Next] om **Tonen/scherm** te openen.
4. Blader naar **Scherm contrast** met [Light Lock] en open deze met [Next] .
5. Verhoog het contrast met [Start Stop] of verlaag het met [Light Lock] .
6. Keer terug naar de instellingen met [Back Lap] of houd [Next] ingedrukt om het optiemenu af te sluiten.



6. Tijdmodus gebruiken

In de **TIME**-modus ziet u de volgende informatie:

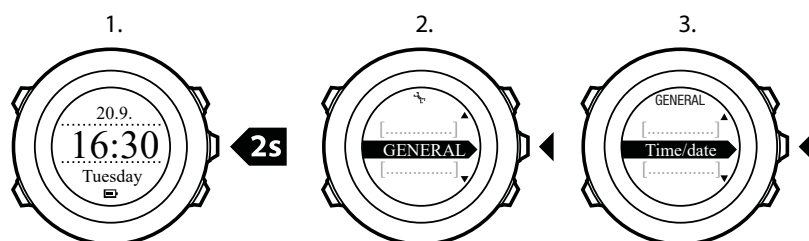
- bovenste rij: datum
- middelste rij: tijd
- onderste rij: met [View] schakelen tussen dag van de week, seconden, dubbele tijd (dual time) en overige informatie.



6.1. Tijdsinstellingen wijzigen

Hoe de tijdsinstellingen te openen:

1. Houd [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Druk op [Next] om **ALGEMEEN** te openen.
3. Blader naar **Tijd/datum** met [Start Stop] en open deze met [Next].

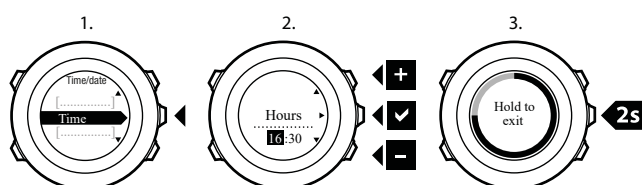


Tijd instellen

In het scherm van de modus **TIJD** wordt de huidige tijd op de middelste rij weergegeven.

De tijd instellen:

1. Ga naar **ALGEMEEN** in het optiesmenu en daarna naar **Tijd/datum** en **Tijd**.
2. Wijzig de waarden voor uren en minuten met [Start Stop] en [Light Lock]. Accepteer met [Next].
3. Keer terug naar de instellingen met [Back Lap] of houd [Next] ingedrukt om het optiemenu af te sluiten.

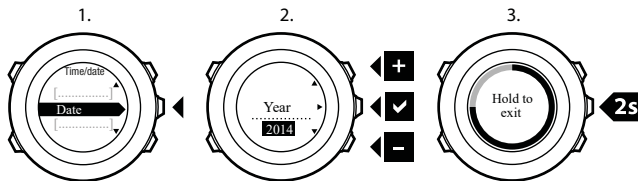


Instellen datum

In het scherm van de modus **TIJD** wordt de huidige datum op de bovenste rij weergegeven.

De datum instellen:

1. Ga naar **ALGEMEEN** in het optiemenu en daarna naar **Tijd/datum** en **Datum**.
2. Wijzig de waarden voor jaar, maand en dag met [Start Stop] en [Light Lock] . Accepteer met [Next] .
3. Keer terug naar de instellingen met [Back Lap] of houd [Next] ingedrukt om het optiemenu af te sluiten.

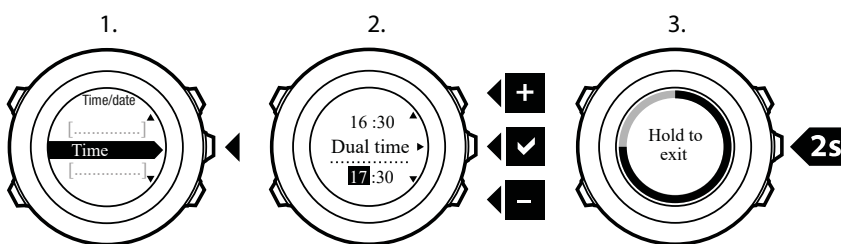


Dual time instellen (dubbele tijd)

Met dual time kunt u de huidige tijd in een andere tijdzone bijhouden, bijvoorbeeld als u op reis bent. In de modus **TIJD** wordt dual time weergegeven op de onderste rij. U opent de dual time door op [View] te drukken.

Hoe de dual time in te stellen:

1. Ga naar **ALGEMEEN** in het optiemenu en daarna naar **Tijd/datum** en **Dual time**.
2. Wijzig de waarden voor uren en minuten met [Start Stop] en [Light Lock] . Accepteer met [Next] .
3. Keer terug naar de instellingen met [Back Lap] of houd [Next] ingedrukt om het optiemenu af te sluiten.

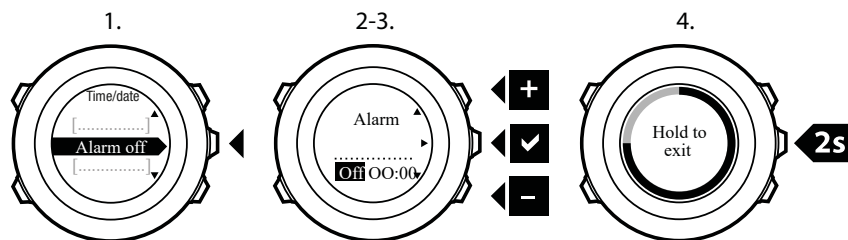


Alarm instellen

U kunt uw Suunto Ambit2 R als een wekker / alarmklok.

Toegang tot het alarm en instellen ervan gaat als volgt:

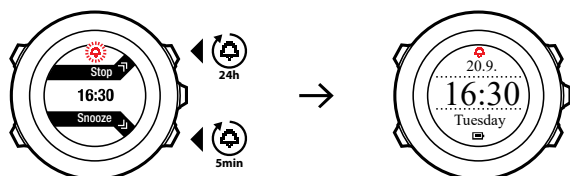
1. Ga naar **ALGEMEEN** in het optiemenu en daarna naar **Tijd/datum** en daarna **Alarm**.
2. Schakel de wekker in of uit met [Start Stop] of [Light Lock] . Accepteer met [Next] .
3. Wijzig de waarden voor uren en minuten met [Start Stop] en [Light Lock] . Accepteer met [Next] .
4. Keer terug naar de instellingen met [Back Lap] of houd [Next] ingedrukt om het optiemenu af te sluiten.



Als de wekker is ingeschakeld, wordt het alarmsymbool op de meeste schermen weergegeven.

Als het alarm afgaat, kunt u:

- Selecteer **Sluimeren** door op [Light Lock] te drukken. Het alarm stopt en gaat na elke 5 minuten opnieuw af totdat u het stopt. U kunt per heel uur 12 keer sluimeren.
- Selecteer **Stop** door op [Start Stop] te drukken. Het alarm stopt en gaat de volgende dag op dezelfde tijd opnieuw af, tenzij u het uitschakelt in de instellingen.




 **OPMERKING:** Tijdens het sluimeren, knippert het alarmpictogram in de **TIJD** modus.

6.2. GPS timekeeping gebruiken

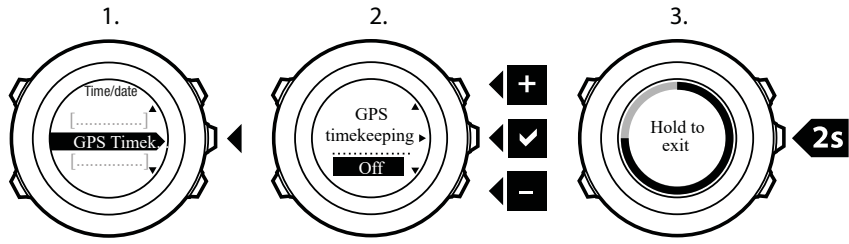
GPS timekeeping corrigeert het verschil tussen de tijd op uw Suunto Ambit2 R en de GPS-tijd. GPS timekeeping corrigeert de tijd automatisch één keer per dag, of nadat u de tijd handmatig hebt aangepast. De dubbele tijd (dual time) wordt ook gecorrigeerd.

 **OPMERKING:** GPS timekeeping corrigeert de minuten en de seconden, maar niet de uren.

 **OPMERKING:** GPS timekeeping corrigeert de tijd nauwkeurig als deze minder dan 7,5 minuten afwijkt. Als de tijd meer dan 7,5 minuten afwijkt, corrigeert GPS timekeeping deze tot op 15 minuten nauwkeurig.

GPS timekeeping wordt standaard geactiveerd. Hoe uit te zetten:

1. Ga naar **ALGEMEEN** in het optiemenu en daarna naar **Tijd/datum** en daarna **GPS timekeeping**.
2. Schakel de GPS timekeeping in of uit met [Start Stop] en [Light Lock]. Accepteer met [Next].
3. Keer terug naar de instellingen met [Back Lap] of houd [Next] ingedrukt om het optiemenu af te sluiten.



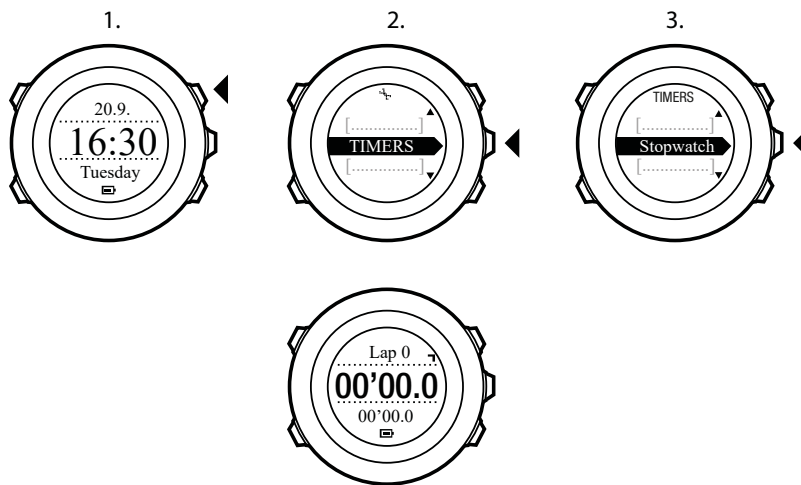
7. Timers

7.1. Stopwatch activeren

Met de stopwatch kunt u de tijd meten zonder een training te starten. Nadat u de stopwatch hebt geactiveerd, wordt deze als een extra scherm in de **TIME**-modus getoond.

Voor het activeren/deactiveren van de stopwatch:

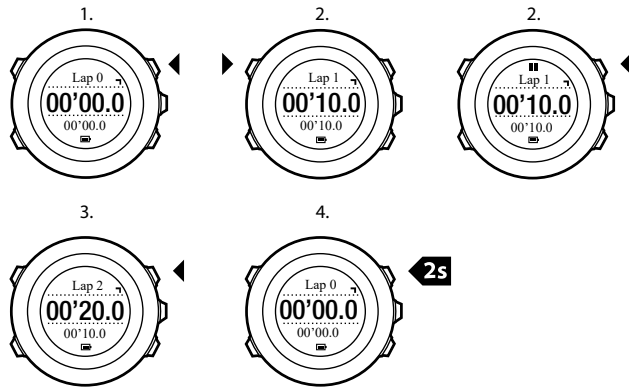
1. Druk op [Start Stop] om het startmenu te openen.
2. Blader naar **TIMERS** met [Light Lock] en open deze met [Next].
3. Druk op [Next] om de **Stopwatch** te selecteren.



7.2. Stopwatch gebruiken

Gebruik van de stopwatch:

1. In het scherm van de geactiveerde stopwatch drukt u op [Start Stop] om de tijdmeting te starten.
2. Druk op [Back Lap] om een ronde te maken, of druk op [Start Stop] om de stopwatch te pauzeren. Druk op [Back Lap] om de rondetijden te bekijken als de stopwatch is gepauzeerd.
3. Druk op [Start Stop] om door te gaan.
4. Om de tijd te resetten, houdt u de knop [Start Stop] ingedrukt als de stopwatch is gepauzeerd.



Terwijl de stopwatch loopt, kunt u het volgende doen:

- druk op [View] om te schakelen tussen de tijd en de rondetijd die op de onderste rij van het scherm wordt getoond.
- wisselen naar **TIJD** modus met [Next] .
- openen van het optiemenu door de knop [Next] ingedrukt te houden.

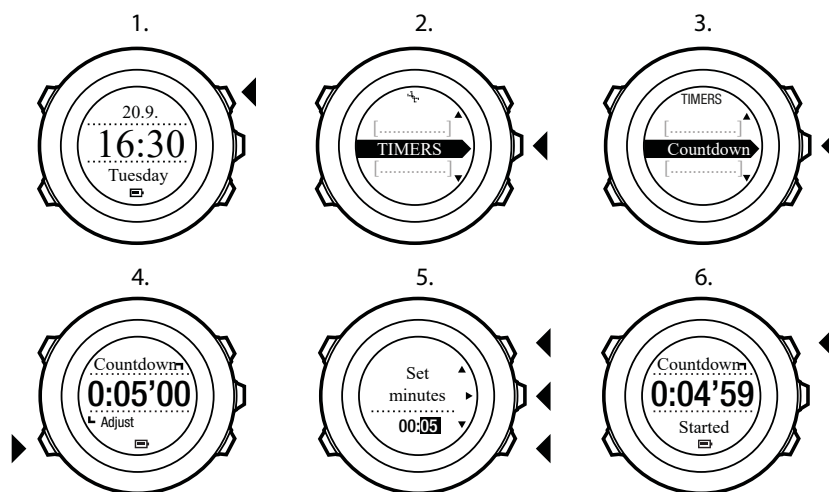
7.3. Afteltimer

U kunt u de afteltimer instellen om van een vooraf ingestelde tijd terug naar nul te tellen. Nadat u de afteltimer hebt geactiveerd, wordt het als een extra scherm na de **TIME** modus getoond.

Tijdens de laatste 10 seconden van het aftellen, laat de timer een kort geluid horen. Zodra de ingestelde tijd helemaal is verstreken, laat de timer een alarm horen.

De afteltijd instellen:

1. Druk op [Start Stop] om het startmenu te openen.
2. Blader naar **TIMERS** met [Light Lock] en selecteer met [Next] .
3. Blader verder naar **Aftellen** met [Light Lock] en selecteer met [Next] .
4. Druk op [View] om de afteltijd aan te passen.
5. Wijzig de waarden voor uren en minuten met [Start Stop] en [Light Lock] . Accepteer met [Next] .
6. Druk op [Start Stop] om het aftellen te starten.



Nadat het aftellen is gestopt, zal het scherm met de afteltimer na één uur verdwijnen.

Ga naar **TIMERS** in het startmenu om de timer te deactiveren en selecteer **Aftellen beëindigen**.

 **TIP:** U kunt op elk willekeurig moment het aftellen pauzeren/voortzetten door op de knop [Start Stop] te drukken.

8. Sportmodi gebruiken

Met de sportmodi kunt u trainingslogboeken opslaan en tijdens de training allerlei informatie bekijken.

De sportmodi kunnen worden geopend door op [Start Stop] te drukken in de **TIJD** modus.



8.1. Sportmodi

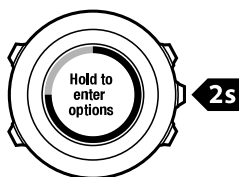
U kunt een geschikte sportmodus selecteren uit de voorgedefinieerde sportmodi. Afhankelijk van de sport worden tijdens de training verschillende gegevens weergegeven. De sportmodus geeft bijvoorbeeld aan of FusedSpeed™ of gewone gps-snelheid wordt gebruikt. (Ga voor meer informatie naar 9. *FusedSpeed*.) De geselecteerde sportmodus heeft ook invloed op de trainingsinstellingen, zoals hartslaglimieten, autolapafstand en opnamesnelheid.

In SuuntoLink kun je meer aangepaste sportmodi aanmaken, de vooraf gedefinieerde sportmodi bewerken en ze downloaden naar je horloge.

 **TIP:** Om snel een hardloopsessie met navigatie te starten, selecteer je de standaard sportmodus **EEN ROUTE LOPEN** of **EEN POI LOPEN**. Hiermee komt u direct in een lijst met alle routes/POI's die in uw horloge zijn opgeslagen en waar u een keuze uit kunt maken.

8.2. Aanvullende opties in sportmodi

In een sportmodus houdt u [Next] ingedrukt om aanvullende opties te openen die u tijdens de training kunt gebruiken:



- Selecteer **NAVIGATIE** om te volgende opties te openen:
 - Selecteer **Route terug** om uw route nogmaals te bekijken op elk moment tijdens uw training.
 - Selecteer **Terug naar start** om terug te navigeren naar het beginpunt van uw training.
 - Selecteer **Locatie** om de coördinaten te controleren van uw huidige locatie, of om deze als POI op te slaan.
 - Selecteer **POI's (Points of interest)** om naar een POI te navigeren.
 - Selecteer **Routes** om een route te navigeren.
 - Selecteer **Logboek** om een route van een van uw opgeslagen logboeken met GPS-gegevens te navigeren.

- Selecteer **ACTIVEER** om de volgende mogelijkheden in te schakelen of uit te schakelen:
 - Selecteer **Interval aan/Interval uit** om de intervaltimer te activeren/deactiveren. U kunt in SuuntoLink aan elke aangepaste sportmodus een intervaltimer toevoegen. Voor meer informatie, zie 8.6.5. *De intervaltimer gebruiken*.
 - Selecteer **Autopauze aan/Autopauze uit** om autopauze te activeren/deactiveren.
 - Selecteer **Autoscroll aan/Autoscroll uit** om autoscroll te activeren/deactiveren.
 - Selecteer **Hartslaglimieten aan/Hartslaglimieten uit** om de hartslaglimieten aan of uit te zetten. U geeft de waarden voor de hartslaglimieten op in SuuntoLink.
 - Selecteer **Kompas aan/Kompas uit** om het kompas te activeren/deactiveren. Als het kompas is geactiveerd tijdens de training, wordt het als een extra display weergegeven na de sportmodus.

8.3. Hartslagband gebruiken

Tijdens de training kunt u een hartslagband gebruiken. Als u dat doet, geeft de Suunto Ambit2 R u meer informatie over uw activiteiten.

Met een hartslagband kunt u de volgende aanvullende informatie krijgen tijdens de training:

- hartslag in realtime
- gemiddelde hartslag in realtime
- hartslag in grafische vorm
- tijdens training verbrande calorieën
- begeleiding voor trainen binnen vastgelegde hartslaglimieten
- Peak Training Effect

Met een hartslagband kunt u de volgende aanvullende informatie krijgen na de training:

- tijdens training verbrande calorieën
- gemiddelde hartslag
- piekhartslag
- hersteltijd

Oplossen van problemen: geen hartslagsignaal

Als het hartslagsignaal verloren gaat, probeert u het volgende:

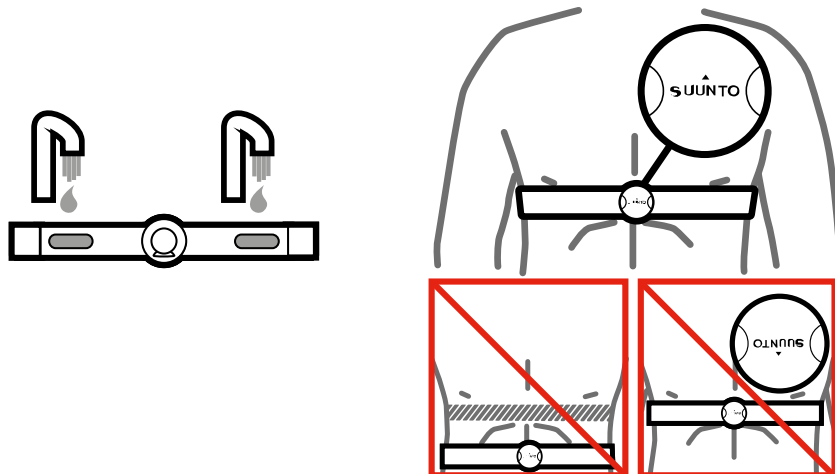
- Controleer of u de band correct draagt (zie 8.4. *Hartslagband omdoen*).
- Controleer of de gebieden rond de elektroden van de hartslagband vochtig zijn.
- Vervang de batterij van de hartslagband als het probleem zich blijft voordoen.
- Koppel de hartslagband opnieuw aan het apparaat (zie 13. *POD of hartslagband koppelen*).
- Was de band van textiel van de hartslagband regelmatig in de wasmachine.

8.4. Hartslagband omdoen



OPMERKING: De Suunto Ambit2 R is compatibel met de Suunto ANT Comfort Belt.

Pas de lengte van de band aan zodat de hartslagband strak maar comfortabel zit. Maak de contactgebieden vochtig met water of gel, en doe de hartslagband om. Zorg dat de hartslagband midden op uw borst is geplaatst en dat de rode pijl omhoog wijst.



⚠ WAARSCHUWING: Als u een pacemaker, defibrillator of ander geïmplanteed elektronisch apparaat hebt, gebruikt u de hartslagband op eigen risico. We raden u aan een inspanningstest uit te voeren onder toezicht van een arts voordat u de hartslagband gaat dragen. Zo kunt u de pacemaker en de hartslagband veilig en betrouwbaar samen gebruiken. Training kan risico's met zich meebrengen, vooral voor diegenen die enige tijd niet actief zijn geweest. Wij raden ten zeerste aan om met uw dokter te overleggen voordat u aan een geregeld trainingsprogramma gaat beginnen.

📖 OPMERKING: De Suunto Ambit2 R kan het signaal van de hartslagband niet onder water ontvangen.

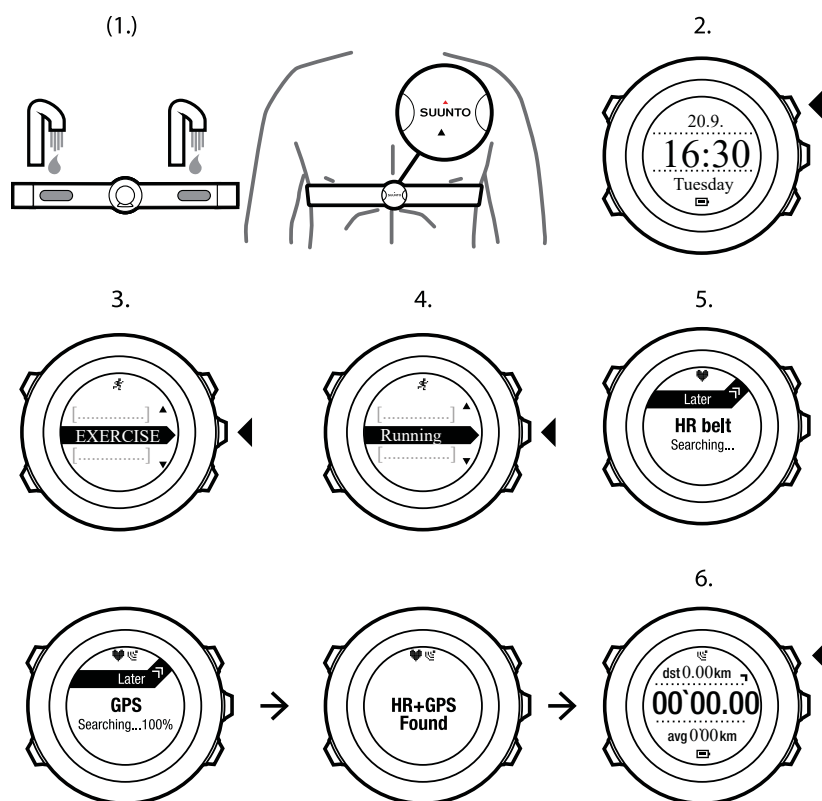
🕒 TIP: Was de hartslagband na gebruik regelmatig in de wasmachine om onaangename geuren te vermijden en te zorgen dat de gegevenskwaliteit en functionaliteit op peil blijven. Was alleen de band van textiel.

Suunto Ambit2 R ANT+ wordt ondersteund™ compatibele hartslagbanden en bepaalde POD's. Ga naar www.thisisant.com/directory voor een lijst van compatibele ANT+ producten.

8.5. Starten met de training

Het trainen starten:

1. Bevochtig de contactgebieden en doe de (optionele) hartslagband om.
2. Druk op [Start Stop] om het startmenu te openen.
3. Druk op [Volgende] voor openen **TRAINING**.
4. Scroll door de opties voor sportmodus met [Start Stop] of [Light Lock] en selecteer een geschikte modus met [Volgende]
5. Het horloge begint automatisch naar het signaal van de hartslagband te zoeken als de geselecteerde modus een hartslagband gebruikt. Wacht tot het horloge meldt dat de hartslag en/of GPS-sigitaal is gevonden, of druk op [Start Stop] om te kiezen voor **Later**. Het horloge gaat door met zoeken naar het hartslag-/GPS-sigitaal. Zodra het hartslag-/GPS-sigitaal is gevonden, start het horloge met het weergeven en vastleggen van de hartslag-/GPS-gegevens.
6. Druk op [Start Stop] om te beginnen met het opnemen van uw training. Voor toegang tot het optiemenu, houdt u [Volgende] ingedrukt (zie 8.2. *Aanvullende opties in sportmodi*).



8.6. Tijdens de training

Suunto Ambit2 R geeft aanvullende informatie tijdens uw training. Welke aanvullende informatie u ontvangt, is afhankelijk van de sportmodus die u selecteert. Zie *Sportmodi*. U krijgt ook meer informatie als u tijdens de training een hartslagband en GPS gebruikt.

Met de Suunto Ambit2 R kunt u zelf bepalen welke informatie u op het scherm wilt zien. Zie 5.2. *Aangepaste sportmodi* voor informatie over het aanpassen van de schermen.

Hier volgen een paar ideeën over het gebruik van het horloge tijdens de training:

- Druk op [Next] om meer schermen te openen.
- Druk op [View] om meer weergaven te openen.
- Vergrendel de knoppen door [Light Lock] ingedrukt te houden om te voorkomen dat u ongewild de opname stopt of meer rondes aflegt dan u had gewild.
- Druk op [Start Stop] om de opname te onderbreken. In het logboek wordt de pauze aangegeven als een rondemarkering. Druk opnieuw op [Start Stop] om de opname te hervatten.

8.6.1. Tracks opnemen

Afhankelijk van de geselecteerde sportmodus kunt u met uw Suunto Ambit2 R allerlei informatie vastleggen tijdens de training.

Als u GPS gebruikt terwijl u een log opneemt, legt de Suunto Ambit2 R ook uw track vast. U kunt deze later in Suunto app bekijken. Als u uw track vastlegt, verschijnen de pictogrammen voor opname en voor GPS in het bovenste deel van het scherm.

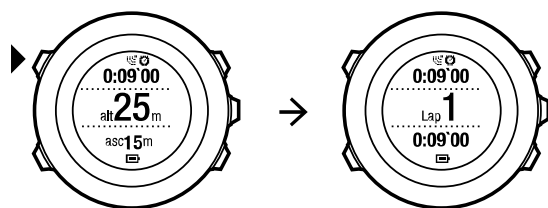
8.6.2. Rondes maken


Tijdens de training kunt u rondes vastleggen. U kunt dit handmatig doen, of automatisch door het autolap-interval in te stellen in SuuntoLink. Als u automatisch rondes vastlegt, worden deze door Suunto Ambit2 R opgenomen op basis van de afstand die u in SuuntoLink hebt opgegeven.

Om handmatig rondes vast te leggen, drukt u tijdens de training op [Back Lap] .

Suunto Ambit2 R geeft de volgende informatie:

- bovenste rij: tussentijd (tijd vanaf de start van het logboek)
- middelste rij: rondenummer
- onderste regel: rondetijd



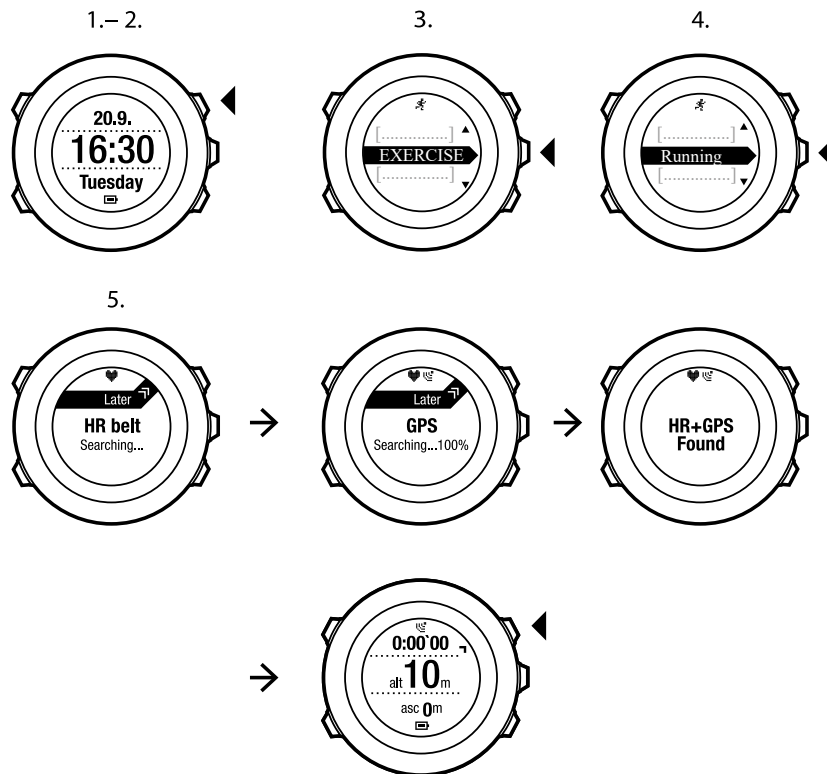
 **OPMERKING:** In het overzicht van de training wordt altijd minstens één ronde vermeld, namelijk uw training van start tot finish. De rondes die u tijdens de training aflegt, worden als extra rondes vermeld.


8.6.3. Hoogte opnemen

Uw Suunto Ambit2 R slaat al uw bewegingen in hoogte (de meters die u stijgt en daalt) tussen de start- en stoptijd van de log op. Als u bezig bent met een activiteit waarbij uw hoogte wijzigt, kunt u de hoogtewijzigingen registreren en de opgeslagen gegevens later bekijken.

Hoe de hoogte vast te leggen:

1. Druk op [Start Stop] om het startmenu te openen.
2. Druk op [Next] om **TRAINING** te selecteren.
3. Blader met [Start Stop] of [Light Lock] naar de sportmodi en selecteer de gewenste modus met [Next] .
4. Wacht totdat het horloge meldt dat het hartslag- en/of GPS-sigitaal is gevonden en druk op [Start Stop] om **Later** te selecteren. Het horloge gaat door met zoeken naar het hartslag-/GPS-sigitaal. Druk op [Start Stop] om te beginnen met de opname.



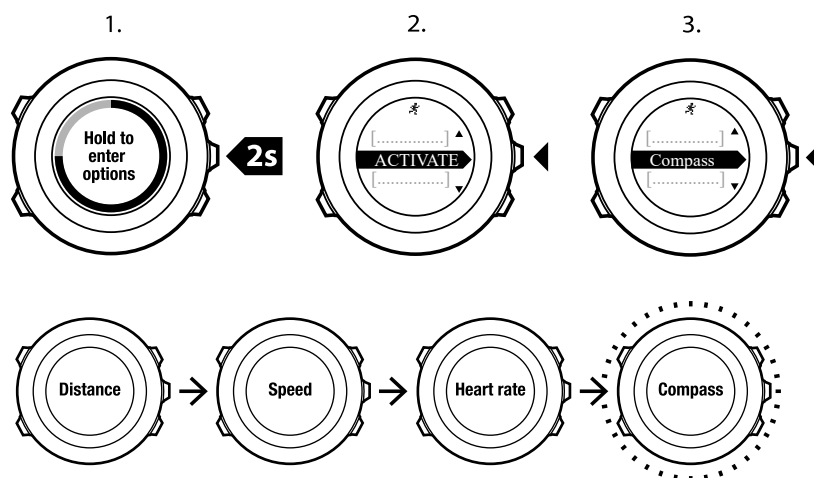
 **OPMERKING:** Suunto Ambit2 R gebruikt GPS om hoogte te meten.

8.6.4. Kompas gebruiken tijdens de training

U kunt het kompas activeren en toevoegen aan een aangepaste sportmodus tijdens uw training.

Hoe het kompas te gebruiken tijdens de training:

1. Terwijl u in een sportmodus bent, houdt u [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Blader naar **ACTIVEREN** met [Light Lock] en selecteer met [Next] .
3. Blader naar **Kompas** met [Light Lock] en selecteer met [Next] .
4. Het kompas wordt als laatste display op de aangepaste sportmodus weergegeven.




Ga terug naar **ACTIVEREN** in het optiemenu om het kompas te deactiveren en selecteer **Kompas beëindigen**.

8.6.5. De intervaltimer gebruiken

Je kunt een intervaltimer toevoegen aan elke aangepaste sportmodus in SuuntoLink. Om de intervaltimer aan een sportmodus toe te voegen, selecteer je de sportmodus en ga je naar **Geavanceerde instellingen**. De volgende keer dat je je Suunto Ambit2 R verbindt met SuuntoLink, wordt de intervaltimer gesynchroniseerd met het horloge.

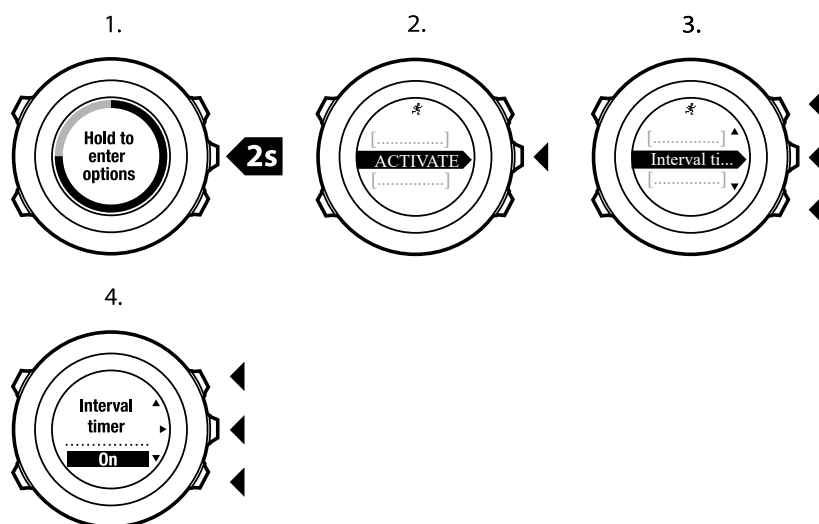
U kunt de volgende informatie opgeven in de intervaltimer:

- intervaltypes (**HOOG** en **LAAG** interval)
- de duur of afstand voor beide intervaltypes
- het aantal keren dat de intervallen worden herhaald

 **OPMERKING:** Als je het aantal herhalingen voor de intervallen niet instelt in SuuntoLink, gaat de intervaltimer door tot 99 herhalingen.

De intervaltimer activeren/deactiveren:

1. Als je in een sportmodus bent, houd je [Volgende] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Blader naar **ACTIVEREN** met [Lichtvergrendeling] en selecteer met [Volgende].
3. Blader naar **Interval** met [Start-stop] en selecteer met [Volgende].
4. Druk op [Start-stop] of [Lichtvergrendeling] om de intervaltimer **aan/uit** te zetten en bevestig met [Volgende]. Wanneer de intervaltimer actief is, wordt het intervalpictogram weergegeven bovenaan het display.



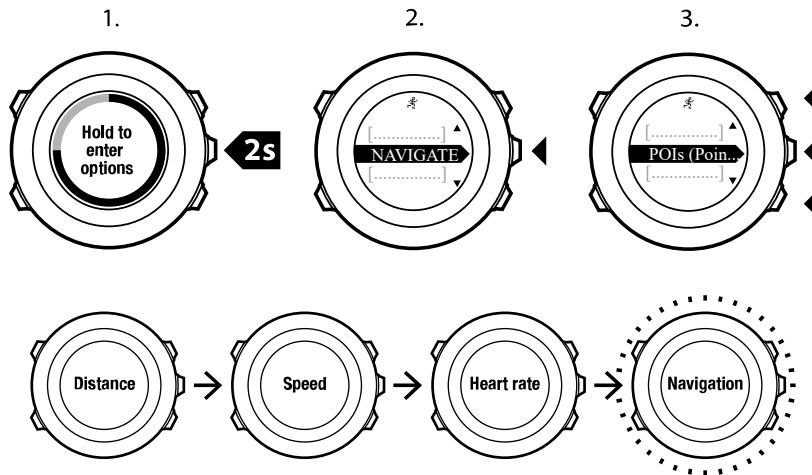
8.6.6. Navigeren tijdens de training

Als u een route wilt rennen of naar een point of interest (POI), kunt u de respectievelijke standaard sportmodus kiezen (Route rennen, POI rennen) vanuit het **TRAINING** menu en onmiddellijk beginnen met navigeren.

U kunt ook een route of naar een POI navigeren tijdens uw training in andere sportmodi die de GPS hebben geactiveerd.

Hoe tijdens een training te navigeren:

1. Terwijl u in een sportmodus bent met de GPS geactiveerd, houdt u [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Druk op [Next] om **NAVIGATIE** te selecteren.
3. Blader naar **POI's (Points of interest)** of **Routes** met [Light Lock] en selecteer met [Next] . De navigatiebegeleiding wordt als laatste scherm op de geselecteerde sportmodus weergegeven.



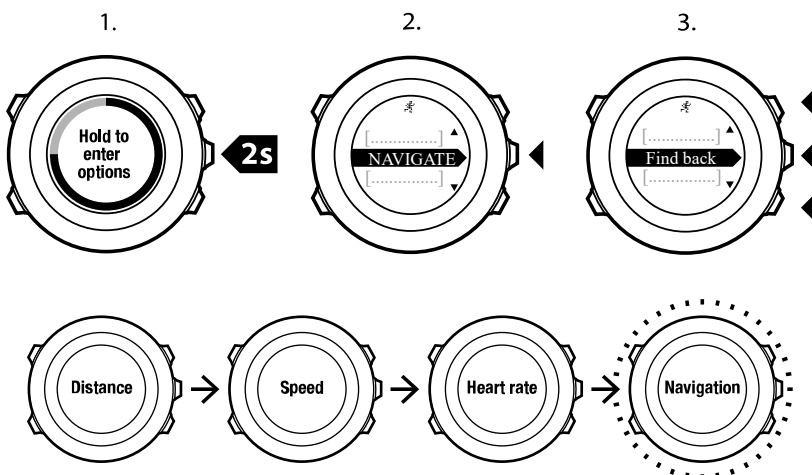
Ga naar **NAVIGATIE** in het optiemenu om de navigatie te deactiveren en selecteer **Navigatie beëindigen**.

8.6.7. Terug naar start tijdens de training

Suunto Ambit2 R slaat automatisch het startpunt van uw training op als u GPS gebruikt. Tijdens de training, leidt Suunto Ambit2 R u terug naar het startpunt (of naar de locatie waar de GPS-peiling is uitgevoerd) met de **Terug naar start**-functionaliteit.

Hoe tijdens de training terug naar het startpunt te gaan:

1. Terwijl u in een sportmodus bent, houdt u [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Druk op [Next] om **NAVIGATIE** te selecteren.
3. Blader naar **Terug naar start** met [Start Stop] en selecteer met [Next] . De navigatiebegeleiding wordt als laatste scherm op de geselecteerde sportmodus weergegeven.

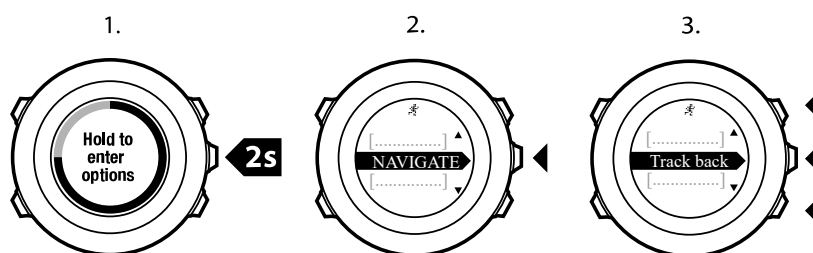


8.6.8. Route terug gebruiken

Met **Route terug** kunt u uw route nogmaals bekijken op elk moment tijdens uw training. Suunto Ambit2 R maakt tijdelijke markeringspunten om u terug te leiden naar uw startpunt.

Hoe Route terug te gebruiken tijdens training:

1. Terwijl u in een sportmodus bent, houdt u [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Druk op [Next] om **NAVIGATIE** te selecteren.
3. Blader naar **Route terug** met [Start Stop] en selecteer met [Next] .



U kunt nu terug navigeren langs de weg die u ook tijdens routenavigatie hebt gebruikt. Zie 10.4.3. *Tijdens navigatie* voor meer informatie over routenavigatie.

Route terug kan ook worden gebruikt vanuit het logboek met trainingen die GPS-gegevens bevatten. Volg dezelfde procedure als in 10.4.2. *Route navigeren*. Blader naar **LOGBOEK** in plaats van **Routes** en selecteer een logboek om de navigatie te beginnen.

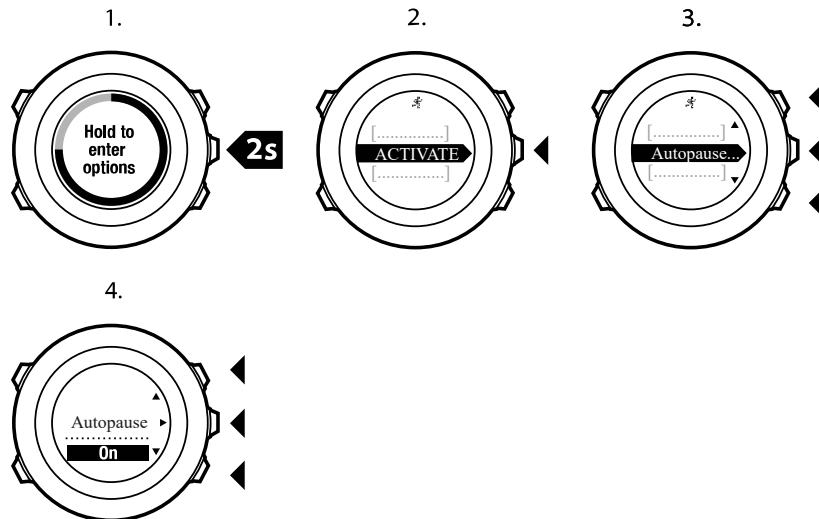
8.6.9. Autopauze

Autopauze pauzeert automatisch het vastleggen van uw training wanneer u snelheid onder de 2 km/uur komt. Zodra uw snelheid weer boven de 3 km/uur komt, wordt het vastleggen weer automatisch gestart.

In SuuntoLink kunt u autopauze voor elke sport aan of uit zetten. U kunt autopauze ook tijdens een training aan zetten.

Hoe autopauze tijdens een training aan of uit te zetten:

1. Terwijl u in een sportmodus bent, houdt u [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Blader naar **ACTIVEREN** met [Light Lock] en selecteer met [Next] .
3. Blader naar **Autopauze** met [Start Stop] en selecteer met [Next] .
4. Druk op [Start Stop] of [Light Lock] om autopauze **aan/uit** te zetten en accepteer met [Next] .

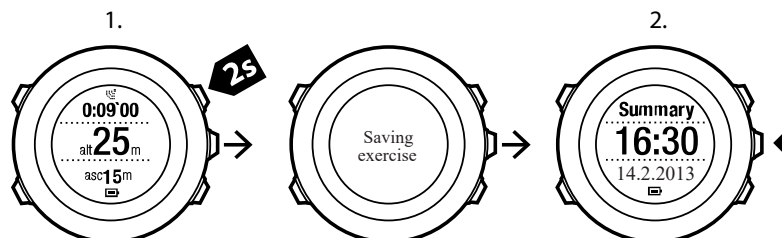


8.7. Logboek bekijken na de training

U kunt het overzicht van uw training bekijken nadat u bent gestopt met de opname.

Hoe de opname te stoppen en de overzichtsinformatie te bekijken:

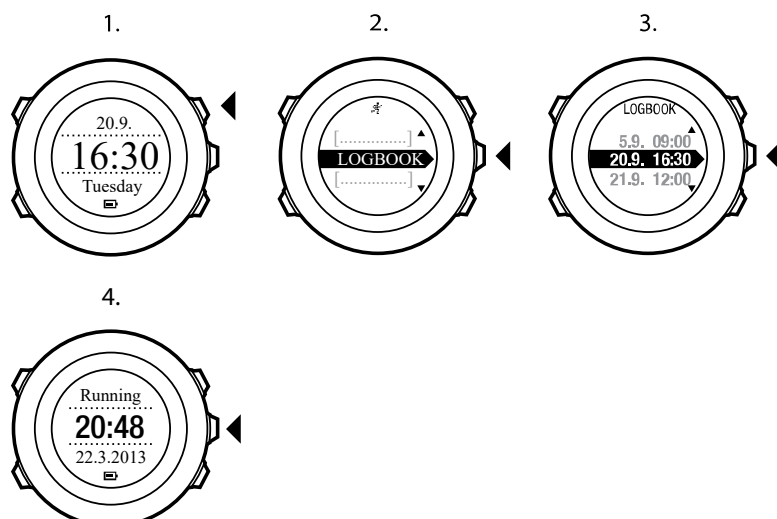
1. Houd [Start Stop] ingedrukt om de training te stoppen en deze op te slaan. U kunt ook op [Start Stop] drukken om de opname te onderbreken. Als u de opname hebt gepauzeerd, kunt u bevestigen dat u de opname wilt stoppen door [Back Lap] in te drukken of de opname hervatten door [Light Lock] in te drukken. Nadat u de training hebt gestopt, slaat u het logboek op door op [Start Stop] te drukken. Als u het logboek niet wilt opslaan, drukt u op [Light Lock] .
2. Druk op [Next] om het overzicht van de training te bekijken.



U kunt ook de overzichten van al uw opgeslagen trainingen in het logboek bekijken. In het logboek zijn de trainingen op volgorde van tijd opgenomen en de laatste training wordt eerst weergegeven. U kunt in het logboek ongeveer 15 uur aan training opslaan met de beste GPS-nauwkeurigheid en een opname-interval van 1 seconde.

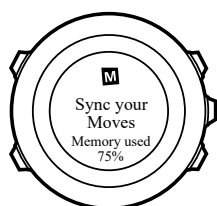
Hoe het overzicht van uw training in het logboek te bekijken:

1. Druk op [Start Stop] om het startmenu te openen.
2. Blader verder naar **LOGBOEK** met [Light Lock] en open met [Next] . Uw huidige hersteltijd wordt weergegeven.
3. Blader met [Start Stop] of [Light Lock] naar de trainingslogboeken en selecteer het gewenste logboek met [Next] .
4. Blader door de overzichtswaargaven van het logboek met [Next] .



8.7.1. Indicatie voor resterend geheugen

Als meer dan 50% van het apparaatgeheugen niet is gesynchroniseerd, wordt in Suunto Ambit2 R een herinnering weergegeven wanneer u het logboek opent.



De herinnering wordt niet weergegeven nadat het niet-gesynchroniseerde geheugen vol is en oude logboeken in Suunto Ambit2 R worden overschreven.

8.7.2. Overzicht dynamische training

Het overzicht dynamische training presenteert de actieve velden uit uw training in een overzicht. U kunt door de overzichtsdetails bladeren met [Next] .

De gegevens die in het overzicht worden weergegeven, zijn afhankelijk van de door u gebruikte sportmodus en of u een hartslagband of GPS hebt gebruikt.

Standaard wordt voor alle sportmodi de volgende informatie gegeven:

- naam sportmodus
- tijd
- datum
- duur
- rondes

OPMERKING: Als u cumulatieve hoogteverschillen als weergaveoptie selecteert, worden de gegevens alleen weergegeven wanneer u ook beste GPS-nauwkeurigheid hebt geselecteerd. Zie 10.1.3. Gps-nauwkeurigheid en energiebesparing voor meer informatie over GPS-nauwkeurigheid.

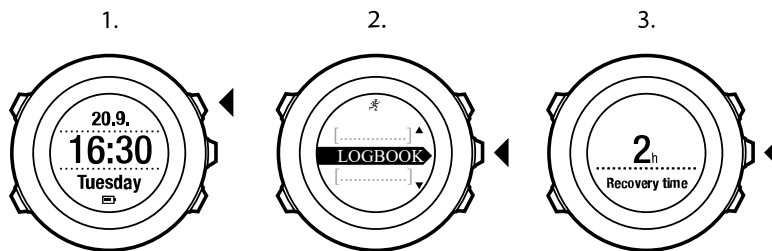
 **TIP:** In Suunto app zijn gedetailleerdere gegevens beschikbaar.

8.7.3. Hersteltijd

De Suunto Ambit2 R laat altijd uw huidige cumulatieve hersteltijd van al uw opgeslagen trainingen zien. De hersteltijd geeft aan hoe lang het duurt voordat u weer volledig bent hersteld van uw inspanningen en weer klaar bent om op volle kracht te trainen. Als uw hersteltijd verlaagt of verhoogt, wordt het horloge in real-time bijgewerkt.

Hoe uw huidige hersteltijd te bekijken:

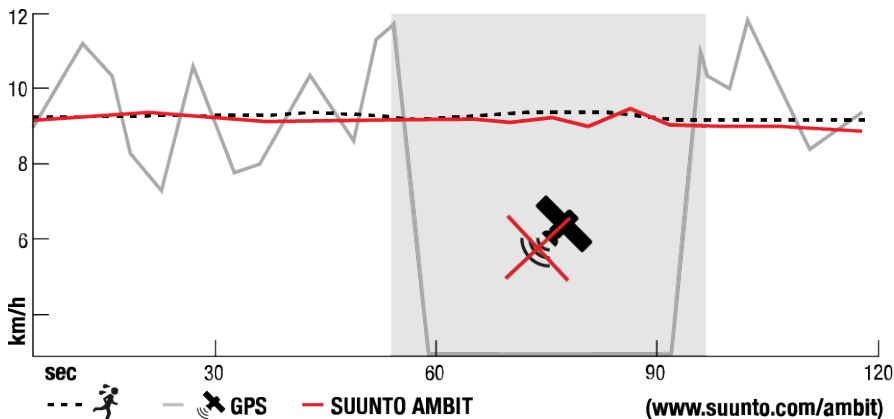
1. Druk op [Start Stop] om het startmenu te openen.
2. Blader verder naar **LOGBOEK** met [Light Lock] en selecteer met [Next] .
3. De hersteltijd verschijnt op het scherm.



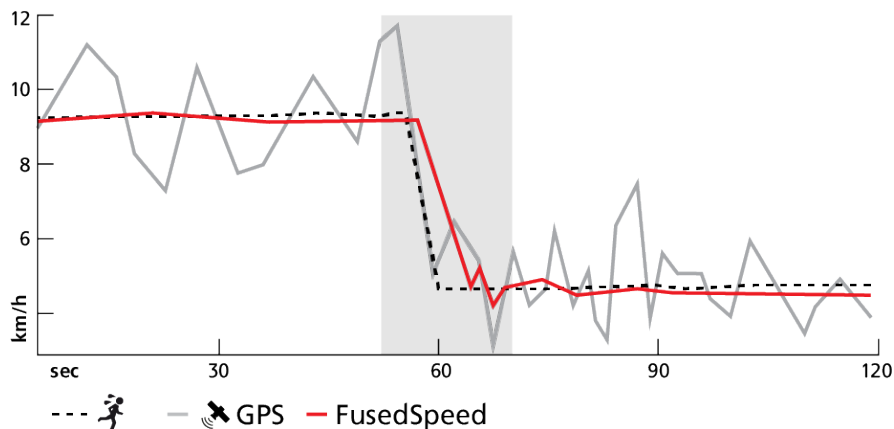
 **OPMERKING:** De hersteltijd wordt alleen getoond als deze langer is dan 30 minuten.

9. FusedSpeed

FusedSpeed™ is een unieke combinatie van uitlezingen van de GPS en van de polsversnellingsensor. Hierdoor kan uw loopsnelheid nauwkeuriger worden gemeten. Het GPS-signaal wordt adaptief gefilterd op basis van de polsversnelling, waardoor de uitlezingen bij stabiele loopsnelheden nauwkeuriger zijn en er sneller wordt gereageerd op snelheidswijzigingen.



FusedSpeed™ zal u het meeste profijt opleveren als u tijdens een training snel reagerende snelheidsuitlezingen nodig hebt, bijvoorbeeld als u hardloopt op ongelijkmatig terrein of tijdens intervaltraining. Als het GPS-signaal tijdelijk uitvalt, bijvoorbeeld omdat het wordt geblokkeerd door bebouwing, kan Suunto Ambit2 R toch nauwkeurige snelheidsuitlezingen leveren dankzij de met GPS geijkte versnellingsmeter.



OPMERKING: FusedSpeed™ is bedoeld voor hardlopen en vergelijkbare activiteiten.



TIP: Om de meest accurate uitlezingen te krijgen met FusedSpeed™ kijkt u slechts even kort op het horloge als het nodig is. Als u het horloge voor u houdt zonder het te bewegen, wordt de nauwkeurigheid minder.

FusedSpeed™ wordt automatisch ingeschakeld in de volgende sportmodi:

- hardlopen
- trailrunnen
- loopband
- navigatie

- atletiek
- floorbal
- voetbal

10. Navigatie

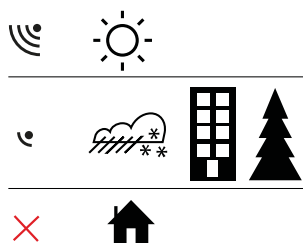
10.1. GPS gebruiken


Op de Suunto Ambit2 R kunt u met GPS (Global Positioning System) uw huidige locatie op aarde bepalen. GPS bestaat uit een verzameling satellieten die op 20.000 km hoogte een baan om de aarde afleggen met een snelheid van 4 km per seconde.


De ingebouwde GPS-ontvanger in Suunto Ambit2 R is geoptimaliseerd voor gebruik vanaf de pols en ontvangt gegevens onder een zeer grote hoek.

10.1.1. GPS-signaal verkrijgen

Suunto Ambit2 R schakelt GPS automatisch in als u een sportmodus selecteert met de GPS-functies, uw locatie bepaalt of begint te navigeren.



 **OPMERKING:** Als u GPS de eerste keer inschakelt of GPS lange tijd niet hebt gebruikt, kan het langer dan normaal duren om een GPS-peiling te verkrijgen. Een volgende keer dat u GPS inschakelt, verkrijgt het apparaat sneller een peiling.

 **TIP:** U kunt de starttijd van de GPS minimaliseren door het horloge stabiel en met de GPS omhoog vast te houden in open terrein, waar u onbelemmerd zicht naar boven hebt.

Oplossen van problemen: Geen GPS-signaal

- U verkrijgt een optimaal signaal door het GPS-gedeelte van het horloge naar boven te richten. U ontvangt het beste signaal in open terrein, waar u onbelemmerd zicht naar boven hebt.
- De GPS-ontvanger werkt meestal ook goed in een tent of andere ruimte met een dun dak. Objecten, gebouwen, dichte begroeiing en bewolking kunnen de ontvangstkwaliteit van het GPS-signaal echter nadelig beïnvloeden.
- Het GPS-signaal dringt niet door massieve constructies of water heen. Het heeft dan bijvoorbeeld ook geen zin GPS in te schakelen in gebouwen, kelders, grotten of onder water.

10.1.2. GPS-rasters en positie formaten

Rasters zijn lijnen op een kaart die het coördinatensysteem bepalen dat op de kaart wordt gebruikt.

Het positieformaat is de manier waarop de positie van de GPS-ontvanger op het horloge wordt aangegeven. Alle formaten geven dezelfde locatie aan. Ze doen dat echter op verschillende manieren. U kunt het positieformaat wijzigen in de horloge-instellingen onder **ALGEMEEN / Kaart / Positieformaat**.

U kunt het formaat selecteren uit de volgende rasters:

- breedte/lengte is het meest gangbare raster en kent drie formaten:
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
- **UTM** (Universal Transverse Mercator) biedt een tweedimensionale weergave van de horizontale positie.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) is een uitbreiding van UTM en bestaat uit een aanduiding van de rasterzone, een aanduiding van een gebied van 100.000 vierkante meter en een numerieke locatie.

Suunto Ambit2 R ondersteunt ook de volgende lokale rasters:

- **British (BNG)**
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
- **Finnish (KKJ)**
- **Irish (IG)**
- **Swedish (RT90)**
- **Swiss (CH1903)**
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD83**
- **Nieuw-Zeeland (NZTM2000)**



OPMERKING: Sommige rasters kunnen niet worden gebruikt in gebieden ten noorden van 84° noorderbreedte en ten zuiden van 80° zuiderbreedte, of buiten de landen waarvoor ze bedoeld zijn.

10.1.3. Gps-nauwkeurigheid en energiebesparing

Als je sportmodi aanpast, kun je het vaste gps-interval definiëren met behulp van de gps-nauwkeurighedsinstelling in SuuntoLink. Hoe korter het interval, des te beter de nauwkeurigheid tijdens de training.

Door het interval te verhogen en de nauwkeurigheid te verlagen kunt u de levensduur van de batterij verlengen.

De opties voor gps-nauwkeurigheid zijn:

- Best: ~ vast interval van 1 sec, hoogste energieverbruik
- Goed: ~ vast interval van 5 sec, gematigd energieverbruik
- Oké: ~ vast interval van 60 sec, laagste energieverbruik
- Uit: geen vast gps-interval

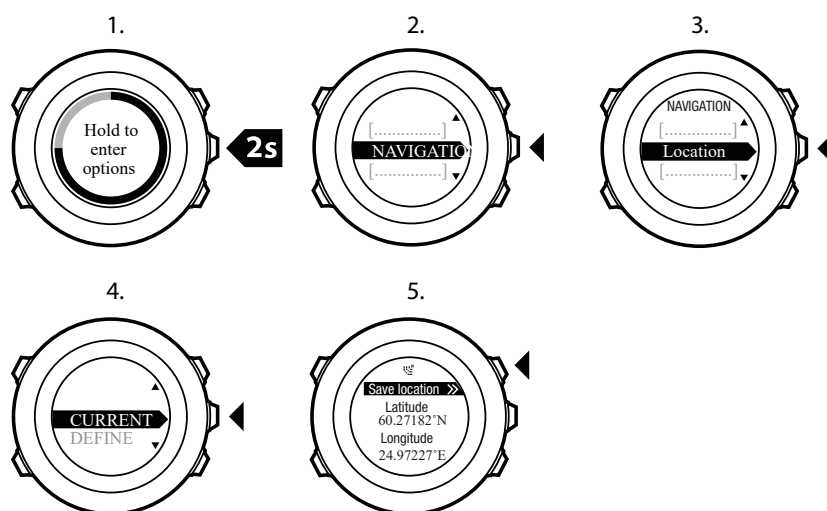
10.2. Uw locatie bepalen


Op uw Suunto Ambit2 R kunt u met GPS de coördinaten van uw huidige locatie bepalen.

Hoe uw locatie te bepalen:

1. Open een sportmodus waarin de GPS is geactiveerd en hou [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.


2. Blader naar **NAVIGATIE** met [Start Stop] en open deze met [Next] .
3. Druk op [Next] om **Locatie** te selecteren.
4. Druk op [Next] om **Huidig** te selecteren.
5. Het apparaat begint naar een GPS-signaal te zoeken. Als een signaal is verkregen, verschijnt de melding **GPS gevonden**. Uw huidige coördinaten verschijnen vervolgens op het display.



 **TIP:** U kunt uw locatie ook bepalen terwijl u een training opneemt door [Next] ingedrukt te houden om toegang te krijgen tot het optiemenu.

10.3. POI-navigatie

10.3.1. Uw huidige locatie als een point of interest (POI) toevoegen

Suunto Ambit2 R Met  kun je je huidige locatie opslaan of een locatie als een POI benoemen. U kunt altijd naar een opgeslagen POI navigeren, bijvoorbeeld tijdens uw training.

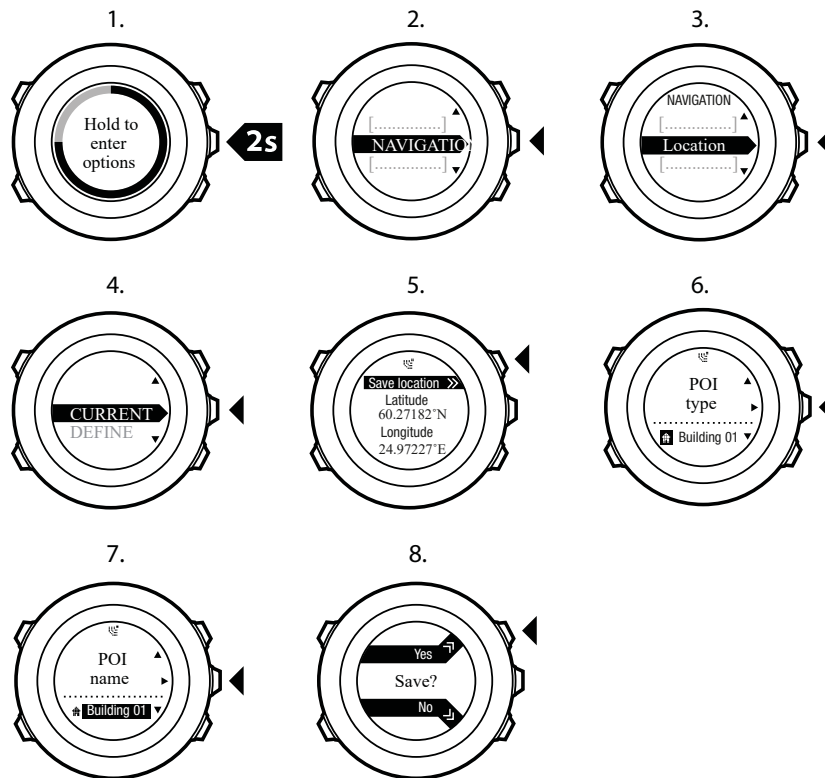
U kunt op uw horloge maximaal 100 POI's opslaan. Houd er rekening mee dat routes ook meetellen voor dit quotum. Bijvoorbeeld wanneer u een route hebt met 60 markeringspunten, kunt u daarnaast nog 40 POI's opslaan in het horloge.


Je kunt een POI-type (pictogram) en POI-naam selecteren uit een vooraf gedefinieerde lijst, of je kunt de POI's in Suunto-app vrijelijk een naam geven. De vooraf gedefinieerde pictogrammen worden vermeld in *14. Pictogrammen*.

Om een locatie op te slaan als een POI, gaat u als volgt te werk:

1. Open een sportmodus die gps geactiveerd heeft en houd [Volgende] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Blader naar **NAVIGATIE** met [Start-stop] en open met [Volgende] .
3. Druk op [Volgende] om **Locatie** te selecteren.
4. Selecteer **Huidig** of **DEFINIËREN** om de lengte- en breedtegraad handmatig te wijzigen.
5. Druk op [Start-stop] om de locatie op te slaan.
6. Selecteer een geschikt POI-type voor de locatie. Scrol door de POI-types met [Start Stop] of [Light Lock] . Selecteer een POI-type met [Volgende] .
7. Selecteer een geschikte naam voor de locatie. Scrol door de naamopties met [Start Stop] of [Light Lock] . Selecteer een naam met [Volgende] .


8. Druk op [Start-stop] om de POI op te slaan.



 **TIP:** Je kunt POI's aanmaken in Suunto-app door een locatie op een kaart te selecteren of de coördinaten in te voeren. POI's in je Suunto Ambit2 R en in Suunto-app worden altijd gesynchroniseerd wanneer je het horloge verbindt met SuuntoLink.

10.3.2. Navigeren naar een point of interest (POI)

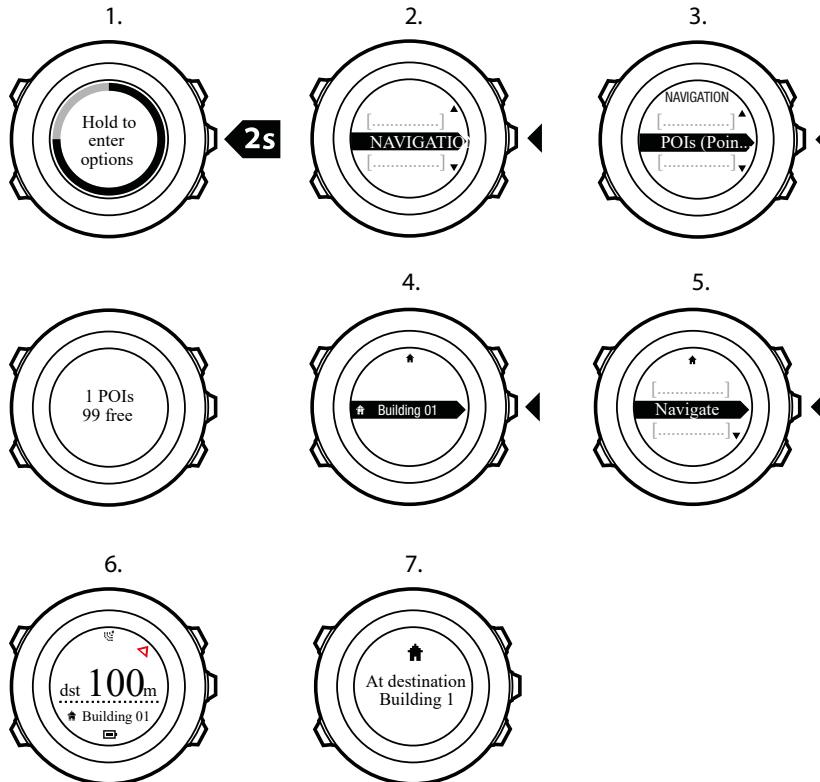
Suunto Ambit2 R is GPS-navigatie ingebouwd. Hiermee kunt u naar een vooraf gedefinieerde bestemming navigeren die u als een POI hebt opgeslagen.

 **OPMERKING:** U kunt ook navigeren terwijl u een training opneemt, zie 8.6.6. Navigeren tijdens de training.

Hoe naar een POI te navigeren:

1. Open een sportmodus waarin de GPS is geactiveerd en hou [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Blader naar **NAVIGATIE** met [Start Stop] en open deze met [Next].
3. Blader naar **POI's (Points of interest)** met [Light Lock] en selecteer met [Next]. Het horloge geeft het aantal opgeslagen POI's weer en de beschikbare vrije ruimte voor nieuwe POI's.
4. Blader met [Start Stop] of [Light Lock] naar de POI waar u naartoe wilt navigeren en selecteer met [Next].
5. Druk op [Next] om **Navigeren** te selecteren. Als u het kompas voor de eerste keer gebruikt, moet u het kalibreren. Voor meer informatie, zie 11.1. Kompas kalibreren. Nadat het kompas is geactiveerd, zal het horloge naar een GPS-sigitaal gaan zoeken. Als een signaal is verkregen, verschijnt de melding **GPS gevonden**.

6. Begin naar de POI te navigeren. Op het horloge verschijnt de volgende informatie:
7. indicator die aangeeft in welke richting uw bestemming is (zie verdere uitleg hieronder)
8. uw afstand tot de bestemming
9. Het horloge geeft u een melding wanneer u de bestemming hebt bereikt.

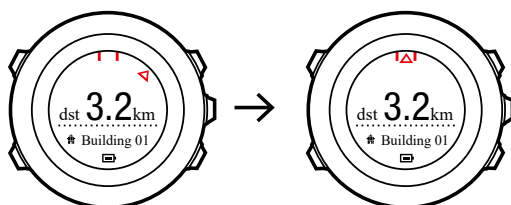


Als u stil staat of langzaam beweegt (<4 km/u) toont het horloge u de richting naar de POI (of markeringspunt bij het navigeren van een route) op basis van de kompaspeiling.



Als u beweegt (>4 km/u), toont het horloge u de richting naar de POI (of markeringspunt bij het navigeren van een route) op basis van GPS.

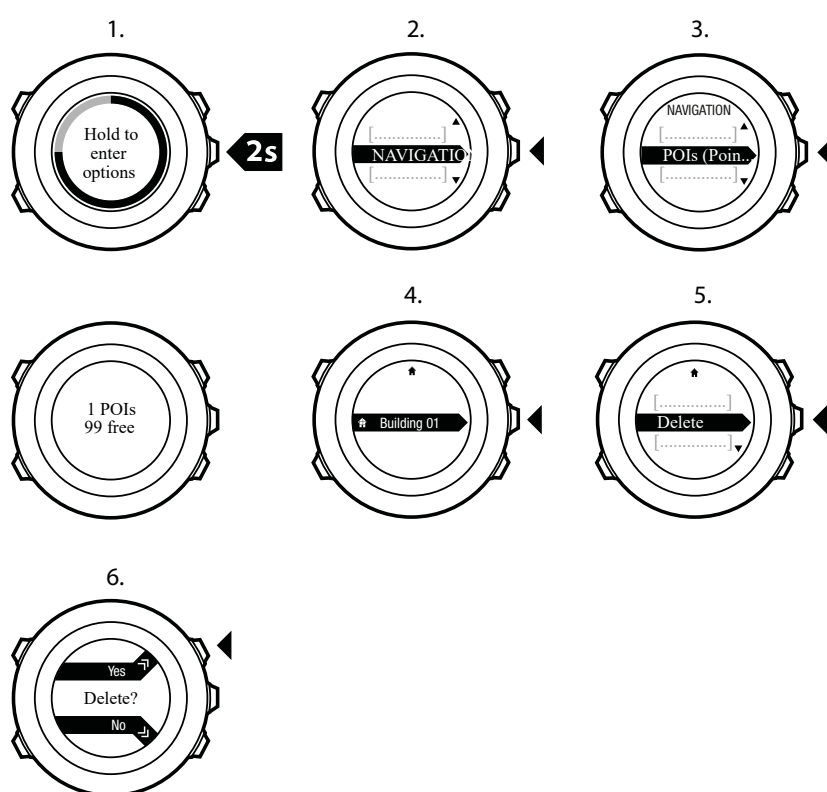
De richting naar uw doel, of peiling, wordt getoond met de lege driehoek. Uw reisrichting, of koers, wordt aangegeven door de dikke lijnen bovenaan het display. Door deze twee uit te lijnen, beweegt u in de juiste richting.



10.3.3. Point of interest (POI) verwijderen

Hoe een POI te verwijderen:

1. Open een sportmodus waarin de GPS is geactiveerd en hou [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Blader naar **NAVIGATIE** met [Start Stop] en open deze met [Next] .
3. Blader naar **POI's (Points of interest)** met [Light Lock] en selecteer met [Next] .
Het horloge geeft het aantal opgeslagen POI's weer en de beschikbare vrije ruimte voor nieuwe POI's.
4. Blader met [Start Stop] of [Light Lock] naar de POI die u wilt verwijderen en selecteer met [Next] .
5. Blader naar **Verwijderen** met [Start Stop] . Selecteer met [Next] .
6. Druk op [Start Stop] om te bevestigen.




10.4. Route-navigatie

10.4.1. Route toevoegen

Je kunt een route aanmaken in Suunto-app. Je kunt ook een route vastleggen met je Suunto Ambit2 R en deze naar Suunto-app uploaden, zie 8.6.1. *Tracks opnemen*.

Om een route toe te voegen, gaat u als volgt te werk:

1. Open Suunto-app en importeer of maak een route aan.
2. Activeer SuuntoLink en sluit je Suunto Ambit2 R aan op je computer met de USB-kabel van Suunto. De route wordt automatisch naar het horloge overgezet.

 **OPMERKING:** Zorg ervoor dat de route die je wilt overzetten naar je Suunto Ambit2 R, is geselecteerd in Suunto-app.

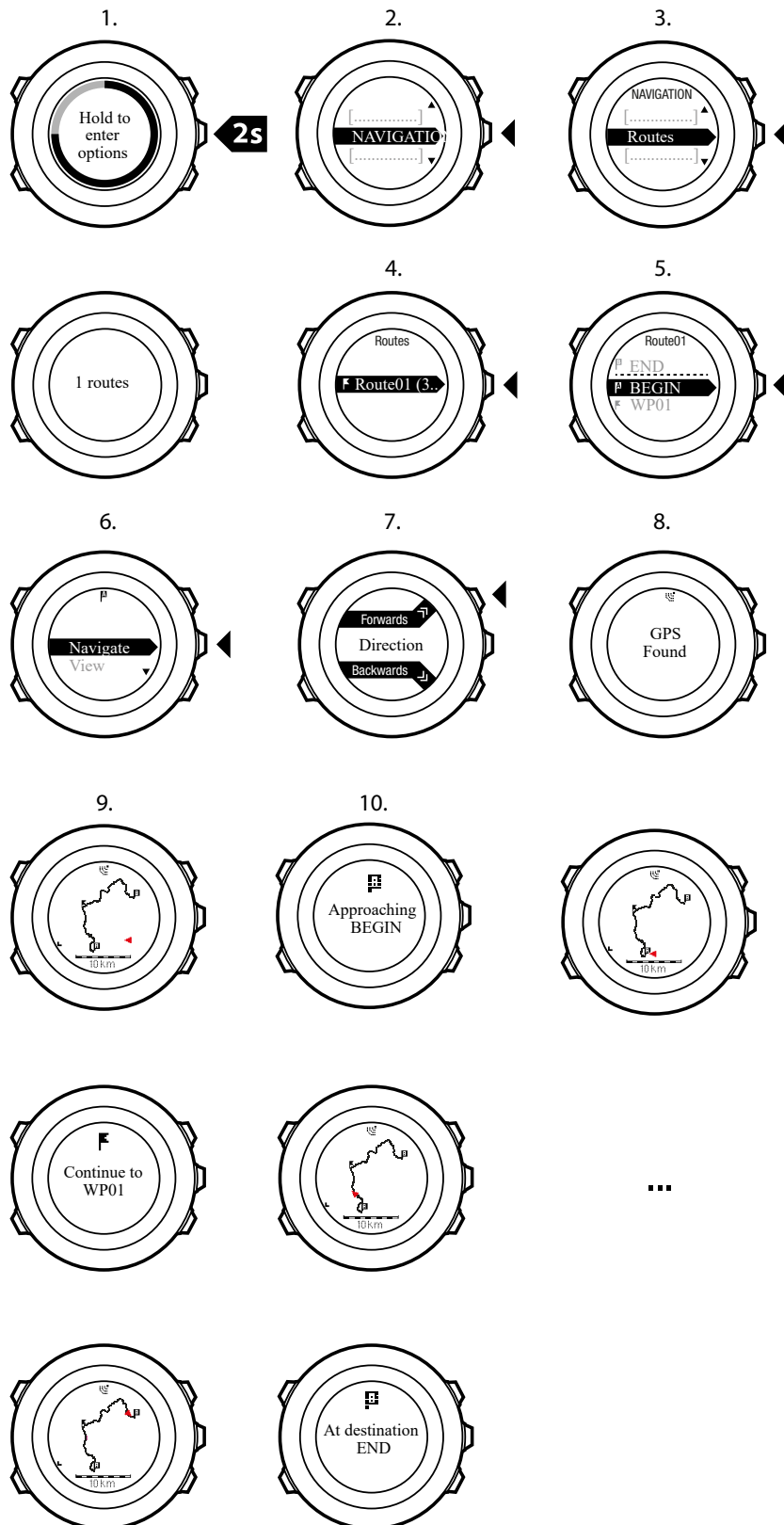
10.4.2. Route navigeren

Je kunt een route navigeren die je hebt gedownload naar je Suunto Ambit2 R van Suunto-app via SuuntoLink, zie 10.4.1. *Route toevoegen*.

 **OPMERKING:** Je kunt ook als een sportmodus navigeren, zie 8.6.6. *Navigeren tijdens de training*.

Hoe een route te navigeren:

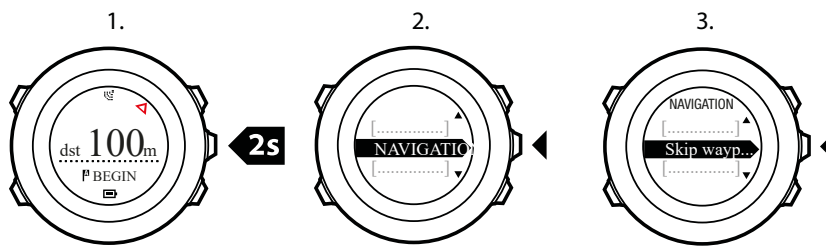
1. Open een sportmodus die gps geactiveerd heeft en houd [Volgende] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Blader naar **NAVIGATIE** met [Start-stop] en open met [Volgende] .
3. Blader naar **Routes** met [Start-stop] en open het menu met [Volgende] . Het horloge geeft het aantal opgeslagen routes weer en vervolgens een lijst met al je routes.
4. Blader naar de route die je wilt navigeren met [Start-stop] of [Lichtvergrendeling] . Selecteer met [Volgende] .
5. Het horloge geeft alle routepunten op de geselecteerde route weer. Scrol naar het markeringspunt dat je wilt gebruiken als beginpunt met [Start Stop] of [Light Lock] . Accepteer met [Volgende] .
6. Druk op [Volgende] om **Navigeren** te selecteren.
7. Als je een routepunt in het midden van de route hebt geselecteerd, vraagt Suunto Ambit2 R je om de richting van de navigatie te selecteren. Druk op [Start Stop] om **Forwards** te selecteren of [Light Lock] om **Backwards** te selecteren. Als je het eerste markeringspunt als startpunt hebt geselecteerd, navigeert Suunto Ambit2 R de route voorwaarts (van het eerste naar het laatste markeringspunt). Als je het laatste routepunt als beginpunt hebt gekozen, navigeert Suunto Ambit2 R de route achterwaarts (van het laatste naar het eerste routepunt).
8. Als je het kompas voor het eerst gebruikt, moet je het kalibreren. Meer informatie vindt u onder 11.1. *Kompas kalibreren (Wekker instellen)*. Na activeren van het kompas, begint het horloge te zoeken naar een gps-signaal en wordt **Gps gevonden** weergegeven zodra het signaal is ontvangen.
9. Begin met navigeren naar het eerste routepunt op de route. Het horloge informeert je wanneer je het routepunt nadert en begint automatisch naar het volgende routepunt op de route te navigeren.
10. Vóór het laatste routepunt op de route meldt het horloge je dat je op je bestemming bent aangekomen.



Hoe een markeringspunt op een route over te slaan:

1. Terwijl je een route navigeert, houd je [Volgende] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Druk op [Volgende] om **NAVIGATIE** te selecteren.

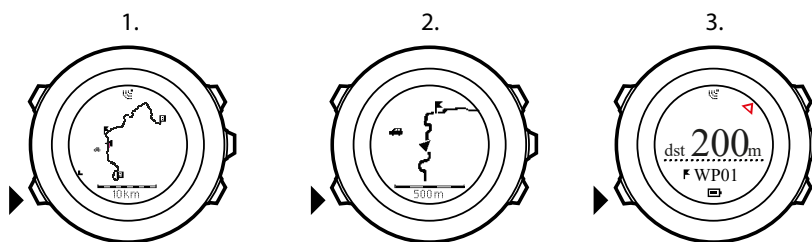
- Blader naar **Markeringspunt overslaan** met [Start-stop] en selecteer met [Volgende]. Het horloge slaat het routepunt over en begint direct naar het volgende routepunt op de route te navigeren.



10.4.3. Tijdens navigatie

Druk tijdens navigatie op [View] om door de volgende weergaven te scrollen:

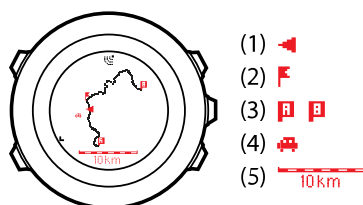
- weergave volledige track waarop de volledige route wordt getoond
- ingezoomde weergave van de route De ingezoomde weergave is standaard geschaald op 200 m/0,125 mi, of groter wanneer u ver van de route af bent. U kunt de oriëntatie van de kaart wijzigen in de horloge-instellingen onder **ALGEMEEN / Kaart**.
- weergave navigatie markeringspunten



Weergave volledige track

De weergave volledige track bevat de volgende informatie:

- (1) pijl die uw locatie aangeeft en wijst in de richting van uw koers.
- (2) het volgende markeringspunt op de route
- (3) het eerste en laatste markeringspunt op de route
- (4) De POI die het dichtst bij de route ligt, wordt als pictogram weergegeven.
- (5) schaal waarop de volledige track wordt getoond

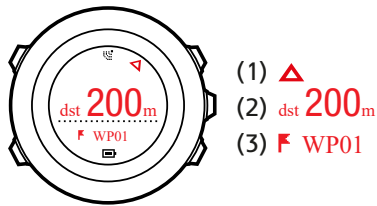


OPMERKING: In de weergave volledige track is het noorden altijd omhoog.

Weergave navigatie markeringspunten

De weergave navigatie markeringspunten bevat de volgende informatie:

- (1) pijl die wijst in de richting van het volgende markeringspunt
- (2) uw afstand tot het volgende markeringspunt
- (3) het volgende markeringspunt waar u naar op weg bent



10.4.4. Route verwijderen

Je kunt routes verwijderen en uitschakelen in Suunto-app.

Om een route te verwijderen, gaat u als volgt te werk:

1. Open Suunto-app om een route te verwijderen of uit te schakelen.
2. Activeer SuuntoLink en sluit je Suunto Ambit2 R aan op je computer met de USB-kabel van Suunto. Terwijl de instellingen worden gesynchroniseerd, wordt de route automatisch van het horloge verwijderd.

11. 3D-kompas gebruiken

Suunto Ambit2 R beschikt over een 3D-kompas waarmee u zich ten opzichte van het magnetische noorden kunt oriënteren. Het kompas met kantelcompensatie geeft u nauwkeurige uitlezingen, ook als het niet horizontaal vlak wordt gehouden.

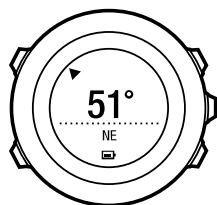
Het kompas is een tijdelijk scherm dat geactiveerd moet worden.

Het kompas activeren:

1. Terwijl u in een sportmodus bent, houdt u [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Blader naar **ACTIVEREN** met [Light Lock] en selecteer met [Next] .
3. Blader verder naar **KOMPAS** met [Start Stop] en selecteer met [Next] .

In de modus **COMPASS** ziet u de volgende informatie:

- middelste rij: kompasrichting in graden
- onderste rij: tussen de huidige richting aangeduid in windrichting (**N, Z, W, O**) en onderverdeling (**NO, NW, ZO, ZW**), tijd en een lege weergave schakelen met [Weergave]



Het kompas gaat na één minuut automatisch over op de energiebesparende modus. Met [Start Stop] kunt u het weer activeren.

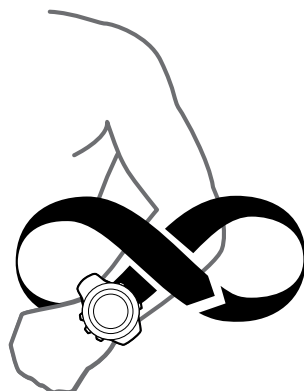
Zie 8.6.4. *Kompas gebruiken tijdens de training* voor informatie over het kompas gebruiken tijdens de training.

11.1. Kompas kalibreren

In de modus **COMPASS** wordt u gevraagd het kompas te kalibreren voordat u het gaat gebruiken. Als u het kompas al hebt gekalibreerd en het opnieuw wilt kalibreren, kunt u de kalibratieoptie in het optiemenu openen.

Hoe het kompas te kalibreren:

1. Houd [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Blader naar **ALGEMEEN** met [Light Lock] en open deze met [Next] .
3. Blader naar **Kompas** met [Start Stop] of [Light Lock] en open deze met [Next] .
4. Druk op [Next] om **Kalibratie** te selecteren.
5. Houd het horloge onder een hoek en draai rond naar meerdere richtingen tot het een piepton geeft waarmee wordt aangegeven dat de kalibratie voltooid is.



Als de kalibratie met succes is voltooid, dan wordt de tekst **KALIBRARIE GESLAAGD** weergegeven. Als de kalibratie niet is gelukt, dan wordt de tekst **KALIBRARIE MISLUKT** weergegeven. Om opnieuw te kalibreren, drukt u op [Start Stop].

11.2. Declinatiewaarde instellen

Om te zorgen dat u juiste kompasuitlezingen krijgt, moet u de juiste declinatiewaarde instellen.

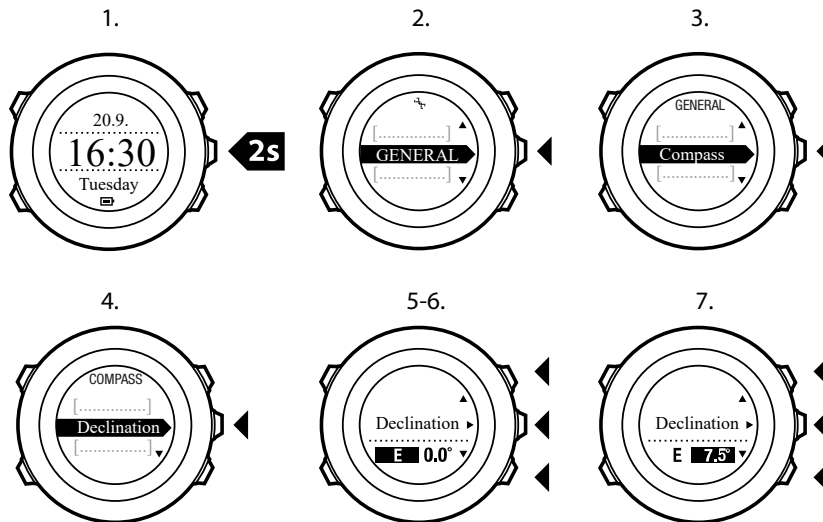
Papieren kaarten wijzen naar het geografische noorden. Kompassen wijzen echter naar het magnetische noorden, een gebied boven de aarde waarheen de magnetische velden van de aardbol hun kracht uitoefenen. Omdat het magnetische noorden en het echte noorden zich niet op dezelfde locatie bevinden, moet u de declinatie op uw kompas instellen. De hoek tussen het magnetische en echte noorden is uw declinatie.


De declinatiewaarde wordt weergegeven op de meeste kaarten. De locatie van het magnetische noorden verandert jaarlijks. De nauwkeurigste en meest recente declinatiewaarde kunt u op internet vinden (bijvoorbeeld op www.magnetic-declination.com).

Oriëntatiekaarten worden echter ten opzichte van het magnetische noorden getekend. Wanneer u dus oriëntatiekaarten gebruikt, moet u de declinatiecorrectie uitschakelen door de declinatiewaarde in te stellen op 0 graden.

Hoe de declinatiewaarde in te stellen:

1. Houd [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Druk op [Next] om **ALGEMEEN** te openen.
3. Blader naar **Kompas** met [Light Lock] en selecteer met [Next].
4. Blader verder naar **Declinatie** met [Light Lock] en selecteer met [Next].
5. Schakel de declinatie uit door – te selecteren, of selecteer **W** (west) or **O** (oost).
6. Stel de declinatiewaarde in met [Start Stop] of [Light Lock].
7. Druk op [Next] om de instelling te accepteren.



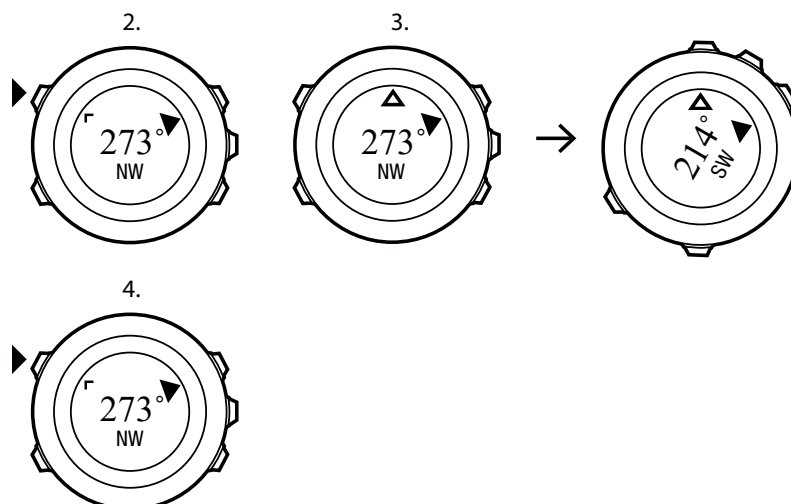
 **TIP:** U kunt ook de kompasinstellingen invoeren door [View] ingedrukt te houden in de **KOMPAS** modus.


11.3. Peilingvergrendeling instellen

U kunt de richting naar uw doel markeren ten opzichte van het noorden met de functie peilingvergrendeling.

Een peiling vergrendelen:

1. Houd het horloge, met een geactiveerd kompas, voor u en draai uzelf richting het doel.
2. Druk op [Back Lap] om de huidige graad die wordt weergegeven op uw horloge, te vergrendelen als uw peiling.
3. Een lege driehoek duidt op de vergrendelde peiling ten opzichte van het noorden (solide driehoek).
4. Druk op [Back Lap] om de peilingvergrendeling te wissen.

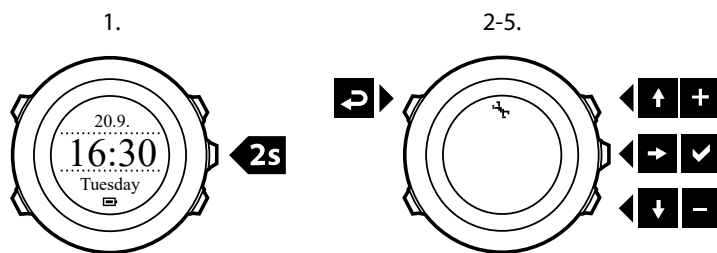


 **OPMERKING:** Bij het gebruik van het kompas in trainingsmodus, vergrendelt en wist de knop [Back Lap] alleen de peiling. Sluit de kompasweergave af om een ronde te maken met [Back Lap].

12. Instellingen aanpassen

Hoe de instellingen te bekijken en aan te passen:

1. Houd [Volgende] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Blader door het menu met [Start-stop] en [Lichtvergrendeling] .
3. Druk op [Volgende] om een instelling te openen.
4. Druk op [Start Stop] en [Lichtvergrendeling] om de instelwaarden aan te passen.
5. Druk op [Back Lap] om terug te gaan naar het vorige menu of houd [Volgende] ingedrukt om het optiemenu af te sluiten.



U hebt toegang tot de volgende instellingen:

PERSOONLIJK

- **GEBOORTEJAAR**
- **Gewicht**
- **Max. HR**
- **GESLACHT**

ALGEMEEN FORMAAT/EENHEID

- **TAAL**
- **EENHEDEN**
 - **Metrisch**
 - **Engels**
 - **Geavanceerd::** Hiermee kun je een mix van Engelse en metrische instellingen naar eigen wens aanpassen in SuuntoLink.
- **Positie-indeling:**
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
 - **UTM**
 - **MGRS**
 - **Brits (BNG)**
 - **Fins (ETRS-TM35FIN)**
 - **Fins (KKJ)**
 - **Iers (IG)**
 - **Zweeds (RT90)**
 - **Zwitsers (CH1903)**
 - **UTM NAD27 Alaska**

- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**
- **NZTM2000**
- **Tijdsindeling:** 12 u. of 24 u.
- **Datumindeling:** dd.mm.jj, mm/dd/jj

Tijd/datum

- **Gps-tijdregistratie:** aan of uit
- **Dubbele tijd:** uren en minuten
- **Alarm:** aan/uit, uren en minuten
- **Tijd:** uren en minuten
- **Datum:** jaar, maand, dag

TONEN/SCHERM


- **Display omkeren:** keert de kleuren van het display om
- **Knopvergrendeling**
 - **Tijdmodusvergrendeling:** Knopvergrendeling in modus **TIJD**.
 - **Alleen acties:** Start en optiemenu zijn vergrendeld.
 - **Alle knoppen:** Alle knoppen zijn vergrendeld. Achtergrondverlichting kan geactiveerd worden in modus **Nacht**.
 - **Sportmodusvergrendeling:** Knopvergrendeling in sportmodi.
 - **Alleen acties:** [Start-stop] , [Back Lap] en het optiemenu zijn vergrendeld tijdens het trainen.
 - **Alle knoppen:** Alle knoppen zijn vergrendeld. Achtergrondverlichting kan geactiveerd worden in modus **Nacht**.
- **Tonen:**
 - **Alles aan:** knoptonen en systeemtonen zijn geactiveerd
 - **Knoppen uit:** alleen systeemtonen zijn geactiveerd
 - **Alles uit:** alle tonen zijn uit
- **Achtergrondverlichting: Modus:**
 - **Normaal:** De achtergrondverlichting gaat een paar seconden aan wanneer je op [Lichtvergrendeling] drukt en wanneer het alarm afgaat.
 - **Uit:** De achtergrondverlichting gaat niet aan wanneer je op een knop drukt of het alarm afgaat.
 - **Nacht:** De verlichting wordt enkele seconden ingeschakeld als u op een van de knoppen drukt en als het alarm afgaat. Veelvuldig gebruik van de modus **Nacht** verkort de batterijduur.
 - **Schakelen:** De achtergrondverlichting gaat aan wanneer je op [Lichtvergrendeling] drukt. Hij blijft aan totdat je nogmaals op [Lichtvergrendeling] drukt.
 - **Helderheid:** De helderheid van de achtergrondverlichting aanpassen (als percentage).
- **Weergavecontrast:** de helderheid van de verlichting aanpassen (als percentage).

Kompas

- **Kalibratie:** Start de kalibratie van het kompas.
- **Declinatie:** Stel de declinatiewaarde van het kompas in.

Kaart

- **Oriëntatie**
 - **Koers boven:** Geeft de ingezoomde kaart weer met de koers naar boven.
 - **Noorden boven:** Geeft de ingezoomde kaart weer met het noorden naar boven.

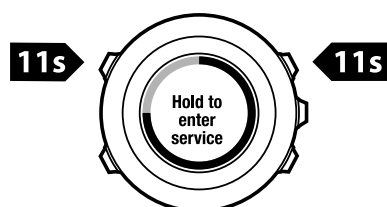
 **OPMERKING:** Het alarm gaat altijd af, ook als alle tonen zijn uitgeschakeld.

KOPPELEN

- **HR-riem:** Een HR-riem koppelen.
- **Voet-pod:** Een voet-pod koppelen.


12.1. Servicemenu

Om het servicemenu te openen, houdt u [Back Lap] en [Start Stop] tegelijkertijd ingedrukt totdat het servicemenu wordt geopend.



Het servicemenu bevat de volgende items:

- **INFO:**
 - **Version:** toont de huidige software- en hardwareversie van uw Suunto Ambit2 R.
- **TEST:**
 - **LCD test:** hiermee kunt u testen of het LCD-scherm juist werkt.
- **ACTION:**
 - **Power off:** laat het horloge in een diepe slaapstand zetten.
 - **GPS reset:** hiermee reset u de GPS.

 **OPMERKING: POWER OFF** is een staat van laag energieverbruik. Sluit de USB kabel aan (met energiebron) om het horloge te wekken. De initiële set-up wizard start op. Echter, eerder ingevoerde waarden worden niet gewist, dus u hoeft slechts elke stap te bevestigen.

 **OPMERKING:** Het horloge schakelt over op de energiebesparende modus als het gedurende 10 minuten niet wordt bewogen. Het wordt opnieuw actief als het wordt bewogen.

 **OPMERKING:** De inhoud van het servicemenu kan tijdens updates zonder aankondiging worden gewijzigd.


GPS wordt gereset

Als de GPS geen signaal kan vinden, kunt u de GPS-gegevens resetten in het servicemenu.

Om de GPS te resetten, gaat u als volgt te werk:

1. Blader in het servicemenu naar **ACTIE** met [Light Lock] en open deze met [Next] .
2. Druk op [Light Lock] om naar **GPS reset** te bladeren en open deze met [Next] .

3. Druk op [Start Stop] om de GPS reset te bevestigen of druk op [Light Lock] om te annuleren.

 **OPMERKING:** Als u GPS reset, worden de GPS-gegevens, de waarden voor de kompas kalibratie en de hersteltijd gereset. Uw opgenomen logboeken worden echter niet verwijderd.

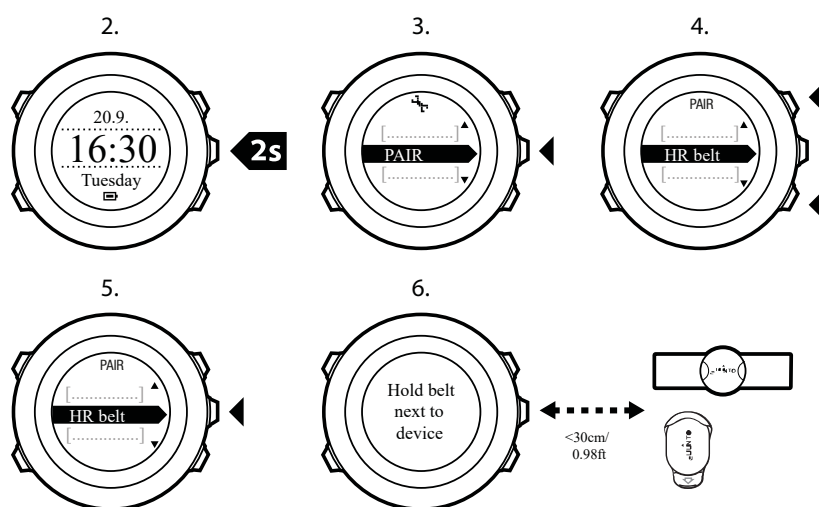
13. POD of hartslagband koppelen

Koppel uw Suunto Ambit2 R met een optionele Suunto-hartslagband of een voet POD om meer informatie te krijgen over snelheid, afstand en cadans tijdens de training. Andere ANT+ hartslagbanden of voet POD's kunnen ook worden gebruikt. Ga naar www.thisisant.com/directory voor een lijst van compatibele ANT+ producten.

De hartslagband en/of POD die meegeleverd werden met uw Suunto Ambit2 R is/zijn reeds gekoppeld. Koppelen is alleen nodig als u een nieuwe hartslagband of POD wilt gebruiken met het horloge.

Hoe een POD of hartslagband te koppelen:

1. Activeer de POD of hartslagband:
2. Hartslagband: bevochtig de contactgebieden en doe de band om.
3. Voet POD: schud even of stamp met de schoen (met de POD) op de grond.
4. Houd [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
5. Blader naar **KOPPELEN** met [Light Lock] en open deze met [Next] .
6. Blader door de accessoire-opties met [Start Stop] en [Light Lock] .
7. Druk op [Next] om een POD of hartslagband te selecteren en het koppelen te starten.
8. Houd uw Suunto Ambit2 R in de buurt van de POD/band (<30 cm) en wacht totdat het apparaat aangeeft dat de POD/band is gekoppeld. Als het koppelen niet lukt, drukt u op [Start Stop] om het opnieuw te proberen of op [Light Lock] om terug te keren naar de instellingen voor koppelen.



 **TIP:** U kunt de hartslagband ook activeren door beide elektrodecontactgebieden te bevochtigen en erop te drukken.

Oplossen van problemen: Koppelen van de hartslagband lukt niet

Als het koppelen van de hartslagband mislukt, probeert u het volgende:

- Controleer of de band is aangesloten op de module.
- Controleer of u de band correct draagt (zie 8.4. *Hartslagband omdoen*).
- Controleer of de contactgebieden rond de elektroden van de hartslagband vochtig zijn.

Raadpleeg de POD-handleidingen voor meer informatie over het koppelen van POD's.

13.1. Foot POD gebruiken

Als u een foot POD gebruikt, wordt de POD automatisch, met korte intervallen, gekalibreerd door de GPS tijdens de training. Echter, de foot POD zal altijd de bron van snelheid en afstand zijn als deze wordt gekoppeld en actief is voor de desbetreffende sportmodus.

De Foot Pod kalibratie is altijd standaard ingeschakeld. Het uitschakelen kan worden gedaan in het optiemenu van de sportmodus, met **ACTIVEREN**, als de Foot POD is gekoppeld en wordt gebruikt voor de geselecteerde sportmodus.



OPMERKING: Met Foot POD wordt zowel de Suunto Foot POD Mini als alle andere ANT + Foot POD bedoeld.

Voor nog accuratere metingen van snelheid en afstand, kunt u de foot POD ook handmatig kalibreren. Voer de kalibratie uit op een parcours dat is geijkt, bijvoorbeeld een hardloopbaan van 400 meter.

Hoe de Foot POD te kalibreren met Suunto Ambit2 R:

1. Bevestig de Foot POD aan uw schoen. Voor meer informatie leest u de gebruikershandleiding voor de foot POD die u gebruikt.
2. Kies een sportmodus (bijvoorbeeld **Hardlopen**) in het startmenu.
3. Begin op uw gebruikelijke tempo te rennen. Op het moment dat u over de startstreep gaat, drukt u op [Start Stop] om het vastleggen te starten.
4. Ren een afstand van 800-1000 meter (bijvoorbeeld 2 rondjes op een 400 meter baan) op uw gebruikelijke tempo.
5. Druk op [Start Stop] zodra u over de finish gaat om het vastleggen te pauzeren.
6. Druk op [Back Lap] om het vastleggen te stoppen. Nadat u de training hebt gestopt, slaat u het logboek op door op [Start Stop] te drukken. Als u het logboek niet wilt opslaan, drukt u op [Light Lock]. Blader met [Next] door de overzichten totdat u bij de afstandsoverzicht bent. Wijzig indien nodig met behulp van [Start Stop] en [Light Lock] de afstand die op het scherm wordt weergegeven in de werkelijk gelopen afstand. Bevestig met [Next].
7. Bevestig de kalibratie van de POD door op [Start Stop] te drukken. Uw Foot POD is nu gekalibreerd.




















OPMERKING: Als u de afstand in het afstandsoverzicht niet kunt wijzigen, was mogelijk de verbinding met de Foot POD tijdens deze kalibratietraining rondes niet stabiel. Controleer dat de Foot POD conform de instructies correct is verbonden en probeer het opnieuw.

Als u zonder een Foot POD hardloopt, kunt u nog steeds de cadans via uw pols meten. De loopcadans wordt via de pols gemeten met FusedSpeed en is altijd ingeschakeld voor specifieke sportmodi, zoals hardlopen, trail hardlopen, loopband, oriëntatie en veldlopen.

Als een Foot POD wordt gevonden aan het begin van een training, dan wordt de loopcadans die via de pols wordt gemeten overschreven door de Foot POD cadans.

14. Pictogrammen

| | |
|---|---------------------|
|  | stopwatch |
|  | instellingen |
|  | GPS-signaalsterkte |
|  | koppelen |
|  | hartslag |
|  | sportmodus |
|  | alarm |
|  | intervaltimer |
|  | knopvergrendeling |
|  | batterij |
|  | huidig scherm |
|  | knopindicatoren |
|  | omhoog/verhogen |
|  | volgende/bevestigen |
|  | omlaag/verlagen |
|  | zonsopkomst |
|  | zonsondergang |

POI-pictogrammen

In Suunto Ambit2 R zijn de volgende POI-pictogrammen beschikbaar:

| | |
|---|---------------------------|
|  | gebouw/home |
|  | auto/parking |
|  | kamperen/camping |
|  | voedsel/restaurant/café |
|  | accommodatie/hostel/hotel |
|  | water/rivier/meer/kust |

| | |
|---|-------------------------|
|  | berg/heuvel/vallei/klif |
|  | bos |
|  | kruispunt |
|  | uitzicht |
|  | begin |
|  | einde |
|  | geocache |
|  | markeringspunt |
|  | weg/pad |
|  | rots |
|  | weide |
|  | grot |

15. Verzorging en onderhoud

Ga voorzichtig om met de unit, stoot het horloge niet en laat het niet vallen.

Onder normale omstandigheden zal het horloge geen technisch onderhoud nodig hebben. U kunt na gebruik spoelen met vers water en milde zeep en de behuizing zorgvuldig met een vochtige zachte doek of zeem afnemen.

Meer informatie over zorg en onderhoud is te vinden in de uitgebreide reeks ondersteuningsbronnen, waaronder veelgestelde vragen en instructievideo's, die beschikbaar zijn op www.suunto.com. U kunt daar ook direct vragen stellen aan het Suunto Contact Center of instructies opvragen hoe u uw product door een erkend Suunto servicecentrum kunt laten repareren, indien nodig. Repareer het apparaat niet zelf.

U kunt ook contact met het Suunto Contact Center opnemen op het telefoonnummer dat op de laatste pagina van dit document wordt vermeld. De deskundige medewerkers van de klantenondersteuning van Suunto helpen u en lossen het probleem met uw product tijdens het telefoongesprek op, indien nodig.

Gebruik alleen originele Suunto accessoires; schade veroorzaakt door niet-originele accessoires valt niet onder de garantie.

15.1. Waterdichtheid

De Suunto Ambit2 R is waterdicht tot 50 meter/164 feet/5 bar. De meterwaarde staat voor een werkelijke duikdiepte en is getest in water onder druk gebruikt bij de Suunto-test op waterdichtheid.




OPMERKING: *Waterdichtheid is niet hetzelfde als functionele werkingsdiepte. De classificatie voor waterdichtheid heeft betrekking op de statische lucht- en waterdichtheid bij douchen, in bad gaan, zwemmen, duiken in het zwembad en snorkelen.*

Om de waterdichtheid te behouden, raden we u het volgende aan:

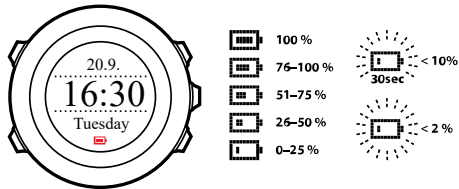
- gebruik het horloge uitsluitend waarvoor het bestemd is.
- neem voor reparaties altijd contact op met een erkende Suunto-service, -distributeur of -dealer.
- houd het horloge stof- en zandvrij.
- probeer nooit zelf de kast te openen.
- voorkom dat het horloge wordt blootgesteld aan plotselinge veranderingen in lucht- of watertemperatuur
- reinig het horloge altijd met kraanwater als het in aanraking is gekomen met zout water.
- stoot het horloge nergens tegen en laat het niet vallen.

15.2. De batterij opladen

De duur bij één keer opladen hangt af van hoe Suunto Ambit2 R wordt gebruikt en onder welke omstandigheden. Bij lage temperaturen raakt de batterij bijvoorbeeld sneller leeg. Over het algemeen wordt de capaciteit van een oplaadbare batterij in de loop van de tijd minder.

 **OPMERKING:** Als de capaciteit abnormaal snel terugloopt omdat de batterij defect is, dekt de garantie van Suunto vervanging van de batterij gedurende 1 jaar of voor maximaal 300 keer opladen (wat het eerste aan de orde is).

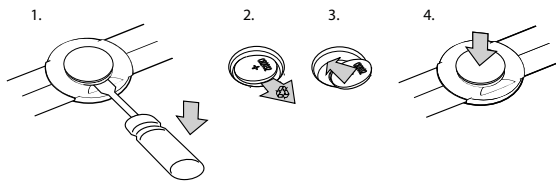
Het batterijpictogram geeft het oplaadniveau van de batterij aan. Als het oplaadniveau van de batterij onder 10% komt, knippert het batterijpictogram gedurende 30 seconden. Als het oplaadniveau van de batterij onder 2% komt, knippert het batterijpictogram continu.



U laadt de batterij op door deze op uw computer aan te sluiten met de meegeleverde USB-kabel of met de wandoplader van Suunto. Deze is compatibel met USB. Het duurt ongeveer 2-3 uur om een lege batterij volledig op te laden.

15.3. Vervangen van de batterij voor de HS-band

Vervang de batterij zoals hieronder weergegeven:



16. Technische specificaties

Algemeen

- bedrijfstemperatuur: -20°C tot 60°C / -5°F tot 140°F
- temperatuur bij opladen batterij: 0°C tot 35°C / 32°F to 95°F
- opslagtemperatuur: -30°C tot 60°C / -22°F tot 140°F
- gewicht: 70 g / 70,02 g
- waterdichtheid (horloge): 50 m / 164 ft / 5 bar
- waterdichtheid (hartslagband): 20 m / 66 ft
- lens: mineraalglas (kristal)
- voeding: oplaadbare lithium-ion-batterij
- Levensduur batterij: ~ 8 - 25 uur, afhankelijk van geselecteerde GPS-nauwkeurigheid

Geheugen

- markeringspunten: maximaal 100

Radio-ontvanger

- Suunto ANT en ANT+TM compatibel
- communicatiefrequentie:
 - ANT+ > 2457 GHz
 - ANT > 2465 GHz
- modulatiemethode GFSK
- bereik: ~2 m / 6 ft



Altimeter

- displaybereik: -500 m...9999 m/-1640 ft...32.800 ft
- nauwkeurigheid: 1 m / 3 ft

Stopwatch

- nauwkeurigheid: 1 seconde tot 9:59:59, daarna 1 minuut

Kompas

- nauwkeurigheid: 1 graad / 18 streken

GPS

- technologie: SiRF star IV
- nauwkeurigheid: 1 m / 3 ft

16.1. Handelsmerk

Suunto Ambit2 R logo's en andere handelsmerken van het merk Suunto, evenals modelnamen, zijn geregistreerde en niet-geregistreerde handelsmerken van Suunto Oy. Alle rechten voorbehouden.

16.2. FCC naleving

Dit toestel voldoet aan deel 15 van de FCC-regelgeving. De werking ervan is onderhevig aan de volgende twee voorwaarden:

- (1) dit apparaat mag geen schadelijke interferentie veroorzaken, en
- (2) dit apparaat moet ongevoelig zijn voor eventuele ontvangen interferentie, waaronder ook interferentie die onjuist functioneren kan veroorzaken. Dit product is getest op naleving van de FCC-standaarden en is bedoeld voor gebruik in huis of kantoor.

Wijzigingen of aanpassingen die niet expliciet door Suunto zijn goedgekeurd kunnen uw machtiging om dit apparaat onder de FCC-regelgeving te gebruiken ongeldig maken.

16.3. IC

Dit apparaat voldoet aan de RSS-norm(en) voor licenties van Industry Canada. De werking ervan is onderhevig aan de volgende twee voorwaarden:

- (1) dit apparaat mag geen interferentie veroorzaken, en
- (2) dit apparaat moet ongevoelig zijn voor eventuele ontvangen interferentie, waaronder ook interferentie die onjuist functioneren kan veroorzaken.

16.4. CE

Suunto Oy verklaart hierbij dat deze polscomputer voldoet aan de wezenlijke vereisten en overige relevante bepalingen van richtlijn 1999/5/EC.

16.5. Copyright

Copyright © Suunto Oy. Alle rechten voorbehouden. Suunto, productnamen van Suunto, de logo's en andere handelsmerken van het merk Suunto, evenals modelnamen, zijn geregistreerde en niet-geregistreerde handelsmerken van Suunto Oy. Dit document en zijn inhoud zijn eigendom van Suunto Oy en zijn uitsluitend bedoeld voor gebruik door cliënten teneinde kennis en informatie te verwerven aangaande de werking van Suunto producten. De inhoud mag niet worden gebruikt of verspreid voor andere doeleinden en/of op andere wijze worden gecommuniceerd, vrijgegeven of gereproduceerd zonder voorafgaande toestemming van Suunto Oy. Ondanks het feit dat wij zo zorgvuldig mogelijk zijn geweest in de samenstelling en accuraatheid van de informatie in dit document, kan hier geen garantie van accuraatheid aan worden ontleend of verondersteld. De inhoud van dit document is zonder kennisgeving vooraf, onderhevig aan wijzigen. De meest recente versie van deze documentatie kan worden gedownload via www.suunto.com

16.6. Patentverklaring

Dit product wordt beschermd door de volgende patenten, octrooiaanvragen en de bijbehorende nationale rechten: US 11/169,712, US 12/145,766, US 61/649,617, US 61/649,632, FI20116231, USD 603,521, EP 11008080, EU designs 001296636-0001/0006,

001332985-0001 or 001332985-0002 USD 29/313,029, USD 667,127, (Hartslagband: US 7,526,840, US 11/808,391, US 13/071,624, US 61/443,731). Aanvullende patentaanvragen zijn ingediend.

16.7. Warranty

SUUNTO LIMITED WARRANTY

Suunto warrants that during the Warranty Period Suunto or a Suunto Authorized Service Center (hereinafter Service Center) will, at its sole discretion, remedy defects in materials or workmanship free of charge either by a) repairing, or b) replacing, or c) refunding, subject to the terms and conditions of this Limited Warranty. This Limited Warranty is only valid and enforceable in the country of purchase, unless local law stipulates otherwise.

Warranty Period

The Limited Warranty Period starts at the date of original retail purchase. The Warranty Period is two (2) years for display devices. The Warranty Period is one (1) year for accessories including but not limited to PODs and heart rate transmitters, as well as for all consumable parts.

The capacity of rechargeable batteries decreases over time. In case of abnormal capacity decrease due to defective battery, Suunto warranty covers the battery replacement for 1 year or for at maximum 300 charging times, whichever comes first.

Exclusions and Limitations

This Limited Warranty does not cover:

1. a. normal wear and tear, b) defects caused by rough handling, or c) defects or damage caused by misuse contrary to intended or recommended use;
2. user manuals or any third-party items;
3. defects or alleged defects caused by the use with any product, accessory, software and/or service not manufactured or supplied by Suunto;

This Limited Warranty is not enforceable if item:

1. has been opened beyond intended use;
2. has been repaired using unauthorized spare parts; modified or repaired by unauthorized Service Center;
3. serial number has been removed, altered or made illegible in any way, as determined at the sole discretion of Suunto;
4. has been exposed to chemicals including but not limited to mosquito repellents.

Suunto does not warrant that the operation of the Product will be uninterrupted or error free, or that the Product will work with any hardware or software provided by a third party.

Access to Suunto warranty service

You must have proof of purchase to access Suunto warranty service. For instructions how to obtain warranty service, visit www.suunto.com/support. If you have questions or doubts, a comprehensive range of support materials is available there, or you can post a question directly to Suunto Contact Center. Alternatively, you may contact Suunto Contact Center at

the phone number listed on the last page of this document. Suunto's qualified customer support staff will help you and, if needed, troubleshoot your product during the call.

Limitation of Liability

Binnen het maximale vermogen zoals in de van toepassing zijnde wet- en regelgeving is opgenomen, is deze beperkte garantie uw enige en exclusieve rechtsmiddel en vervangt alle andere garanties zowel impliciet als expliciet. Suunto kan niet aansprakelijk worden gehouden voor bijzondere, incidentele of gevolgschade of schadevergoedingen, inclusief maar niet beperkt tot verlies van verwachte voordelen, verlies van gegevens, kapitaalkosten, kosten van vervangende apparatuur of voorzieningen, claims van derden, schade aan eigendommen als gevolg van de aankoop of het gebruik van het item of als gevolg van garantiebreuk, nalatigheid, benadeling of enige juridische of billijke grondslag, zelfs als Suunto op de hoogte was van de kans op dergelijke schade. Suunto kan niet aansprakelijk worden gehouden voor vertraging bij het verlenen van garantieservice.



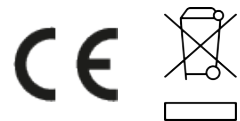
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 12/2021

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