

SUUNTO SPARTAN SPORT WRIST HR BARO 2.6
GEBRUIKERSHANDLEIDING


1. VEILIGHEID.....	5
2. Aan de slag.....	7
2.1. SuuntoLink.....	7
2.2. Software-updates.....	7
2.3. Suunto-app.....	8
2.4. Aanraakscherm en knoppen.....	8
2.5. Optische hartslag.....	9
2.6. Pictogrammen.....	10
2.7. Instellingen aanpassen.....	12
3. Kenmerken.....	14
3.1. Activiteiten volgen.....	14
3.1.1. Directe HR.....	15
3.1.2. Dagelijkse HR.....	15
3.2. Vliegtuigmodus.....	16
3.3. Hoogtemeter.....	17
3.3.1. FusedAlti.....	17
3.4. Auto. pauze.....	17
3.5. Schermverlichting.....	18
3.6. Knop- en schermvergrendeling.....	18
3.7. Bluetooth-connectiviteit.....	18
3.8. Hartslagsensor voor om de borst.....	19
3.9. Kompas.....	19
3.9.1. Kompas kalibreren.....	20
3.9.2. Declinatie instellen.....	20
3.10. Info apparaat.....	20
3.11. Displaythema.....	21
3.12. Modus Niet storen.....	21
3.13. Gevoel.....	21
3.14. Terugvinden.....	22
3.15. FusedSpeed.....	23
3.16. GLONASS.....	24
3.17. Gps-nauwkeurigheid en energiebesparing.....	24
3.18. Intensiteitszones.....	25
3.18.1. Hartslagzones.....	26
3.18.2. Tempozones.....	28
3.18.3. Krachtzones.....	29
3.19. Intervaltraining.....	31
3.20. Taal en eenheden.....	32
3.21. Logboek.....	32
3.22. Maanfasen.....	33


3.23. Meldingen.....	33
3.24. Outdoorinzicht.....	33
3.25. Koppelen van POD's en sensoren.....	35
3.25.1. Fiets-POD kalibreren.....	36
3.25.2. Foot-POD kalibreren.....	36
3.25.3. Power-POD kalibreren.....	36
3.26. Points of interest.....	36
3.26.1. POI's toevoegen of verwijderen.....	37
3.26.2. Hoe naar een POI te navigeren.....	37
3.26.3. Types POI.....	38
3.27. Positieformaten.....	40
3.28. Het vastleggen van een oefening.....	41
3.28.1. Doelen gebruiken tijdens het sporten.....	42
3.28.2. Navigeren tijdens het trainen.....	43
3.28.3. Energiebesparende opties voor de sportmodus.....	43
3.29. Hersteltijd.....	44
3.30. Routes.....	44
3.30.1. Hoogtenavigatie.....	46
3.31. Stapsgewijze navigatie van Komoot.....	46
3.32. Slaap meten.....	47
3.33. Sportmodi.....	48
3.33.1. Zwemmen.....	48
3.34. Stormalarm.....	49
3.35. Zonsopgangs- en zonsondergangsalarmen.....	49
3.36. Timers.....	50
3.37. Tijd en datum.....	51
3.37.1. Alarmklok.....	51
3.38. Tonen en trillingen.....	52
3.39. Traininginzicht.....	52
3.40. Horlogeweergaven.....	53
4. Verzorging en ondersteuning.....	54
4.1. Richtlijnen voor behandeling.....	54
4.2. Batterij.....	54
4.3. Weggooien.....	54
5. Referentie.....	55
5.1. Technische specificaties.....	55
5.2. Naleving.....	56
5.2.1. CE.....	56
5.2.2. FCC naleving.....	56
5.2.3. IC.....	57
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	57

5.3. Handelsmerk.....	57
5.4. Patentverklaring.....	57
5.5. Wereldwijde beperkte garantie.....	57
5.6. Copyright.....	59


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 over het benutten van de eigenschappen en functies van het apparaat.


Veiligheidsmaatregelen


 **WAARSCHUWING:** Houd de USB-kabel uit de buurt van medische apparaten zoals pacemakers en van keycards, creditcards en soortgelijke items. De connector van de USB-kabel is voorzien van een sterke magneet die de werking van medische of andere elektronische items met magnetisch opgeslagen items kan verstoren.


 **WAARSCHUWING:** Allergische reacties of huidirritaties kunnen optreden als het product in aanraking komt met de huid, zelfs al voldoen onze producten aan de normen binnen onze bedrijfstak. In een dergelijk geval dient u het gebruik direct te beëindigen en een dokter te raadplegen.

 **WAARSCHUWING:** Overleg altijd met uw dokter voordat u met een trainingsprogramma begint. Overbelasting kan leiden tot ernstig letsel.


 **WAARSCHUWING:** Alleen bedoeld voor recreatief gebruik.

 **WAARSCHUWING:** Vertrouw niet volledig op de GPS of de levensduur van de batterij van het product. Gebruik voor uw eigen veiligheid altijd kaarten en andere back-upmaterialen.

 **LET OP:** Gebruik geen oplosmiddelen op het product aangezien deze het oppervlak kunnen beschadigen.

 **LET OP:** Gebruik geen insectafwerende middelen op het product aangezien deze het oppervlak kunnen beschadigen.

 **LET OP:** Behandel dit product als elektronisch afval als u dit wilt weggooien, om het milieu te beschermen.

 **LET OP:** Het apparaat kan beschadigen als u er hard op slaat of het op de grond laat vallen.

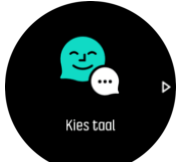


OPMERKING: Suunto gebruikt geavanceerde sensoren en algoritmes om cijfers te genereren die u kunnen helpen tijdens uw activiteiten en avonturen. We streven ernaar om zo nauwkeurig mogelijk te zijn. Geen van de data die onze producten en diensten verzamelen, is volkomen betrouwbaar, noch zijn de cijfers die zij genereren absoluut nauwkeurig. Calorieën, hartslag, locatie, detectie van beweging, schotherkenning, indicatoren van fysieke stress en andere metingen komen mogelijk niet overeen met de werkelijkheid. Suunto producten- en diensten zijn uitsluitend bedoeld voor recreatief gebruik en niet voor enige vorm van medische doeleinden.

2. Aan de slag

Uw Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro voor de allereerste keer opstarten is snel en eenvoudig.

1. Houd de bovenste knop ingedrukt om het horloge te activeren.
2. Tik op het scherm om de installatiewizard te starten.




3. Selecteer uw taal door omhoog of omlaag te vegen en op de taal te tikken.



4. Volg de wizard om de begininstellingen te voltooien. Veeg omhoog of omlaag om waarden te selecteren. Tik op het scherm of druk op de middelste knop om een waarde te accepteren en ga door naar de volgende stap.

Nadat u de wizard heeft voltooid, laadt u het horloge met de bijgeleverde USB-kabel op totdat de batterij helemaal vol is.

U moet SuuntoLink downloaden en installeren op uw pc of Mac om software-updates voor uw horloge te ontvangen. Wij raden u aan uw horloge bij te werken wanneer er een nieuwe software-release beschikbaar is.

 **OPMERKING:** *SuuntoLink optimaliseert ook de gps-prestaties van uw horloge. Om nauwkeurige gps-resultaten te blijven verzekeren, moet u uw horloge regelmatig aansluiten op SuuntoLink.*

2.1. 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 software-release 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.

2.2. Software-updates

Software-updates voor uw horloge bevatten nieuwe functies en belangrijke verbeteringen. We raden u sterk aan uw horloge meteen bij te werken wanneer een update beschikbaar is.


Als een update beschikbaar is, word je via SuuntoLink en Suunto-app geïnformeerd (wanneer je het horloge verbonden hebt).


Hoe de software van uw horloge te updaten:

1. Sluit je horloge aan op je computer met de bijgeleverde USB-kabel.
2. Open SuuntoLink als het nog niet opgestart is.
3. Klik in SuuntoLink op 'Update'.

2.3. Suunto-app

Met de Suunto-app wordt uw ervaring met de Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro nog beter. Koppel je horloge met de mobiele app voor het synchroniseren van je activiteiten, ontvangen van mobiele meldingen, personaliseren van je horloge, ontvangen van trainingsinzichten en meer.

 **TIP:** Bij elke training die is opgeslagen in Suunto-app kun je foto's alsook creatieve Relive-films van je trainingssessies toevoegen.

 **OPMERKING:** U kunt niet koppelen als de vliegtuigmodus is ingeschakeld. Schakel de vliegtuigmodus uit voordat u koppelt.

Uw horloge koppelen aan de Suunto-app:

1. Zorg ervoor dat Bluetooth van je horloge is ingeschakeld. Ga in het menu Instellingen naar **Connectiviteit » Ontdekking** en schakelt het in als dit nog niet is gedaan.
2. Download en installeer Suunto-app op je compatibele mobiele apparaat uit de iTunes App Store, Google Play naast meerdere populaire app stores in China.
3. Start Suunto-app en schakel Bluetooth in, als het nog niet is ingeschakeld.
4. Tik op het horlogepictogram linksboven op het app-scherm en tik vervolgens op PAIR om je horloge te koppelen.
5. Verifieer het koppelen door het typen van de code die wordt weergegeven op je horloge in de app.

 **OPMERKING:** Een aantal functies vereist een internetverbinding via wifi of mobiel netwerk. Uw provider kan voor deze dataverbinding kosten in rekening brengen.

2.4. Aanraakscherm en knoppen

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro heeft een aanraakscherm en drie knoppen die u kunt gebruiken om door schermen en functies te navigeren.

Veeg en tik

- veeg omhoog of omlaag om door schermen en menu's te bewegen
- veeg naar rechts en links om vooruit en achteruit door de displays te navigeren
- veeg naar links of rechts voor aanvullende schermen en details
- tik om een item te selecteren
- tik op het scherm om andere informatie te bekijken
- tik en houd uw vingers op het scherm om een in-context optiemenu te openen
- tik twee keer om van andere displays naar het tijdsdisplay terug te keren

Bovenste knop

- druk om omhoog te gaan in weergaven en menu's

Middelste knop

- druk om een item te selecteren
- druk om van display te wisselen
- houd ingedrukt om terug te gaan naar het menu instellingen
- houd ingedrukt om een optiemenu voor een item te openen

Onderste knop

- druk om omlaag te gaan in weergaven en menu's

Bij het registreren van een training:

Bovenste knop

- druk om het vastleggen te pauzeren of te hervatten
- houd ingedrukt om de activiteit te veranderen

Middelste knop

- druk om het scherm te wisselen
- houd ingedrukt om een optiemenu voor een item te openen

Onderste knop

- druk om een rondje aan te geven
- houd ingedrukt om knoppen te vergrendelen of te ontgrendelen

2.5. Optische hartslag

Het meten van de optische hartslag via de pols is een eenvoudige en handige manier om uw hartslag te volgen. De volgende factoren kunnen het verkrijgen van de beste hartslagmetingen bevorderen:

- Het horloge moet direct op de huid worden gedragen. Er mag geen kleding, hoe dun ook, tussen de sensor en uw huid zitten.
- Het kan zijn dat u het horloge iets hoger op de arm moet dragen dan waar u gewoonlijk uw horloge draagt. De sensor leest de bloedstroom via het weefsel. Hoe meer weefsel hij kan lezen, des te beter.
- Armbewegingen en het buigen van spieren, zoals bij het grijpen van een tennisracket, kunnen de nauwkeurigheid van de sensormetingen veranderen.
- Wanneer uw hartslag laag is, is het mogelijk dat de sensor geen stabiele lezing kan bieden. Een korte opwarming voordat u begint met vastleggen, helpt.
- Huidpigmentatie en tatoeages blokkeren het licht, waardoor de metingen van de optische sensor minder betrouwbaar kunnen zijn.
- Het zou kunnen dat de optische sensor geen nauwkeurige hartslagmetingen geeft voor zwemactiviteiten.
- Voor een hogere nauwkeurigheid en snellere reacties op veranderingen in uw hartslag, raden we het gebruik aan van een compatibele hartslagsensor die om de borst wordt bevestigd, zoals de Suunto Smart Sensor.

⚠ WAARSCHUWING: De optische-hartslagfunctie is mogelijk niet voor elke gebruiker tijdens elke activiteit nauwkeurig. De optische hartslag kan ook worden beïnvloed door de unieke anatomie en huidpigmentatie van een persoon. Uw werkelijke hartslag kan hoger of lager zijn dan wat de optische sensor aangeeft.










⚠ WAARSCHUWING: Alleen voor recreatief gebruik; de optische-hartslagfunctie is niet bedoeld voor medisch gebruik.

























⚠ WAARSCHUWING: Overleg altijd met een dokter voordat u van start gaat met een trainingsprogramma. Overbelasting kan leiden tot ernstig letsel.

⚠ WAARSCHUWING: Zelfs al voldoen al onze producten aan de normen binnen onze bedrijfstak, kan een allergische reactie of huidirritatie optreden als een product in aanraking komt met de huid. In een dergelijk geval moet u het gebruik direct stopzetten en een arts raadplegen.

2.6. Pictogrammen

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro gebruikt de volgende pictogrammen:

	Vliegtuigmodus
	Hoogte
	Hoogteverschil
	Omhoog
	Terug; teruggaan in het menu
	Knopvergrendeling
	Cadans
	Kalibreren (kompas)
	Calorieën
	Huidige locatie (navigatie)
	Opladen
	Omlaag
	Afstand
	Duur

	EPOC
	Geschatte VO2
	Oefening
	Mislukt
	Vlakke tijd
	Gps verkregen
	Richting (navigatie)
	Hartslag
	HR-sensorsignaal verkregen
	HR-signaal van HR-sensor vereist
	Inkomende oproep
	Logboek
	Lage batterij
	Bericht/melding
	Gemiste oproep
	Navigatie
	Tempo
	POD-signaal verkregen
	PowerPOD-signaal verkregen
	Piektrainingseffect
	Hersteltijd
	Stappen
	Stopwatch
	Slagfrequentie (zwemmen)

	Succes
	SWOLF
	Synchroniseren
	Instellingen
	Training
	Temperatuur
	Stormalarm
	Barometer

2.7. Instellingen aanpassen

U kunt alle horloge-instellingen direct in het horloge aanpassen.

Om de instellingen aan te passen:

1. Veeg omlaag totdat u het pictogram instellingen ziet en tik op het pictogram.



2. Blader door het menu instellingen door omhoog of omlaag te vegen of door op de bovenste of onderste knoppen te drukken.




3. Selecteer een instelling door op de naam van de instelling te tikken of op de middelste knop te drukken wanneer de instelling is gemarkeerd. Ga terug in het menu door naar rechts te vegen of door **Terug** te selecteren.
4. De waarde van instellingen met een waardebereik verandert u door omhoog of omlaag te vegen of op de onderste of bovenste knop te drukken.



5. De waarde van instellingen met slechts twee waarden, zoals aan of uit, verandert u door op de instelling te tikken of op de middelste knop te drukken.



 **TIP:** U kunt ook toegang krijgen tot de algemene instellingen vanaf de wijzerplaat door met uw vinger op het scherm te tikken om het in-contextmenu te openen.



3. Kenmerken

3.1. Activiteiten volgen

Uw horloge houdt uw algemene activiteitsniveau gedurende de dag bij. Dit is een belangrijke factor, of u nu gewoon fit en gezond wilt zijn of traint voor een aankomende wedstrijd.

Het is goed om actief te zijn, maar wanneer u hard traint, hebt u rustdagen nodig met weinig activiteit.

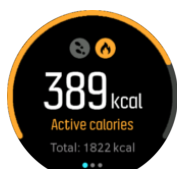
De activiteitenteller wordt elke dag om middernacht automatisch gereset. Aan het einde van de week (zondag) geeft het horloge een samenvatting van uw activiteit met uw gemiddelde voor de week en uw dagelijkse totalen.

Veeg vanuit de horlogeweergave omhoog of druk op de onderste knop om uw totaal aantal stappen van de dag te bekijken.



Uw horloge telt stappen met behulp van een versnellingsmeter. Het totaal aantal stappen wordt 24/7 bijgehouden, ook tijdens het vastleggen van trainingen en andere activiteiten. Tijdens een aantal specifieke sporten, zoals zwemmen en fietsen, worden echter geen stappen geteld.

Naast het aantal stappen kunt u ook het geschatte aantal verbruikte calorieën voor die dag bekijken door op het display te tikken.



Het grote cijfer in het midden van het display is het geschatte aantal actieve calorieën dat u tijdens de dag reeds hebt verbrand. Daaronder ziet u het totaal aantal verbrande calorieën. Het totaal omvat zowel actieve calorieën als uw basaal metabolisme (Basal Metabolic Rate) (zie hieronder).

De ring in beide displays toont aan hoe dicht u bij uw dagelijkse activiteitendoelen bent: Deze doelen kunnen worden aangepast aan uw persoonlijke voorkeuren (zie hieronder).

U kunt ook uw stappen gedurende de afgelopen zeven dagen bekijken wanneer u naar links veegt. Veeg naar links of druk opnieuw op de middelste knop om calorieverbruik te zien.



Veeg omhoog om uw activiteit over de afgelopen zeven dagen in cijfers te zien in plaats van een grafiek.

Activiteitsdoelen

U kunt uw dagelijkse doelen aanpassen voor zowel stappen als calorieën. Als u in de activiteitenweergave bent, tikt u op het scherm en houdt u uw vinger erop of houdt u de middelste knop ingedrukt om de instellingen voor de activiteitsdoelen te openen.



Bij het instellen van uw stappendoel bepaalt u het totale aantal stappen voor de dag.

Het totaal aantal calorieën dat u per dag verbrandt, is gebaseerd op twee factoren: uw Basal Metabolic Rate (BMR) en uw fysieke activiteit.



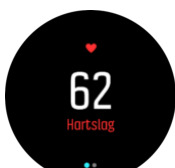
Uw BMR is het aantal calorieën dat uw lichaam bij rust verbrandt. Dit zijn de calorieën die uw lichaam nodig heeft om warm te blijven en basisfuncties, zoals met de ogen knipperen of de hartslag, uit te voeren. Dit aantal is gebaseerd op uw persoonlijk profiel, met inbegrip van factoren zoals leeftijd en geslacht.

Wanneer u een calorieëndoel instelt, bepaalt u hoeveel calorieën u wilt verbranden in aanvulling op uw BMR. Dit zijn uw zogenaamde actieve calorieën. De ring rond het activiteitendisplay vordert afhankelijk van hoeveel actieve calorieën u tijdens de dag verbrandt ten opzichte van uw doel.

3.1.1. Directe HR

Het display directe hartslag (HR) geeft een snelle momentopname van uw hartslag.

Veeg vanuit de horlogeweergave omhoog of druk op de onderste knop om naar het HR-display te bladeren.



Veeg omlaag of druk op de bovenste knop om het display af te sluiten en terug te keren naar de horlogeweergave.

3.1.2. Dagelijkse HR

Het dagelijkse HR-display zorgt voor een 12-uurs weergave van uw hartslag. Dit is een handige bron van informatie over bijvoorbeeld uw herstel na een zware training.

Het display geeft uw 12-uurs hartslag weer in een grafiek. De grafiek wordt getekend met behulp van uw gemiddelde hartslag, gebaseerd op tijdspannes van 24 minuten. Daarnaast krijgt u door omhoog te vegen of op de onderste knop te drukken een schatting van uw gemiddelde calorieverbruik per uur en uw laagste hartslag tijdens de periode van 12 uur.

Uw minimale hartslag van de laatste 12 uur is een goede indicator van uw herstel. Als deze hoger is dan normaal, dan bent u waarschijnlijk nog niet volledig hersteld van uw laatste trainingssessie.



Als u een oefening opneemt, weerspiegelen de dagelijkse HR-waarden de verhoogde hartslag en het verhoogde calorieverbruik van uw training. Maar houd er rekening mee dat de grafiek- en verbruikswaarden gemiddelden zijn. Als uw hartslag tijdens het sporten een piek geeft bij 200 bpm, zal de grafiek niet deze maximale waarde laten zien maar wel het gemiddelde van de 24 minuten waarin u die pieksnelheid bereikte.

Om het display met de dagelijkse HR-waarden te kunnen zien, moet de functie dagelijkse HR geactiveerd zijn. U kunt de functie in- of uitschakelen in de instellingen onder **Activiteit** (Activiteit). U kunt de activiteiteninstellingen ook openen door in de dagelijkse HR-display de middelste knop ingedrukt te houden.

Als de dagelijkse HR-functie is ingeschakeld, activeert uw horloge de optische hartslagsensor op een regelmatige basis om uw hartslag te controleren. Dit verhoogt het energieverbruik van de batterij enigszins.



Eenmaal geactiveerd, heeft uw horloge 24 minuten nodig voordat het de dagelijkse HR-informatie kan weergeven.


Uw dagelijkse HR bekijken:

1. Veeg vanuit de horlogeweergave omhoog of druk op de onderste knop om naar het HR-display te bladeren.
2. Veeg naar links om het display dagelijkse HR te openen.
3. Veeg omhoog of druk op de onderste knop om uw calorieverbruik te zien.

3.2. Vliegtuigmodus

Activeer vliegtuigmodus indien nodig om draadloze verzending uit te schakelen. U kunt vliegtuigmodus vanuit de instellingen onder **Connectiviteit** activeren of deactiveren.



 **OPMERKING:** Om iets te koppelen met uw apparaat moet u eerst vliegtuigmodus uitschakelen als dit is ingeschakeld.

3.3. Hoogtemeter


Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro gebruikt barometrische druk om hoogte te meten. Om nauwkeurige lezingen te krijgen moet u een hoogterefereentiepunt definiëren. Dit kan uw huidige hoogte zijn als u de exacte waarde weet. Of u kunt FusedAlti (zie 3.3.1. FusedAlti) gebruiken om uw referentiepunt automatisch in te stellen.

Stel u referentiepunt in instellingen in onder **Buiten**.



3.3.1. FusedAlti

FusedAlti™ geeft een hoogtemeting die wordt berekend uit het GPS-sigitaal in combinatie met de barometrische hoogte. Hierdoor minimaliseert deze methode de invloed van tijdelijke en offset-fouten in de uiteindelijke hoogtemeting.

 **OPMERKING:** Standaard wordt hoogte met FusedAlti gemeten tijdens trainingen die GPS gebruiken en tijdens navigeren. Als de GPS-functie is uitgeschakeld, wordt hoogte gemeten met de barometrische sensor.

3.4. Auto. pauze

Met Autopauze kunt u het vastleggen van uw activiteit pauzeren wanneer uw snelheid minder dan 2 km/u is. Wanneer uw snelheid weer boven 3 km/u komt, zal het vastleggen automatisch worden hervat.

U kunt autopauze voor elke sportmodus in- of uitschakelen vanuit de sportmodusinstellingen in uw horloge, voordat u begint met het vastleggen van uw training.

Indien autopauze is ingeschakeld tijdens het vastleggen, verschijnt een bericht wanneer het vastleggen automatisch wordt gepauzeerd.




Tik op het pop-up overzicht om tussen de weergave van de huidige afstand, HR, tijd en batterijniveau te schakelen.



U kunt het vastleggen normaal laten hervatten wanneer u opnieuw beweegt, of handmatig hervatten vanaf het pop-upscherf door op de bovenste knop te drukken.


3.5. Schermverlichting

De schermverlichting heeft twee modi: automatisch en wisselen. In de modus automatisch gaat de achtergrondverlichting aan door op het scherm te tikken of een knop in te drukken.

 **OPMERKING:** Als het horloge 60 seconden of langer inactief is geweest, kan de achtergrondverlichting alleen worden geactiveerd door op de knop te drukken.

In de modus wisselen kunt u de achtergrondverlichting inschakelen door met twee vingers te tikken. De achtergrondverlichting blijft aan totdat u weer met twee vingers tikt.

De achtergrondverlichting staat standaard in de modus automatisch. U kunt de schermverlichtingmodus en de helderheid van de schermverlichting wijzigen in de instellingen onder **Algemeen » Verlichting**.

 **OPMERKING:** De helderheid van de schermverlichting heeft een invloed op de levensduur van de batterij. Hoe helderder de schermverlichting, hoe sneller de batterij leeg gaat.

Stand-by schermverlichting

Als u het horloge niet actief gebruikt door het scherm aan te raken of op knoppen te drukken, gaat het horloge na één minuut in een stand-by modus. Het scherm is aan, maar in sommige omstandigheden met weinig licht kan het zijn dat het scherm niet goed leesbaar is.

Om de leesbaarheid bij weinig licht te verbeteren, kunt u de stand-by schermverlichting gebruiken. Dit is een schermverlichting met lage helderheid die de hele tijd ingeschakeld is.

U kunt de stand-by schermverlichting aan- of uitschakelen in de instellingen onder **Algemeen » Verlichting » Stand-by**.

Hoewel de stand-by schermverlichting vrij laag is, verkort ze de levensduur van de batterij omdat ze de hele tijd aan staat.

3.6. Knop- en schermvergrendeling

Tijdens het vastleggen van een training kunt u de knoppen vergrendelen door de knop rechtsonder ingedrukt te houden. In vergrendelde toestand kunt u geen handelingen uitvoeren waarbij u knoppen moet bedienen (etappes aanmaken, training pauzeren/ beëindigen enz.). Wel kunt u door de schermweergaven bladeren en de schermverlichting inschakelen door op om het even welke knop te drukken, mits de verlichting is ingesteld op automatisch.

Om alles te ontgrendelen, houdt u de knop rechtsonder nogmaals ingedrukt.

Wanneer u geen training aan het vastleggen bent, wordt het scherm vergrendeld en gedimd wanneer er één minuut niets gebeurt. Druk op een willekeurige knop om het scherm te activeren.

Als er enige tijd niets gebeurt, gaat het scherm in slaapstand (leeg scherm). Bij een beweging gaat het scherm weer aan.

3.7. Bluetooth-connectiviteit

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro gebruikt Bluetooth-technologie voor het verzenden en ontvangen van informatie van uw mobiele apparaat wanneer u uw horloge hebt gekoppeld

met de Suunto-app. Dezelfde technologie wordt ook gebruikt bij het koppelen van POD's en sensoren.

Als u echter niet wilt dat uw horloge zichtbaar is voor Bluetooth-scanners, kunt u de detectie-instelling activeren of deactiveren via de instellingen onder **CONNECTIVITEIT** » **ONTDEKKING**.



U kunt Bluetooth ook volledig uitschakelen door de vliegtuigmodus te activeren, zie 3.2. *Vliegtuigmodus*.

3.8. Hartslagsensor voor om de borst

In dergelijke gevallen kunt u naast uw Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro ook nog een Bluetooth® Smart-compatibele hartslagsensor gebruiken, zoals bijvoorbeeld de Suunto Smart Sensor. Zo verkrijgt u nauwkeurige informatie over de intensiteit van uw oefeningen.

Als u de Suunto Smart Sensor gebruikt, kunt u ook de toegevoegde waarden van een hartslaggeheugen benutten. De geheugenfunctie van de sensor buffert gegevens indien de verbinding met uw horloge wordt verbroken, bijvoorbeeld tijdens het zwemmen (geen transmissie onder water).

Dit betekent ook dat u uw horloge kunt achterlaten nadat het vastleggen is gestart. Voor meer informatie kunt u de Suunto Smart Sensor-gebruikershandleiding doorlezen.

Raadpleeg de handleiding van Suunto Smart Sensor of andere Bluetooth® Smart-compatibele hartslagsensoren voor aanvullende informatie.

Raadpleeg 3.25. *Koppelen van POD's en sensoren* voor instructies over het koppelen van een HS-sensor aan uw horloge.

3.9. Kompas

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro heeft een digitaal 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.

U kunt vanuit het startscherm toegang krijgen tot het kompas onder **Navigatie** » **Kompas**.

De kompasweergave bevat de volgende informatie:

- Pijl die wijst naar het magnetische noorden
- Richting in windstreken
- Richting in graden
- Tijdstip (plaatselijke tijd) of batterijniveau; tik op het scherm om de weergave te veranderen



Veeg om het kompas af te sluiten naar rechts of houd de middelste knop ingedrukt.

In de kompasweergave kunt u vanaf de onderkant van het scherm naar boven vegen of op de onderste knop drukken om een lijst met sneltoetsen te openen. De sneltoetsen geven u snelle toegang tot navigatiehandelingen zoals het controleren van de coördinaten van uw huidige locatie of het selecteren van een andere route om te navigeren.



Veeg omlaag of druk op de bovenste knop om de lijst met sneltoetsen af te sluiten.

3.9.1. Kompas kalibreren

Als het kompas niet gekalibreerd is, wordt u gevraagd het kompas te kalibreren wanneer u naar de weergave kompas gaat.



Als je het kompas opnieuw wilt kalibreren, kun je de kalibratie starten vanuit de instellingen onder **Navigatie » Navigatie-instellingen » Kompas kalibreren**.

3.9.2. Declinatie instellen

Om te zorgen dat je juiste kompasuitlezingen krijgt, moet je de juiste declinatie waarde instellen.

Papieren kaarten wijzen naar het geografische noorden. Kompassen wijzen echter naar het magnetische noorden, een gebied boven de aarde waarnaar de magnetische velden van de aardbol hun kracht uitoefenen. Aangezien het magnetische noorden en het echte noorden niet op dezelfde plaats liggen, dien je de declinatie in te stellen op het kompas. De declinatie is de hoek tussen het magnetische noorden en het echte noorden.

De declinatie waarde wordt weergegeven op de meeste kaarten. De locatie van het magnetische noorden verandert jaarlijks, dus de meest nauwkeurige en geactualiseerde declinatie waarde kun je vinden op websites zoals www.magnetic-declination.com.

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

Je kunt de declinatie waarde in de instellingen onder **Navigatie » Navigatie-instellingen » Declinatie**.

3.10. Info apparaat

U kunt de informatie van de software en hardware van uw horloge bekijken in de instellingen onder **Algemeen » Info**.

3.11. Displaythema

Om de leesbaarheid van uw horlogeschermb tijdens het sporten of navigeren te verbeteren, kunt u schakelen tussen lichte en donkere thema's.

Met het lichte thema is de achtergrondkleur licht en zijn de cijfers donker.

Met het donkere thema is het net andersom: de achtergrond is donker en de cijfers zijn licht.

Het thema is een globale instelling die u vanuit alle sportmodusopties op uw horloge kunt veranderen.

Om het displaythema te veranderen via de sportmodusopties:

1. Ga naar een sportmodus en veeg omhoog of druk op de onderste knop om de sportmodusopties te openen.
2. Blader naar beneden tot aan **Thema** (Thema) en druk op de middelste knop.
3. Schakel tussen Licht (Licht) en Donker (Donker) door naar boven en naar beneden te vegen of door op de bovenste en onderste knoppen te drukken, en accepteer met de middelste knop.
4. Blader terug naar boven om de sportmodusopties af te sluiten en start de sportmodus (of sluit deze af).

3.12. Modus Niet storen

De modus Niet storen is een instelling die alle geluiden en trillingen dempt en het scherm dimt. Deze modus is buitengewoon handig als u het horloge bijvoorbeeld draagt tijdens een avondje uit of in een omgeving waar u het horloge net als anders wilt gebruiken, maar wel stil.

De modus Niet storen in-/uitschakelen:

1. Houd in de horlogeweergave de middelste knop ingedrukt om het sneltoetsmenu te openen.
2. Veeg omhoog of druk op de onderste knop om naar de modus Niet Storen te gaan.
3. Tik op het scherm of druk op de middelste knop om uw keuze te bevestigen.



Als u een alarm hebt ingesteld, zal dit gewoon afgaan en wordt de modus Niet storen uitgeschakeld tenzij u het alarm laat sluimeren.

3.13. Gevoel

Als u regelmatig traint, is opvolgen hoe u zich na elke sessie voelt een belangrijke indicator van uw algehele lichamelijke conditie. Een coach of een personal trainer kan ook gebruik maken van uw gevoelstrend om uw voortgang over een bepaalde periode te volgen.

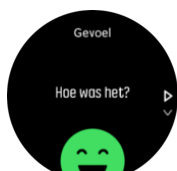
Er zijn vijf graden van gevoel om uit te kiezen:

- **Matig**
- **Gemiddeld**
- **Goed**
- **Heel goed**

- **Uitstekend**

Wat deze opties nu precies betekenen is aan u (en uw coach) om te beslissen. Het belangrijkste is dat u ze consequent gebruikt.

Voor elke training kunt u in het horloge opnemen hoe u zich direct na het stoppen van de opname voelt door de vraag “**Hoe was het?**” te beantwoorden.



U kunt het antwoord op de vraag overslaan door op de middelste knop te drukken.

3.14. Terugvinden

Als u gps gebruikt bij het vastleggen van een activiteit slaat Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro automatisch het startpunt van uw oefening op. Met Terugvinden, kan Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro u direct terugleiden naar uw startpunt.

Om Terugvinden te starten:

1. Start een oefening met gps.
2. Veeg naar links of druk op de onderste knop totdat u het navigatiescherm bereikt.
3. Veeg omhoog of druk op de onderste knop om naar het snelmenu te gaan.
4. Blader naar Terugvinden en tik op het scherm of druk op de middelste knop om de instelling te selecteren.



De navigatiebegeleiding wordt als laatste scherm op de geselecteerde sportmodus weergegeven.



Om bijkomende details te zien met betrekking tot uw huidige positie:

1. Veeg omhoog vanuit de weergave Terugvinden of druk op de onderste knop om het snelmenu te openen.
2. Selecteer **Details**.



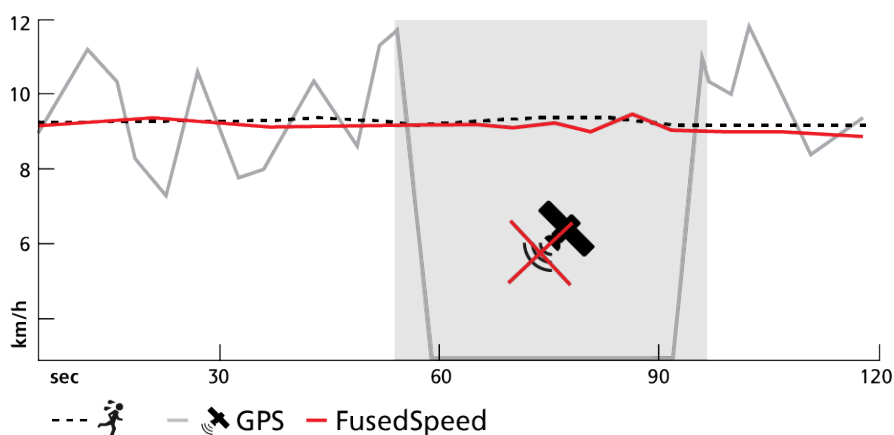
3. Veeg omhoog of druk op de onderste knop om door de lijst te bladeren.



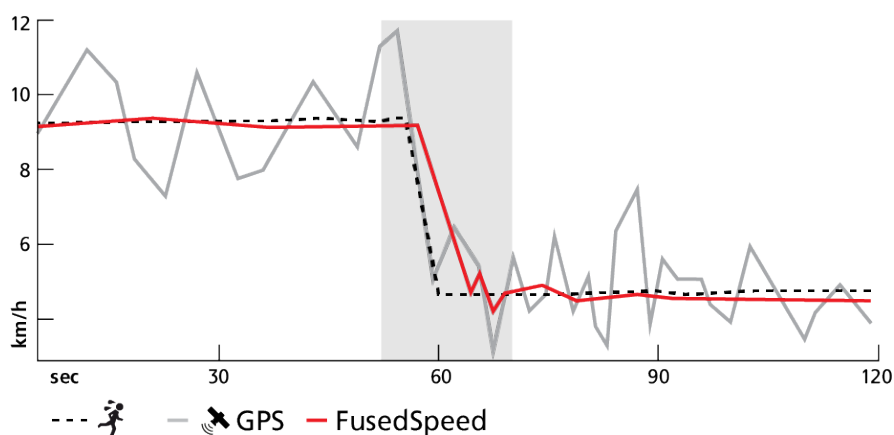
Veeg naar rechts of druk op de middelste knop om de detailweergave te sluiten.

3.15. FusedSpeed

FusedSpeed™ is een unieke combinatie van uitlezingen van de GPS en van de polsversnellingssensor waarmee uw loopsnelheid nauwkeuriger kan 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 kan de Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro toch nauwkeurige snelheidsuitlezingen leveren dankzij de met GPS geijkte versnellingsmeter.



TIP: U krijgt de nauwkeurigste uitlezingen met FusedSpeed als u slechts kort naar het horloge kijkt. Als u het horloge namelijk voor uw ogen houdt zonder het te bewegen, wordt de nauwkeurigheid minder.


FusedSpeed wordt automatisch ingeschakeld voor hardlopen en andere vergelijkbare soorten activiteiten, zoals orientatie, floorball (unihockey) en voetbal.

3.16. GLONASS

GLONASS (Global Navigation Satellite System) is een alternatief positioneringssysteem voor gps. Met GLONASS ingeschakeld, kan uw horloge in sommige omstandigheden een nauwkeurigere route opnemen. Met name in stedelijke gebieden met hoge gebouwen kan GLONASS de nauwkeurigheid van de route verbeteren. In andere gebieden is het meestal het best om GLONASS uit te schakelen. Met GLONASS aan verbruikt uw horloge meer batterijleven.

Om GLONASS aan/uit te schakelen:

1. Selecteer een sportmodus die gps gebruikt.
2. Open het optiemenu en blader naar beneden tot u bij GLONASS komt.
3. Druk op de middelste knop om de instelling aan of uit te zetten.

 **OPMERKING:** De GLONASS-instelling is een globale instelling. Wanneer u deze inschakelt, is GLONASS geactiveerd voor alle sportmodi met gps.

3.17. Gps-nauwkeurigheid en energiebesparing

Het gps-peilingsinterval bepaalt de nauwkeurigheid van uw track - hoe korter het interval tussen de peilingen, hoe beter de tracknauwkeurigheid is. Elke gps-peiling wordt tijdens het opnemen van een oefening in uw logboek geregistreerd.

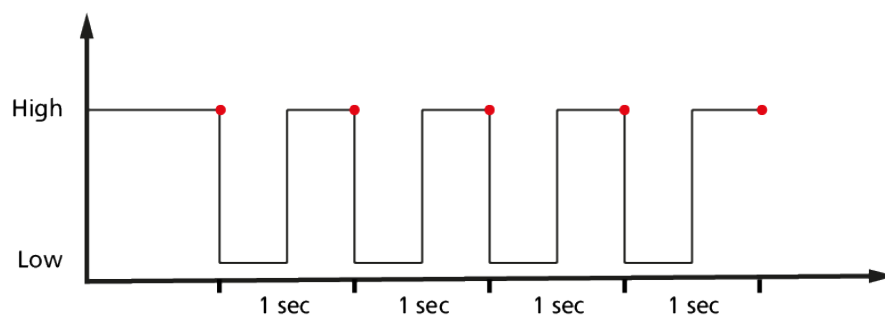
Het gps-peilingsinterval heeft ook een directe invloed op de levensduur van de batterij. Door de gps-nauwkeurigheid te verlagen, verlengt u de levensduur van de batterij van uw horloge.

De opties voor gps-nauwkeurigheid zijn:

- **Best:** ~ 1 sec peilingsinterval op volledig vermogen
- **Good:** ~ 1 sec peilingsinterval op laag vermogen
- **OK:** ~ 60 sec peilingsinterval op volledig vermogen

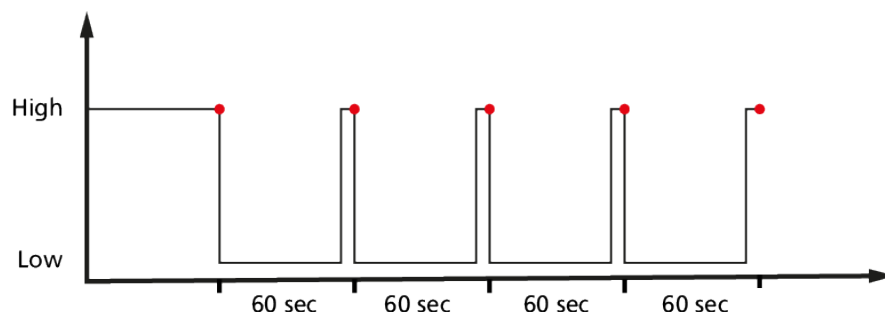
Wanneer ingesteld op **Best** gebruikt uw horloge de gps-functie de hele tijd op vol vermogen. In aan-stand kan de gps interferentie uitfilteren en de beste peiling weergeven. Dit geeft de beste tracknauwkeurigheid, maar zo wordt de batterij ook het meest gebruikt.

Door **Good** te gebruiken, kunt u nog steeds elke seconde een gps-peiling ophalen, maar wordt de nauwkeurigheid verlaagd omdat de gps niet de hele tijd in aan-stand staat. Tussen de peilingen door gaat de gps voor een korte tijd in spaarstand, zoals hieronder afgebeeld.



Dit verlengt de levensduur van de batterij, maar houdt ook in dat de gps minder tijd heeft om een goede peiling te vinden en interferentie uit te filteren. De track die u op deze wijze verkrijgt is niet even nauwkeurig als met **Best**.

Met OK verlaagt u het gps-peilingsinterval tot één keer per minuut. Dit verlengt de levensduur van de batterij aanzienlijk maar heeft een minder nauwkeurige track tot gevolg.



Als u een route of een POI navigeert, wordt de GPS-nauwkeurigheid automatisch ingesteld op **Best**.

3.18. Intensiteitszones

Het gebruik van intensiteitszones tijdens het trainen helpt u bij de opbouw van uw conditie. Elke intensiteitszone belast uw lichaam op een andere manier, wat leidt tot verschillende effecten op uw lichamelijke conditie. Er zijn vijf verschillende zones, genummerd van 1 (laagste) tot 5 (hoogste), gedefinieerd als percentagebereiken op basis van uw maximale hartslag (max. HS), tempo of kracht.

Het is belangrijk om te trainen met intensiteit in gedachten en te begrijpen hoe die intensiteit moet aanvoelen. En vergeet niet dat u, ongeacht de training die u gepland hebt, altijd de tijd moet nemen om vóór een oefening op te warmen.

De vijf verschillende intensiteitszones die de Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro gebruikt, zijn:

Zone 1: Makkelijk

Trainen in zone 1 is weinig belastend voor uw lichaam. In conditietraining is een lage intensiteit vooral belangrijk voor herstellende trainingen en het verbeteren van uw basisconditie, bijvoorbeeld wanneer u net begint te sporten of na een lange pauze het sporten weer hervat. Dagelijkse oefeningen als wandelen, trappen oplopen, naar het werk fietsen enz., vallen meestal onder deze intensiteitszone.

Zone 2: Matig

Trainen in zone 2 verbetert uw basisconditie effectief. Op deze intensiteit trainen voelt gemakkelijk aan, maar trainingen met een lange duur kunnen een zeer hoog trainingseffect hebben. Het grootste deel van de cardiovasculaire conditietraining moet binnen deze zone worden uitgevoerd. Het verbeteren van uw basisconditie legt een basis voor andere trainingen en bereidt uw lichaam voor op meer energieke activiteiten. Langdurige trainingen in deze zone verbruiken veel energie, die vooral uit het opgeslagen vet in uw lichaam gehaald wordt.

Zone 3: Moeilijk

Trainen in zone 3 vraagt veel energie en voelt vrij intens aan. Het verbetert uw vermogen om snel en zuinig te bewegen. In deze zone begint er zich melkzuur te vormen in uw lichaam, maar is uw lichaam nog steeds in staat om het volledig zelf te elimineren. U mag maximaal

een paar keer per week op deze intensiteit trainen, omdat dit erg belastend is voor uw lichaam.

Zone 4: Zeer moeilijk

Trainen in zone 4 bereidt uw systeem voor op wedstrijden en hoge snelheden. De trainingen in deze zone kunnen worden uitgevoerd met een constante snelheid of als intervaltraining (combinaties van kortere trainingsfasen met intermitterende pauzes). Een hoge intensiteitstraining bevordert de opbouw van uw conditie snel en effectief, maar te vaak of op een te hoge intensiteit trainen kan leiden tot overtraining, waardoor u een lange pauze in uw trainingsprogramma zult moeten inlassen.

Zone 5: Maximaal

Wanneer uw hartslag tijdens een training zone 5 bereikt, zal de training extreem zwaar aanvoelen. Melkzuur hoopt zich dan veel sneller op in uw systeem dan dat het kan worden geëlimineerd, en u wordt gedwongen om te stoppen na maximaal enkele tientallen minuten. Atleten integreren deze trainingen op maximale intensiteit in hun trainingsprogramma op een zeer gecontroleerde manier; fitnessliefhebbers hebben ze echter helemaal niet nodig.

3.18.1. Hartslagzones

De hartslagzones worden gedefinieerd als percentagebereiken op basis van uw maximale hartslag (max. HR).

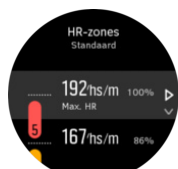
Uw maximale HR wordt standaard berekend met behulp van de volgende standaardvergelijking: $220 - \text{uw leeftijd}$. Als u precies weet wat uw max. HR is, moet u de standaardwaarde dienovereenkomstig aanpassen.

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro heeft standaard en activiteitspecifieke HR-zones. De standaardzones kunnen voor alle activiteiten worden gebruikt, maar voor meer geavanceerde trainingen kunt u specifieke HR-zones voor loop- en fietsactiviteiten instellen.

Max. HR instellen

Stel uw maximale HR in vanuit de instellingen onder **Training** » **Intensiteitszones** » **Standaard zones**.

1. Tik op de max. HR (hoogste waarde, bpm [slagen per minuut]) of druk op de middelste knop.
2. Selecteer uw nieuwe max. HR door omhoog of omlaag te vegen of door op de rechteronder- of rechterbovenknoppen te drukken.



3. Tik op uw selectie of druk op de middelste knop.
4. Veeg om de weergave met de HR-zones af te sluiten naar rechts of houd de middelste knop ingedrukt.

 **OPMERKING:** U kunt uw maximale HR ook instellen vanuit de instellingen onder **Algemeen** » **Persoonlijk**.


Standaard HR-zones instellen

Stel uw standaard HR-zones in vanuit de instellingen onder **Training » Intensiteitszones » Standaard zones**.

1. Blader omhoog/omlaag of druk op de middelste knop als de HR-zone die u wilt wijzigen gemarkeerd is.
2. Selecteer uw nieuwe HR-zone door omhoog of omlaag te vegen of door op de rechterboven- of rechteronderknoppen te drukken.



3. Tik op uw selectie of druk op de middelste knop.
4. Veeg om de weergave met de HR-zones af te sluiten naar rechts of houd de middelste knop ingedrukt.

 **OPMERKING:** Als u **Resetten** selecteert in de HR-zoneweergave, worden de HR-zones gereset naar de standaardwaarden.

Activiteitspecifieke HR-zones instellen

Stel uw activiteitspecifieke HR-zones in via de instellingen onder **Training » Intensiteitszones » Geavanceerde zones**.

1. Tik op de activiteit (hardlopen of fietsen) die u wilt bewerken of druk op de middelste knop als de activiteit gemarkeerd is.
2. Druk op de middelste knop om de HR-zones in te schakelen.
3. Blader omhoog/omlaag of druk op de middelste knop als de HR-zone die u wilt wijzigen gemarkeerd is.
4. Selecteer uw nieuwe HR-zone door omhoog of omlaag te vegen of door op de knoppen rechtsboven of rechtsonder te drukken.



3. Tik op uw selectie of druk op de middelste knop.
4. Veeg om de weergave met de HR-zones af te sluiten naar rechts of houd de middelste knop ingedrukt.

3.18.1.1. HR-zones gebruiken tijdens het sporten

Wanneer u een oefening vastlegt (3.28. *Het vastleggen van een oefening*) en een hartslag hebt geselecteerd als intensiteitsdoel (zie 3.28.1. *Doelen gebruiken tijdens het sporten*), wordt een HR-zonemeter, verdeeld in vijf secties, weergegeven rond de buitenrand van de sportmodusweergave (voor alle sportmodi die HR ondersteunen). De meter geeft aan in welke HR-zone u momenteel traint door het overeenkomstige gedeelte te verlichten. Het pijltje in de meter geeft aan waar u zich binnen het bereik van de zone bevindt.



Uw horloge waarschuwt u wanneer u de geselecteerde streefzone bereikt. Tijdens het trainen vraagt het horloge u om te versnellen of te vertragen als uw hartslag buiten de geselecteerde streefzone ligt.



Bovendien is er een speciale weergave voor HR-zones in de standaardweergave van de sportmodus. De zoneweergave toont in het middelste veld uw huidige HR-zone, hoe lang u in die zone bent geweest en hoe ver u in hartslagen per minuut van de volgende, hogere of lagere, zones verwijderd bent. De achtergrondkleur van de balk geeft ook aan in welke HR-zone u aan het trainen bent.



In het oefenoverzicht krijgt u een uitsplitsing van hoeveel tijd u in elke zone hebt doorgebracht.

3.18.2. Tempozones

Tempozones werken net als hartslagzones, maar de intensiteit van je training is gebaseerd op uw tempo in plaats van op je hartslag. De tempozones worden, afhankelijk van uw instellingen, weergegeven als metrische of imperiale waarden.

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro heeft vijf standaard tempozones die je kunt gebruiken of je kunt je eigen tempozones definiëren.

Tempozones zijn beschikbaar voor hardlopen en fietsen.

Tempozones instellen

Stel je activiteitspecifieke tempozones in via de instellingen onder **Training** » **Intensiteitszones** » **Geavanceerde zones**.

1. Tik op **Hardlopen** of **Fietsen** of druk op de middelste knop.
2. Veeg of druk op de onderste knop en selecteer tempozones.
3. Veeg omhoog/omlaag of druk op de bovenste of onderste knoppen en druk op de middelste knop wanneer de tempozone die je wilt wijzigen, wordt gemarkeerd.
4. Selecteer je nieuwe tempozone door omhoog/omlaag te vegen of door op de onderste of bovenste knoppen te drukken.



5. Druk op de middelste knop om de nieuwe tempozonewaarde te selecteren.
6. Veeg naar rechts of houd de middelste knop ingedrukt om de weergave van tempozones af te sluiten.

3.18.2.1. Tempozones gebruiken tijdens het sporten

Wanneer u een oefening vastlegt (zie 3.28. *Het vastleggen van een oefening*) en tempo hebt geselecteerd als intensiteitsdoel (zie 3.28.1. *Doelen gebruiken tijdens het sporten*), wordt een tempozonemeter, verdeeld in vijf secties, weergegeven. Deze vijf secties worden weergegeven rond de buitenste rand van het sportmodusdisplay. De meter geeft de tempozone aan die u als intensiteitsdoel hebt gekozen door de betreffende sectie te doen oplichten. Het pijltje in de meter geeft aan waar u zich binnen het bereik van de zone bevindt.



Uw horloge waarschuwt u wanneer u de geselecteerde streefzone bereikt. Tijdens het trainen vraagt het horloge u om te versnellen of te vertragen als uw tempo buiten de geselecteerde streefzone ligt.



Bovendien is er een speciale display voor tempozones in de standaardweergave van de sportmodus. De zoneweergave toont in het middelste veld uw huidige tempozone, hoe lang u in die zone bent geweest en hoeveel u in tempo van de volgende, hogere of lagere, zones verwijderd bent. De middelste balk licht ook op, wat aangeeft dat u in de juiste tempozone aan het trainen bent.



In het oefenoverzicht krijgt u een uitsplitsing van hoeveel tijd u in elke zone hebt doorgebracht.

3.18.3. Krachtzones

Een krachtmeter meet de hoeveelheid lichamelijke inspanning die nodig is om een bepaalde activiteit uit te voeren. De kracht wordt gemeten in watt. Het belangrijkste voordeel van een krachtmeter is precisie. De krachtmeter laat precies zien hoe hard u echt werkt en hoeveel vermogen u produceert. Het is ook gemakkelijk om uw vooruitgang te zien bij het analyseren van de watts.

Krachtszones kunnen u helpen op de juiste kracht te trainen.

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro heeft vijf standaard krachtszones die u kunt gebruiken of u kunt uw eigen krachtszones bepalen.

Krachtszones zijn beschikbaar in alle standaard sportmodi voor fietsen, indoor fietsen en mountainbiken. Voor hardlopen en trailrunning moet u de specifieke “Kracht”-sportmodi gebruiken om krachtszones te verkrijgen. Als u aangepaste sportmodi gebruikt, moet u ervoor zorgen dat uw modus een energie-POD gebruikt, zodat u ook krachtszones krijgt.

Activiteitspecifieke krachtszones instellen

Stel uw activiteitspecifieke krachtszones in via de instellingen onder **Training » Intensiteitszones » Geavanceerde zones**.

1. Tik op de activiteit (hardlopen of fietsen) die u wilt bewerken of druk op de middelste knop als de activiteit gemarkeerd is.
2. Veeg omhoog of druk op de onderste knop en selecteer krachtszones.
3. Veeg omhoog/omlaag of druk op de bovenste of onderste knoppen en selecteer de krachtzone die u wilt bewerken.
4. Selecteer uw nieuwe krachtzone door omhoog/omlaag te vegen of door op de bovenste of onderste knoppen te drukken.



5. Druk op de middelste knop om de nieuwe krachtwaarde te selecteren.
6. Veeg naar rechts of houd de middelste knop ingedrukt om de weergave voor de krachtszones te verlaten.

3.18.3.1. Krachtszones gebruiken tijdens het sporten

Om krachtszones te kunnen gebruiken tijdens het sporten, moet u een power-POD gekoppeld hebben met uw horloge, zie 3.25. *POD's en sensoren koppelen*.

Wanneer u een oefening vastlegt (zie 3.28. *Het vastleggen van een oefening*) en kracht hebt geselecteerd als intensiteitsdoel (zie 3.28.1. *Doelen gebruiken tijdens het sporten*), wordt een krachtzonemeter, verdeeld in vijf secties, weergegeven. Deze vijf secties worden weergegeven rond de buitenste rand van het sportmodusdisplay. De meter geeft de krachtzone aan die u als intensiteitsdoel hebt gekozen door de betreffende sectie te doen oplichten. Het pijltje in de meter geeft aan waar u zich binnen het bereik van de zone bevindt.



Uw horloge waarschuwt u wanneer u de geselecteerde streefzone bereikt. Tijdens het trainen vraagt het horloge u om te versnellen of te vertragen als uw kracht buiten de geselecteerde streefzone ligt.



Bovendien is er een speciale display voor krachtzones in de standaardweergave van de sportmodus. De zoneweergave toont in het middelste veld uw huidige krachtzone, hoe lang u in die zone bent geweest en hoeveel u in kracht van de volgende, hogere of lagere, zones verwijderd bent. De middelste balk licht ook op, wat aangeeft dat u in de juiste tempozone aan het trainen bent.



In het oefenoverzicht krijgt u een uitsplitsing van hoeveel tijd u in elke zone hebt doorgebracht.

3.19. Intervaltraining

Intervaltrainingen zijn een veel voorkomende vorm van training die bestaat uit herhaalde reeksen van inspanningen met lage en hoge intensiteit. Met Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro kunt u in het horloge uw eigen intervaltraining voor elke sportmodus bepalen.

Bij het definiëren van uw intervallen moet u vier items instellen:

- Intervallen: aan/uit-schakelaar die intervaltraining mogelijk maakt. Wanneer u deze inschakelt, wordt een display voor intervaltrainingen toegevoegd aan uw sportmodus.
- Herhalingen: het aantal interval- plus herstelreeksen dat u wilt uitvoeren.
- Interval: de tijdsduur van uw interval met hoge intensiteit, gebaseerd op afstand of duur.
- Herstel: de tijdsduur van uw rustperiode tussen de intervallen, gebaseerd op afstand of duur.

Houd in gedachten dat als u afstand gebruikt om intervallen te definiëren, u zich in een sportmodus dient te bevinden die afstand meet. De meting kan worden gebaseerd op gps of een voet- of fietspod bijvoorbeeld.



OPMERKING: Als u intervallen gebruikt, kunt u de navigatie niet activeren.

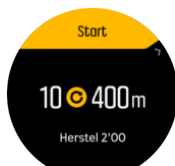
Trainen met intervallen:

1. Voordat u de opname van een training start, veegt u omhoog of drukt u op de onderste knop om de sportmodusopties te openen.
2. Blader naar beneden naar **Intervallen** en tik op de instelling of druk op de middelste knop.
3. Schakel intervallen aan en pas de hierboven beschreven instellingen aan.




4. Blader weer naar boven naar het startscherm en begin uw training zoals gewoonlijk.

5. Veeg naar links of druk op de middelste knop totdat u bij het display met de intervallen komt; druk vervolgens op de bovenste knop wanneer u klaar bent om uw intervaltraining te starten.



6. Als u de intervaltraining wilt beëindigen voordat u al uw herhalingen hebt voltooid, houdt u de middelste knop ingedrukt om de sportmodus te openen en **Intervallen** uit te schakelen.

 **OPMERKING:** Wanneer u in het display met intervallen bent, werken de knoppen zoals gewoonlijk. De bovenste knop ingedrukt houden zorgt bijvoorbeeld voor pauzering van het vastleggen van de training, niet alleen de intervaltraining.

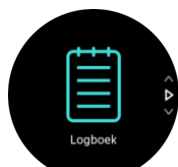
Nadat u uw opname van de training hebt stopgezet, is intervaltraining automatisch uitgeschakeld voor die sportmodus. De overige instellingen blijven echter bewaard, zodat u de volgende keer dat u de sportmodus gebruikt, eenvoudig met dezelfde training kunt beginnen.

3.20. Taal en eenheden

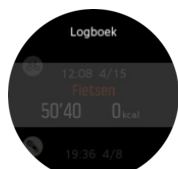
U kunt de taal van uw horloge en de eenheden veranderen vanuit de instellingen onder **Algemeen » Taal**.

3.21. Logboek

U kunt vanuit het startscherm toegang krijgen tot het logboek en door naar rechts te vegen vanuit het display Training Insight.



Tik op de logboekinvoer die u wilt bekijken en blader door het logboek door omhoog of omlaag te vegen of door op de knoppen rechtsonder of rechtsboven te drukken.



 **OPMERKING:** Het logboek-pictogram blijft grijs totdat de oefening is gesynchroniseerd met Suunto-app.

Veeg om het logboek af te sluiten naar rechts of houd de middelste knop ingedrukt. U kunt ook dubbeltikken op het scherm om terug te gaan naar de horlogeweergave.

3.22. Maanfasen

Naast de zonsopgangs- en zonsondergangstijden kan uw horloge ook de maanfasen volgen. De maanfase is gebaseerd op de datum die u in uw horloge hebt ingesteld.

De maanfase is beschikbaar als weergave in de horlogeweergave in outdoorstijl. Tik op het scherm om de onderste rij te wijzigen totdat u het maanpictogram en het percentage ziet.



De fasen worden als volgt in procenten weergegeven:



3.23. Meldingen

Als je horloge met de Suunto-app is gekoppeld, kun je op je horloge meldingen ontvangen van bijvoorbeeld inkomende gesprekken of sms-berichten.

Wanneer u uw horloge koppelt aan de app, staan meldingen standaard ingeschakeld. U kunt deze uitschakelen vanuit de instellingen onder Meldingen.

Wanneer u een melding ontvangt, verschijnt er een pop-upvenster op uw horloge.



Als de boodschap niet op het scherm past, veeg dan naar boven om door de volledige tekst te scrollen.

Meldingengeschiedenis

Als u ongelezen meldingen of gemiste gesprekken hebt op uw mobiele apparaat, kunt u deze bekijken op uw horloge.

Druk in de horlogeweergave op de middelste knop en druk vervolgens op de onderste knop om door de meldingengeschiedenis te bladeren.

De notificatiegeschiedenis wordt gewist wanneer u de berichten op uw mobiele apparaat bekijkt.

3.24. Outdoorinzicht

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro meet voortdurend de absolute luchtdruk met behulp van de ingebouwde druksensor. Op basis van deze meting en van uw hoogterefereëntiewaarde berekent het instrument de hoogte of luchtdruk.

⚠ LET OP: Houd het gebied rond de gaten van de luchtdruksensor aan de linkerkant van uw horloge vrij van vuil en zand. Steek geen voorwerpen in de gaten. Dit kan de sensor beschadigen.

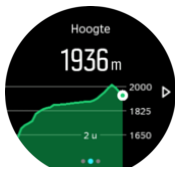
Veeg omhoog of druk op de onderste knop om de huidige hoogte en barometrische druk te bekijken.



Tik om de huidige temperatuur te zien.



Veeg naar links of druk op de middelste knop om te schakelen tussen hoogtemeter en barometertrendgrafieken.



Zorg ervoor dat uw hoogterefereëntiewaarde juist is ingesteld (zie 3.3. *Hoogtemeter*). De hoogte van uw huidige locatie kan worden gelezen op de meeste topografische kaarten of grote online kaartdiensten zoals bijv. Google Maps.

Wijzigingen in plaatselijke weersomstandigheden beïnvloeden de hoogtemetingen. Als de plaatselijke weersomstandigheden vaak veranderen, moet u de hoogterefereëntiewaarde regelmatig opnieuw instellen, bij voorkeur vóór de start van uw volgende trip.

☰ TIP: Terwijl u zich in het scherm met de hoogte en barometrische druk bevindt, houdt u de middelste knop ingedrukt voor snelle toegang tot de outdoorinstellingen waar u de referentiewaarde kunt aanpassen.

Automatisch alti-baroprofiel (hoogte-luchtdrukprofiel)

Wijzigingen in weer en in hoogte brengen allebei een wijziging in luchtdruk teweeg. Om dit aan te pakken, schakelt Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro automatisch tussen het opvatten van veranderingen in de luchtdruk als wijzigingen in hoogte dan wel wijzigingen in het weer, op basis van uw bewegingen.

Als uw horloge verticale beweging detecteert, schakelt het over en meet het de hoogte. Als de hoogtegrafiek wordt weergegeven, wordt deze met een maximale vertraging van 10 seconden bijgewerkt.

Als u op een constante hoogte bent (minder dan 5 meter verticale beweging binnen 12 minuten), gaat uw horloge ervan uit dat luchtdrukveranderingen wijzigingen in het weer zijn en wordt de barometergrafiek dienovereenkomstig aangepast.

3.25. Koppelen van POD's en sensoren

Koppel uw horloge met Bluetooth Smart POD's en sensoren om aanvullende informatie, zoals fietsvermogen, in te zamelen tijdens het vastleggen van een training.

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro ondersteunt de volgende soorten POD's en sensoren:

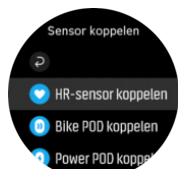
- Hartslag
- Fiets
- Kracht
- Voet



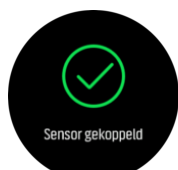
OPMERKING: U kunt niet koppelen indien de vliegtuigmodus is ingeschakeld. Schakel de vliegtuigmodus uit voordat u koppelt. Zie 3.2. Vliegtuigmodus.

Hoe een POD of sensor te koppelen:

1. Ga naar uw horloge-instellingen en selecteer **Connectiviteit**.
2. Selecteer **Sensor koppelen** voor de lijst met sensortypes.
3. Veeg omlaag om de volledige lijst te zien en tik op het soort sensor dat u wilt koppelen.



4. Volg de instructies van het horloge om het koppelen te voltooien (refereer indien nodig naar de handeling van de sensor of POD) en druk op de middelste knop om naar de volgende stap te gaan.



Indien de POD vereiste instellingen heeft, zoals een cranklengte voor kracht-POD, dan wordt u gevraagd om tijdens het koppelproces een waarde in te voeren.

Wanneer de POD of de sensor is gekoppeld, zoekt uw horloge hiernaar zodra u een sportmodus selecteert die dat soort sensor gebruikt.

U kunt de volledige lijst gekoppelde apparaten zien in uw horloge in de instellingen onder **Connectiviteit » Gekoppelde apparaten**.

In deze lijst kunt u het apparaat indien nodig verwijderen (ontkoppelen). Selecteer het apparaat dat u wilt verwijderen en tik op **Vergeeten**.

3.25.1. Fiets-POD kalibreren

Voor fiets-POD's moet u de wielomtrek in uw horloge instellen. De omtrek moet in millimeters zijn en maakt deel uit van het kalibratieproces. Als u de wielen van uw fiets vervangt (met wielen met een andere omtrek), dient u ook de instelling van de wielomtrek in het horloge te wijzigen.

Om de wielomtrek te veranderen:

1. Gaat u in de instellingen naar **Connectiviteit » Gekoppelde apparaten**.
2. Selecteert u **Bike POD**.
3. Selecteer de nieuwe wielomtrek.

3.25.2. Foot-POD kalibreren

Als u een foot-POD koppelt, dan kalibreert uw horloge de POD automatisch met behulp van gps. We raden aan om de automatische kalibratie te gebruiken, maar u kunt deze desgewenst uitschakelen via de POD-instellingen onder **Connectiviteit » Gekoppelde apparaten**.

Voor de eerste kalibratie met gps selecteert u een sportmodus die de foot-POD gebruikt en stelt u de gps-nauwkeurigheid in op **Beste**. Start de opname en ren ten minste 15 minuten op een vast tempo, indien mogelijk op een vlakke ondergrond.

Ren op uw normale gemiddelde tempo voor de eerste kalibratie en stop daarna het vastleggen van het sporten. De volgende keer dat u de foot-POD gebruikt, is de kalibratie klaar.

Uw horloge kalibreert de foot-POD indien nodig automatisch opnieuw wanneer gps-snelheid beschikbaar is.

3.25.3. Power-POD kalibreren

Voor power-POD's (krachtmeters) moet u de kalibratie starten vanuit de sportmodusopties van uw horloge.

Een power-POD kalibreren:

1. Koppel een power-POD aan uw horloge als u dat nog niet had gedaan.
2. Selecteer een sportmodus die een power-POD gebruikt en open vervolgens de modusopties.
3. Selecteer **Power POD kalibreren** en volg de instructies in het horloge op.

U moet de power-POD af en toe opnieuw kalibreren.

3.26. Points of interest

Een point of interest (nuttige plaats) of POI, is een speciale locatie, zoals een kampeerplek of een uitkijkpunt op een pad, die u kunt opslaan en waar u op een later moment heen kunt navigeren. U kunt van een kaart POI's aanmaken in Suunto-app, en u hoeft daarvoor niet op de POI-locatie te zijn. Een POI aanmaken op uw horloge doet u door uw huidige locatie op te slaan.

Elke POI wordt gedefinieerd door:

- POI-naam
- POI-type
- Datum en tijd van aanmaken

- Breedtegraad
- Lengtegraad
- Hoogte

U kunt maximaal 250 POI's opslaan op uw horloge.

3.26.1. POI's toevoegen of verwijderen

U kunt een POI toevoegen op uw horloge met Suunto-app of door uw huidige locatie op te slaan op uw horloge.

Als u buiten bent met uw horloge en u wilt een plek als POI opslaan, dan kunt u die plek direct aan uw horloge toevoegen.

Een POI toevoegen met uw horloge:

1. Veeg omlaag of druk op de bovenste knop om het startscherm te openen.
2. Scrol naar **Navigatie** en tik op het pictogram of druk op de middelste knop.
3. Veeg omhoog of druk op de onderste knop om omlaag te scrollen naar **Uw locatie** en druk op de middelste knop.
4. Wacht totdat het horloge de gps heeft geactiveerd en uw locatie heeft gevonden.
5. Wanneer het horloge uw breedte- en lengtegraad toont, drukt u op de bovenste knop om uw locatie als POI op te slaan en selecteert u het POI-type.
6. De naam van de POI is standaard dezelfde als het POI-type (gevolgd door een oplopend cijfer). U kunt de naam later wijzigen in Suunto-app.

POI's verwijderen

U kunt een POI verwijderen door deze te wissen uit de lijst met POI's in uw horloge of door de POI te verwijderen in Suunto-app

Een POI in uw horloge wissen:

1. Veeg omlaag of druk op de bovenste knop om het startscherm te openen.
2. Scrol naar **Navigatie** en tik op het pictogram of druk op de middelste knop.
3. Veeg omhoog of druk op de onderste knop om naar beneden te scrollen naar **POI's** en druk op de middelste knop.
4. Scrol naar de POI die u wilt verwijderen uit het horloge en druk op de middelste knop.
5. Scrol naar het einde van de gegevens en selecteer **Verwijderen**.

Wanneer u een POI van uw horloge verwijdert, is de POI niet definitief verwijderd.

Om een POI definitief te verwijderen, moet u de POI in Suunto-app verwijderen.

3.26.2. Hoe naar een POI te navigeren

U kunt naar alle POI's navigeren die in de POI-lijst op uw horloge staan.



OPMERKING: Wanneer u naar een POI navigeert, gebruikt uw horloge de gps op volledig vermogen.

Hoe naar een POI te navigeren:

1. Veeg omlaag of druk op de bovenste knop om het startscherm te openen.
2. Blader naar **Navigatie** en tik op het pictogram of druk op de middelste knop.
3. Blader naar POI's en druk op de middelste knop om uw lijst met POI's te openen.

4. Blader naar de POI waarheen u wilt navigeren en druk op de middelste knop.
5. Druk op de bovenste knop om te beginnen met navigeren.
6. Druk nogmaals op elk gewenst moment op de bovenste knop om de navigatie te stoppen.

De POI-navigatie heeft twee weergaven:

- POI-weergave met richtingindicatie en de afstand tot de POI



- kaartweergave die uw huidige locatie ten opzichte van de POI toont en uw afgelegde pad



Veeg naar links of naar rechts, of druk op de middelste knop om tussen twee weergaven te schakelen.

TIP: In de POI-weergave tikt u op het scherm om in de onderste rij aanvullende informatie te zien, zoals het hoogteverschil tussen de huidige positie en de POI en de geschatte aankomsttijd (ETA, 'estimated time of arrival') of routetijd (ETE, 'estimated time en route')

























In de kaartweergave worden andere POI's in de buurt in grijs weergegeven. Tik op het scherm om tussen de overzichtskaart en een meer gedetailleerde weergave te schakelen. In de gedetailleerde weergave past u het zoomniveau aan door op de middelste knop te drukken en met de bovenste en onderste knoppen in- en uit te zoomen.




Tijdens het navigeren kunt u vanaf de onderkant van het scherm naar boven vegen of op de onderste knop drukken om een lijst met sneltoetsen te openen. De sneltoetsen geven u snelle toegang tot POI-gegevens en handelingen zoals het opslaan van uw huidige locatie of het selecteren van een andere POI om naartoe te navigeren, alsook het beëindigen van de navigatie.

3.26.3. Types POI

De volgende types POI zijn beschikbaar in Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro:

	generisch punt van belang
	Slaapplek (van een dier, voor de jacht)
	Begin (startpunt van een route of pad)
	Groot wild (dier, om te jagen)
	Vogel (dier, om te jagen)

	Gebouw, huis
	Café, eten, restaurant
	Kamperen, camping
	Auto, parkeren
	Grot
	Klif, heuvel, berg, vallei
	Kust, meer, rivier, water
	Kruispunt
	Noodsituatie
	Einde (einde van een route of pad)
	Vis, visplek
	Bos
	Geocache
	Jeugdherberg, hotel, accommodatie
	Info
	Weide
	Piek
	Afdrukken (voetsporen van dieren, voor de jacht)
	Weg
	Rots
	Schuurplek (identificatie van dieren, voor de jacht)
	Schraapplek (identificatie van dieren, voor de jacht)
	Schot (voor de jacht)
	Bezienswaardigheid

	Klein wild (dier, om te jagen)
	Staplek (voor de jacht)
	Pad
	Wildcamera (voor de jacht)
	Waterval

3.27. Positieformaten

Het positieformaat is de manier waarop uw GPS-positie op het horloge wordt weergegeven. Alle formaten geven dezelfde locatie aan. Ze doen dat echter op verschillende manieren.

U kunt het positieformaat wijzigen in de instellingen van het horloge onder **Navigatie** (Navigatie) » **Indeling positie** (Positie).

Breedte/lengte is het meest gangbare raster en kent drie formaten:


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

Andere beschikbare gebruikelijke positieformaten omvatten:

- 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 Spartan Sport Wrist HR Baro ook de volgende lokale positieformaten worden ondersteund:

- BNG (Brits)
- ETRS-TM35FIN (Fins)
- KKJ (Fins)
- IG (Iers)
- RT90 (Zweeds)
- SWEREF 99 TM (Zweeds)
- CH1903 (Zwitsers)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Nieuw-Zeeland)

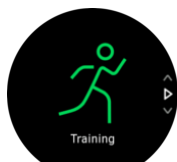
 **OPMERKING:** Sommige positieformaten kunnen niet worden gebruikt in gebieden ten noorden van 84° en ten zuiden van 80°, of buiten de landen waarvoor ze bedoeld zijn. Als u zich buiten het toegestane gebied bevindt, kunnen de coördinaten van uw locatie niet worden weergegeven op het horloge.

3.28. Het vastleggen van een oefening

Naast de 24/7 activiteitenmeting kunt u uw horloge gebruiken om trainingen of andere activiteiten vast te leggen om zo gedetailleerde feedback te ontvangen en uw voortgang te volgen.

Om een training vast te leggen:

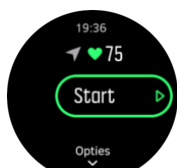
1. Doe een hartslagsensor om (optioneel).
2. Veeg omlaag of druk op de bovenste knop om het startscherm te openen.
3. Tik op het pictogram Sporten of druk op de middelste knop.



4. Veeg omhoog of omlaag of blader door de sportmodi en tik op de sportmodus die u wilt gebruiken. U kunt ook bladeren met de bovenste en onderste knoppen en selecteren met de middelste knop.
5. Boven de startindicator verschijnt een set met pictogrammen. Dit hangt af van welke sportmodus u gebruikt (zoals hartslag en gekoppelde gps). Het pijltje (gekoppelde gps) licht grijs op terwijl u zoekt en wordt groen zodra er een signaal is gevonden. Het hartpictogram (hartslag) knippert tijdens het zoeken grijs. Zodra een signaal is gevonden, verandert het - mits u een hartslagsensor gebruikt - in een gekleurd hart aan een band. Gebruikt u de optische hartslagsensor, dan verandert het pictogram in een gekleurd hart zonder de band.

Als u een hartslagsensor gebruikt, maar het pictogram groen wordt, controleer dan of de hartslagsensor gekoppeld is (zie 3.25. *POD's en sensoren koppelen*) en selecteer de sportmodus opnieuw.

U kunt wachten tot elk pictogram groen of rood wordt of het vastleggen starten zodra u wilt door op de middelste knop te drukken.




Zodra de registratie is gestart, wordt de geselecteerde bron van de hartslag vergrendeld. Deze kan tijdens de trainingssessie niet worden gewijzigd.

6. Tijdens het vastleggen kunt u met de middelste knop of door het aanraakscherm te gebruiken indien dit is ingeschakeld schakelen tussen displays.
7. Druk op de bovenste knop om het vastleggen te pauzeren. Stop en sla op met de onderste knop of ga verder met de bovenste knop.



Indien de sportmodus die u heeft geselecteerd opties heeft, zoals het instellen van een doel, dan kunt u deze aanpassen voordat het vastleggen begint door omhoog te vegen of op de onderste knop te drukken. U kunt de sportmodusopties aanpassen tijdens het vastleggen door de middelste knop ingedrukt te houden.

 **TIP:** Tijdens de opname kunt u op het scherm tikken om een pop-up te krijgen die de huidige tijd en het batterijniveau toont.

Als u een multisportmodus gebruikt, schakelt u tussen sporten door de bovenste knop ingedrukt te houden.

Zodra u stopt met vastleggen wordt u gevraagd hoe u zich voelde. U kunt de vraag beantwoorden of overslaan. (Zie *Gevoel*). U krijgt dan een overzicht van de activiteit waardoor u met het aanraakscherm of de knoppen kunt bladeren.

Als u een opname gemaakt hebt die u niet wilt bewaren, kunt u de log verwijderen door naar de onderkant van het overzicht te scrollen en op de delete-knop te tikken. U kunt op dezelfde manier ook logs verwijderen uit het logboek.



3.28.1. Doelen gebruiken tijdens het sporten

Met uw Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro kunt u tijdens het trainen verschillende doelen stellen.

Indien de sportmodus die u geselecteerd heeft de optie doelen heeft, dan kunt u deze aanpassen voordat u begint met vastleggen door omhoog te vegen of op de onderste knop te drukken.



Trainen met een algemeen doel:

1. Voordat u de opname van een training start, veegt u omhoog of drukt u op de onderste knop om de sportmodusopties te openen.
2. Tik op **Doel** of druk op de middelste knop.
3. Kies **Duur** of **Afstand**.
4. Selecteer uw doel.
5. Veeg naar rechts om terug te gaan naar de sportmodusopties.

Wanneer u algemene doelen hebt geactiveerd, is op elke gegevensdisplay een doelmeter zichtbaar die uw voortgang weergeeft.



U ontvangt ook een melding wanneer u 50% van uw doel hebt bereikt en wanneer uw geselecteerde doel volledig is bereikt.

Trainen met een intensiteitsdoel:

1. Voordat u de opname van een training start, veegt u omhoog of drukt u op de onderste knop om de sportmodusopties te openen.
2. Schakel **Intensiteitszones** aan.
3. Kies **HR-zones**, **Tempozones** of **Krachtzones**.
(De opties zijn afhankelijk van de geselecteerde sportmodus en of u een power-pod hebt gekoppeld met het horloge).
4. Selecteer uw doelzone.
5. Veeg naar rechts om terug te gaan naar de sportmodusopties.

3.28.2. Navigeren tijdens het trainen

U kunt een route navigeren of zich naar een POI begeven tijdens het opnemen van een oefening.

Om toegang te krijgen tot de navigatie-opties moet gps ingeschakeld zijn in de sportmodus die u gebruikt. Als de gps-nauwkeurigheid voor de sportmodus OK of goed is, wordt deze gewijzigd naar Beste wanneer u een route of POI selecteert.

Navigeren tijdens een training:

1. Maak een route of POI aan in Suunto-app en synchroniseer uw horloge als u dat nog niet gedaan had.
2. Selecteer een sportmodus die gebruik maakt van gps en veeg naar boven of druk op de onderste knop om de opties te openen. U kunt ook eerst het vastleggen starten en de middelste knop ingedrukt houden om de opties voor de sportmodus te openen.
3. Scrol naar **Navigatie** en tik op de instelling of druk op de middelste knop.
4. Veeg omhoog en omlaag of druk op de bovenste en onderste knoppen om een navigatie-optie te selecteren, en druk op de middelste knop.
5. Selecteer de route die u wilt navigeren of de POI waar u heen wilt en druk op de middelste knop. Druk vervolgens op de bovenste knop om het navigeren te starten.

Als u nog niet begonnen bent met het opnemen van de oefening, neemt de laatste stap u terug naar de sportmodusopties. Blader omhoog naar het startscherm en start het vastleggen zoals gewoonlijk.

Om tijdens het sporten naar het navigatiedisplay te gaan waar u de route of POI die u geselecteerd hebt kunt zien, veegt u naar rechts of drukt u op de middelste knop. Zie 3.26.2. *Hoe naar een POI te navigeren* en 3.30. *Routes* voor meer informatie over het navigatiedisplay.

In dit display kunt u omhoog vegen of op de onderste knop drukken om uw navigatie-opties te openen. Vanuit de navigatie-opties kunt u bijvoorbeeld een andere route of POI selecteren, de coördinaten van uw huidige locatie bekijken of uw navigatie beëindigen door **Broodkruimel** te selecteren.


3.28.3. Energiebesparende opties voor de sportmodus

Om de levensduur van de batterij te verlengen tijdens het gebruik van sportmodi met GPS, zal het aanpassen van de nauwkeurigheid van de GPS het grootste verschil uitmaken (zie 3.17. *Gps-nauwkeurigheid en energiebesparing*). Om de levensduur van de batterij nog meer te verlengen, kunt u de volgende energiebesparende opties aanpassen:

- Displaykleur: het scherm maakt standaard gebruik van het volledige beschikbare kleurenpalet. Wanneer u de optie Lage kleur (Laag ...) activeert, gebruikt het scherm minder kleuren, waardoor er minder batterijvermogen nodig is.
- Schermonderbreking: normaal staat het scherm altijd aan tijdens uw training. Als u schermonderbreking inschakelt, wordt het scherm na 10 seconden uitgeschakeld om batterijvermogen te besparen. Druk op een knop om het display weer in te schakelen.

Energiebesparende opties activeren:

1. Voordat u de opname van een training start, veegt u omhoog of drukt u op de onderste knop om de sportmodusopties te openen.
2. Blader naar beneden naar **Energiebesparing** (Vermogen) en tik op het pictogram of druk op de middelste knop.
3. Pas de energiebesparende opties aan uw voorkeuren aan en veeg vervolgens naar rechts of houd de middelste knop ingedrukt om de energiebesparende opties af te sluiten.
4. Blader weer naar boven naar het startscherm en begin uw training zoals gewoonlijk.

 **OPMERKING:** Als de functie schermonderbreking is ingeschakeld, kunt u nog steeds mobiele meldingen en meldingen via geluid en trillingen ontvangen. Andere visuele hulpmiddelen, zoals de pop-up Automatische pauzering, worden niet getoond.

3.29. Hersteltijd

Hersteltijd is een schatting in uren hoelang uw lichaam nodig heeft om te herstellen na een training. De tijd is gebaseerd op de duur en intensiteit van de trainingssessie en ook op uw algehele vermoeidheid.

De hersteltijd wordt opgebouwd op basis van alle soorten trainingen. Met andere woorden, u bouwt hersteltijd op tijdens lange trainingen met lage intensiteit en die met hoge intensiteit.

De tijd is cumulatief tijdens trainingssessies, dus als u weer gaat trainen voordat de tijd om is, zal de nieuwe geaccumuleerde tijd worden toegevoegd aan het restant van uw vorige training.

Om uw hersteltijd te bekijken, veegt u totdat u het traininginzichtendisplay ziet en tikt u op het scherm.



Omdat de hersteltijd slechts een schatting is, tellen de geaccumuleerde uren langzaam af ongeacht uw fitheidsniveau of andere individuele factoren. Als u erg fit bent, herstelt u mogelijk sneller dan de schatting. Maar als u bijvoorbeeld de griep heeft, kan uw herstel langzamer verlopen dan de schatting.

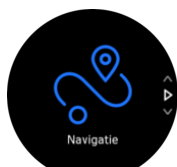
3.30. Routes

U kunt uw Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro gebruiken om routes te navigeren. Plan je route in Suunto-app en zet deze over naar je horloge tijdens de volgende synchronisatie.

Een route navigeren:

1. Veeg omlaag of druk op de bovenste knop om het startscherm te openen.

2. Scrol naar **Navigatie** en tik op het pictogram of druk op de middelste knop.



3. Scrol naar **Routes** en druk op de middelste knop om je lijst met routes te openen.

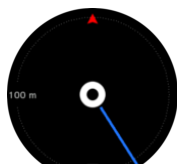


4. Scrol naar de route die je wilt volgen en druk op de middelste knop.
5. Druk op de bovenste knop om te beginnen met navigeren.
6. Druk nogmaals op elk gewenst moment op de bovenste knop om de navigatie te stoppen.

Tik op het scherm om tussen de overzichtskaart en een meer gedetailleerde weergave te schakelen.



In de gedetailleerde weergave kunt u in- en uitzoomen door op het scherm te tikken of de middelste knop ingedrukt te houden. Pas het zoomniveau aan met de onderste of bovenste knop.



In het navigatiedisplay kunt u vanaf de onderkant van het scherm naar boven vegen of op de onderste knop drukken om een lijst met sneltoetsen te openen. Via de sneltoetsen kunt u snel een aantal navigatiehandelingen uitvoeren, zoals uw huidige locatie opslaan of een andere route selecteren om te navigeren.

Alle sportmodi met gps zijn ook voorzien van de optie routeselectie. Meer informatie vind je onder *3.28.2. Navigeren tijdens het trainen*.

Navigatie: instructies

Terwijl u een route navigeert, helpt uw horloge u op het juiste pad te blijven door extra meldingen te geven.

Als u bijvoorbeeld meer dan 100 m van de route afwijkt, geeft het horloge aan dat u niet op de goede weg bent; u ontvangt ook een melding zodra u weer op de goede weg bent.

Zodra u een routepunt of een POI op de route hebt bereikt, krijgt u een informatieve pop-up te zien waarin de afstand en geschatte routetijd of tijd onderweg (ETE, 'estimated time en route') naar het volgende routepunt of POI wordt weergegeven.



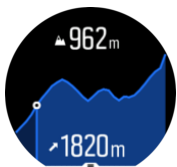
OPMERKING: Als u een route navigeert die zichzelf doorkruist, bijvoorbeeld een 8-figuur, en u maakt een verkeerde afslag op de kruising, dan gaat uw horloge ervan uit dat u bewust een andere richting op gaat op de route. Het horloge toont het volgende routepunt op basis van de huidige, nieuwe reisrichting. Houd dus uw broodkruimelpad in de gaten om er zeker van te zijn dat u de juiste richting op gaat wanneer u een ingewikkelde route navigeert.

3.30.1. Hoogtenavigatie

Als u een route aflegt die hoogte-informatie bevat, kunt u ook navigeren op basis van stijging en daling, met behulp van het hoogteprofieldisplay. Veeg vanuit het hoofdnavigatiedisplay (waar u uw route ziet) naar links of druk op de middelste knop om naar het hoogteprofieldisplay te gaan.

De weergave hoogteprofiel toont u de volgende informatie:

- bovenaan: uw huidige hoogte
- midden: hoogteprofiel dat uw huidige positie weergeeft
- onderaan: resterende stijging of daling (tik op het scherm om van weergave te veranderen)



Als u te ver van de route afdwaalt tijdens het gebruik van hoogtenavigatie, zal een bericht **Afwijking van route** (Uit ...) verschijnen in het hoogteprofieldisplay. Als u dit bericht ziet, gaat u naar het routenavigatiedisplay om weer op de route te geraken, alvorens verder te gaan met de hoogtenavigatie.

3.31. Stapsgewijze navigatie van Komoot

Als u lid bent van Komoot, kunt u routes zoeken of plannen met Komoot en deze synchroniseren met uw Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro via Suunto-app. Bovendien worden de trainingen die u met uw horloge hebt vastgelegd, automatisch gesynchroniseerd met Komoot.

Als u routenavigatie gebruikt met uw Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro samen met routes van Komoot, waarschuwt uw horloge u met een geluid wanneer het tijd is om een bocht te maken.

Om stapsgewijze navigatie van Komoot te gebruiken:

1. Registreer u op Komoot.com
2. Selecteer partnerservices in Suunto-app
3. Selecteer Komoot en meld u aan met de gegevens die u hebt gebruikt bij uw registratie op Komoot.

Al uw geselecteerde of geplande routes (deze worden in Komoot “tours” genoemd) in Komoot worden automatisch gesynchroniseerd met Suunto-app. Vervolgens kunt u deze eenvoudig overzetten naar uw horloge.

Volg de instructies in het gedeelte 3.30. Routes en selecteer uw route van Komoot om stapsgewijze meldingen te ontvangen.

Voor meer informatie over de samenwerking tussen Suunto en Komoot, raadpleegt u <http://www.suunto.com/komoot>

 **OPMERKING:** Komoot is momenteel niet beschikbaar in China.

3.32. Slaap meten

Een goede nachtrust is onontbeerlijk voor een gezonde geest en een gezond lichaam. U kunt uw horloge gebruiken om uw slaap bij te houden en na te gaan hoelang u gemiddeld slaapt.

Wanneer u uw horloge draagt tijdens het slapen, houdt Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro uw slaap bij op basis van de gegevens van de versnellingsmeters.


Om uw slaap bij te houden:

1. Ga naar de instellingen van uw horloge, blader omlaag naar **SLAAP** en druk op de middelste knop.
2. Schakel **SLAAP VOLGEN** (slaap bijhouden) in.



3. Stel de tijden in om te gaan slapen en wakker te worden volgens uw normale slaapschema.

De laatste stap bepaalt uw slaaptijd. Uw horloge gebruikt die periode om te bepalen wanneer u slaapt (tijdens uw slaaptijd) en alle slaap als één sessie te rapporteren. Als u 's nachts bijvoorbeeld opstaat om een glas water te gaan halen, dan rekent uw horloge alle slaap daarna nog steeds bij dezelfde sessie.

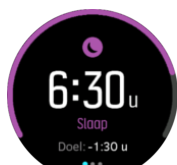
 **OPMERKING:** Als u vóór uw ingestelde slaaptijd naar bed gaat en ook wakker wordt ná uw ingestelde slaaptijd, zal uw horloge dat niet als een slaapsessie beschouwen. U moet uw slaaptijd instellen op basis van het vroegste tijdstip dat u naar bed gaat en het laatste tijdstip dat u kan wakker worden.

Zodra u slaap bijhouden hebt ingeschakeld, kunt u ook uw slaapdoel instellen. Een typische volwassene heeft dagelijks tussen 7 en 9 uur slaap nodig, alhoewel uw persoonlijke ideale hoeveelheid slaap kan afwijken van de normen.

Slaaptrends

Bij het ontwaken ontvangt u een overzicht van uw slaap. Het overzicht bevat de totale duur van uw slaap, maar ook de geschatte tijd dat u wakker was (veel beweging) en de tijd dat u zich in diepe slaap bevond (geen beweging).

Naast het slaapprozicht kunt u ook uw algemene slaaptrends volgen met het slaapinzicht. Druk vanuit de horlogeweergave op de rechteronderknop totdat u het **SLAAP**-scherm ziet. De eerste weergave toont uw laatste slaap in vergelijking met uw slaapdoel.





In het slaapdisplay kunt u naar links vegen om uw gemiddelde slaap van de laatste zeven dagen te zien. Veeg omhoog om uw werkelijke slaapuren van de laatste zeven dagen te zien.

In het display gemiddelde slaap kunt u naar links vegen voor een grafiek van uw gemiddelde HR-waarden van de laatste zeven dagen.



Veeg omhoog om de huidige HR-waarden voor de afgelopen 7 dagen te zien.

 **OPMERKING:** Vanuit het **SLAAP**-display houdt u de middelste knop ingedrukt om de instellingen voor het meten van slaap te openen.

 **OPMERKING:** De slaapmetingen zijn uitsluitend gebaseerd op beweging, dus het zijn schattingen die mogelijk niet uw werkelijke slaapgewoonten weerspiegelen.

Hartslag meten tijdens uw slaap

Als u uw horloge 's nachts draagt, kunt u extra feedback krijgen over uw hartslag tijdens het slapen. Om de optische hartslag 's nachts geactiveerd te houden, moet de Dagelijkse HR zijn ingeschakeld (zie 3.1.2. *Dagelijkse HR*).

Automatische modus Niet storen

U kunt de automatische instelling Niet storen gebruiken om de modus Niet storen automatisch in te schakelen terwijl u slaapt.

3.33. Sportmodi

Uw horloge is voorzien van een grote variëteit aan vooraf ingestelde sportmodi. De modi zijn ontwikkeld voor specifieke activiteiten en doelen, van gewone wandelingen tot triatlonwedstrijden.

Wanneer u een oefening vastlegt (zie 3.28. *Het vastleggen van een oefening*), kunt u omhoog en omlaag vegen om de shortlists van sportmodi te zien. Tik op het pictogram aan het einde van de korte lijst om de volledige lijst en alle sportmodi te zien.



Elke sportmodus heeft een unieke set displays en weergaven. Je kunt de informatie die wordt weergegeven op het scherm in de Suunto-app bewerken en aanpassen. Je kunt de lijst met sportmodi in je horloge ook verkorten of nieuwe toevoegen.

3.33.1. Zwemmen

U kunt uw Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro gebruiken tijdens het zwemmen in het zwembad of open water.

In zwembadsportmodus gebruikt het horloge de lengte van het zwembad om de afstand te bepalen. U kunt indien nodig in de opties van de sportmodus de zwembadlengte wijzigen voordat u begint te zwemmen.

Bij zwemmen in open water wordt de gps gebruikt om de afstand te berekenen. Omdat gps-signalen niet onder water reizen, moet het horloge regelmatig uit het water gehaald worden, zoals tijdens de vrije slag, om een gps-peiling te verkrijgen.

Dit zijn uitdagende omstandigheden voor een gps, dus het is belangrijk dat u een sterk gps-signaal hebt voordat u in het water springt. Om een goede gps te verzekeren, moet u:

- Voordat u gaat zwemmen uw horloge synchroniseren met SuuntoLink om uw gps te optimaliseren met de laatste satellietbaangegevens.
- Nadat u de sportmodus voor zwemmen in open water hebt geselecteerd en u een gps-signaal ontvangt, minstens drie minuten wachten voordat u begint te zwemmen. Dit geeft de gps de tijd om een sterke positionering te bereiken.

3.34. Stormalarm

Een aanzienlijke daling in barometrische druk betekent normaliter dat er een storm aankomt en u moet schuilen. Wanneer het stormalarm actief is, zal de Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro een alarm doen afgaan en geeft hij een stormsymbool weer als de druk 4 hPa (0,12 inHg) of meer daalt gedurende een periode van 3 uur.

Om het stormalarm te activeren, gaat u als volgt te werk:

1. Druk op de middelste knop om het sneltoetsmenu te openen.
2. Veeg omlaag naar **ALARMEN** en open het menu door op de middelste knop te drukken.
3. Blader naar **STORMALARM** (stormalarm) en schakel tussen aan/uit door op de middelste knop te drukken.

Als het stormalarm afgaat kunt u het uitzetten met elke willekeurige knop. Als er geen knop wordt ingedrukt zal de alarmmelding minstens één minuut duren. Het stormsymbool blijft zichtbaar op de display tot de weersomstandigheden weer stabiliseren (de daling in luchtdruk wordt minder).



3.35. Zonsopgangs- en zonsondergangsalarmen

De zonsopgangs- en zonsondergangsalarmen van uw Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro zijn adaptieve alarmen op basis van uw locatie. In plaats van een vaste tijd in te stellen, stelt u in hoelang vóór de daadwerkelijke zonsopgang of zonsondergang u wilt dat het alarm u waarschuwt.

De zonsopgangs- en zonsondergangstijden worden bepaald via gps, zodat uw horloge afhangt van de gps-gegevens van de laatste keer dat u gps gebruikt hebt.

Om zonsopgangs- en zonsondergangsalarmen in te stellen:

1. Druk op de middelste knop om het sneltoetsmenu te openen.
2. Veeg omlaag naar **ALARMEN** en open het menu door op de middelste knop te drukken.


3. Blader naar het alarm dat u wilt instellen en selecteer door op de middelste knop te drukken.




4. Stel de gewenste uren voorafgaand aan de zonsopgang/zonsondergang in door omhoog/omlaag te bladeren met de bovenste en onderste knoppen en te bevestigen met de middelste knop.
5. Stel de minuten op dezelfde manier in.



6. Druk op de middelste knop om te bevestigen en af te sluiten.

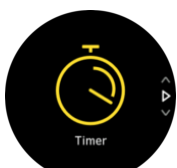
 **TIP:** Er is ook een horlogeweergave beschikbaar die de zonsopgangs- en zonsondergangstijden weergeeft.



 **OPMERKING:** Zonsopgangs- en zonsondergangstijden en -alarmen vereisen een gps-oplossing. De tijden blijven leeg totdat gps-gegevens beschikbaar zijn.

3.36. Timers

Uw horloge is voorzien van een stopwatch en afteltimer voor eenvoudige tijdmeting. In de horlogeweergave opent u het startscherm en bladert u omhoog totdat u het timerpictogram ziet. Tik op het pictogram of druk op de middelste knop om de timerdisplay te openen.



Wanneer u voor het eerst de display opent wordt de stopwatch weergegeven. Daarna onthoudt het wat u het laatst hebt gebruikt, stopwatch of afteltimer.

Veeg omhoog of druk op de onderste knop om **TIMER INSTELLEN** te openen, het sneltoetsmenu waar u de timerinstellingen kunt wijzigen.

Stopwatch

Start de stopwatch door op de middelste knop te drukken.



Stop de stopwatch door op de middelste knop te drukken. U kunt hervatten door opnieuw op de middelste knop te drukken. Reset door op de onderste knop te drukken.



Stop de timer door naar rechts te vegen of de middelste knop ingedrukt te houden.

Afteltimer

In de timerweergave, veegt u omhoog of drukt u op de onderste knop om het sneltoetsmenu te openen. Van daaruit kunt u een vooraf ingestelde afteltijd selecteren of een aangepaste afteltijd aanmaken.



Indien nodig kunt u stoppen en resetten met de middelste en onderste knoppen.

Stop de timer door naar rechts te vegen of de middelste knop ingedrukt te houden.

3.37. Tijd en datum

U stelt de tijd en datum in tijdens de eerste opstartprocedure van uw horloge. Hierna gebruikt uw horloge GPS-tijd om een eventueel verschil te corrigeren.

U kunt de tijd en datum handmatig aanpassen in instellingen onder **ALGEMEEN » Tijd/datum** waar u tevens de tijd- en datumindelingen kunt veranderen.

Naast de tijd kunt u ook dubbele tijd gebruiken om de tijd op een andere locatie, bijvoorbeeld wanneer u reist, te zien. Tik onder **Algemeen » Tijd/datum** op **Dubbele tijd** om de tijdzone in te stellen door een locatie te selecteren.

3.37.1. Alarmklok

Uw horloge heeft een alarm dat één keer kan afgaan of op bepaalde dagen herhaald kan worden. Activeer het alarm in de instellingen onder **Alarm » Alarmklok**.

Naast de standaard vaste alarmen, is er ook een adaptief alarmtype dat gebaseerd is op gegevens voor zonsopgang en zonsondergang. Zie 3.35. *Zonsopgangs- en zonsondergangsalarmen* (ref.).

Om een vaste alarmtijd in te stellen:

1. Druk in de horlogeweergave op de middelste knop om het sneltoetsmenu te openen en blader naar **Alarmen** (alarmen).
2. Selecteer eerst hoe vaak u het alarm wilt horen. De opties zijn:

Eenmaligalarm gaat één keer af in de volgende 24 uur op het vastgelegde tijdstip; **Weekdagen**alarm gaat op hetzelfde tijdstip af van maandag tot vrijdag; **Dagelijks**alarm gaat elke dag van de week af op hetzelfde tijdstip.



3. Stel het uur en de minuten in en sluit vervolgens de instellingen af.



Als het alarm afgaat, kunt u afwijzen om het alarm te beëindigen, of kunt u de optie sluimeren selecteren. De sluimertijd is 10 minuten en kan tot 10 keer worden herhaald.



Als u het alarm laat afgaan, zal dit na 30 seconden automatisch in sluimerstand gaan.

3.38. Tonen en trillingen

Waarschuwingen met tonen en trillingen worden gebruikt voor meldingen, alarmmeldingen en andere gebeurtenissen en acties die van belang zijn. Beide kunnen aangepast worden in de instellingen onder **Algemeen** » **Geluiden**.

Onder **Algemeen** » **Geluiden** » **Algemeen** kun je kiezen uit de volgende opties:

- **Alles aan:** alle gebeurtenissen activeren een melding
- **Alles uit:** geen gebeurtenissen activeren een melding
- **Knoppen uit:** alle gebeurtenissen, behalve op een knop drukken, activeren een melding.

Onder **Algemeen** » **Geluiden** » **Alarmen** kun je trillingen in- en uitschakelen.

Je kunt kiezen uit de volgende opties:

- **Trilling:** trilmelding
- **Geluiden:** geluidsmelding
- **Beide:** zowel tril- als geluidsmelding.

3.39. Traininginzicht

Uw horloge geeft een overzicht van uw trainingactiviteiten.

Veeg omhoog of druk op de onderste knop om naar het scherm met traininginzichten te gaan.



Veeg naar links of druk twee keer op de middelste knop voor een grafiek met al uw activiteiten van de afgelopen 3 weken en de gemiddelde duur. Tik op het scherm om te wisselen tussen de verschillende activiteiten die u de afgelopen 3 weken hebt gedaan.



Veeg omhoog of druk op de onderste rechterknop voor een overzicht van de huidige week. Het overzicht omvat duur en calorieën. Als u omhoog veegt wanneer een specifieke activiteit gekozen is, worden de details van die activiteit weergegeven.



3.40. Horlogeweergaven

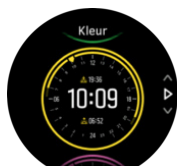
Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro is voorzien van verschillende horlogeweergaven waaruit u kunt kiezen, zowel digitale als analoge stijlen.

Om de horlogeweergave te wijzigen:

1. Houd in de huidige horlogeweergave de middelste knop ingedrukt om het sneltoetsmenu te openen.
2. Blader naar **Tijdweergave** en tik of druk op de middelste knop om het menu te openen.



2. Veeg omhoog of omlaag om door de weergaven van de wijzerplaat te bladeren en tik op de weergave die u wilt gebruiken.
3. Veeg omhoog en omlaag om door de kleuropties te bladeren en tik op de kleur die u wilt gebruiken.



Elke weergave heeft aanvullende informatie, zoals datum of dubbele tijd. Tik op het scherm om te schakelen tussen weergaven.

4. Verzorging en ondersteuning

4.1. Richtlijnen voor behandeling


Ga voorzichtig met het apparaat om, stoot het niet en laat het niet vallen.

Onder normale omstandigheden heeft het horloge geen technisch onderhoud nodig. U kunt het regelmatig afspoelen met zoetwater en milde zeep en de behuizing zorgvuldig met een vochtige zachte doek of zeem afnemen.

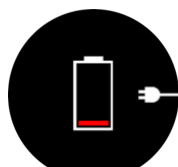
Gebruik alleen originele Suunto accessoires; schade veroorzaakt door niet-originele accessoires valt niet onder de garantie.

4.2. Batterij

De gebruiksduur bij één keer opladen hangt af van hoe en onder welke omstandigheden het horloge wordt gebruikt. Bij lage temperaturen, bijvoorbeeld, raakt de batterij 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 Suunto vervanging van de batterij gedurende één jaar of voor maximaal 300 keer opladen (wat het eerste aan de orde is).

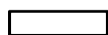
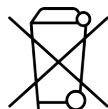
Als het oplaadniveau van de batterij onder de 20% komt en later 5% bereikt, dan knippert het pictogram batterij bijna leeg. Indien het oplaadniveau erg laag wordt, zal uw horloge naar een staat van laag energiegebruik gaan en het pictogram opladen tonen.



Gebruik de bijgeleverde USB-kabel om uw horloge op te laden. Wanneer het batterijniveau hoog genoeg is, gaat het horloge weer uit de staat van laag energiegebruik.

4.3. Weggoien

Gooi het apparaat op de gepaste manier weg, behandel het als elektronisch afval. Gooi het niet weg bij gewoon afval. Als u wilt, kunt u het apparaat terugbrengen naar uw dichtstbijzijnde Suunto-verkoper.



5. Referentie

5.1. Technische specificaties

Algemeen

- Bedrijfstemperatuur: -20 °C tot +60 °C/-5 °F tot +140 °F
- Temperatuur opladen batterij: 0 °C tot +35 °C/+32 °F tot +95 °F
- Opslagtemperatuur: -30 °C tot +60 °C/-22 °F tot +140 °F
- Waterweerstand: 100 m/328 ft
- Batterij: oplaadbare lithium-ion-batterij
- Levensduur batterij: 10-40 uur met gps, afhankelijk van de omstandigheden

Optische sensor

- Optische hartslag door Valencell

Radiozendentvanger

- Compatibel met Bluetooth® Smart
- Communicatiefrequentie: 2402-2480 MHz
- Maximaal zendvermogen: <4 dBm
- Bereik: ~3 m/9,8 ft

Hoogtemeter

- Weergavebereik: -500 m tot 9999 m/-1640 ft tot 32805 ft
- Resolutie: ~1 m/3 ft

Kompas

- Resolutie: 1 graad/18 mil

Gps

- Technologie: SiRF star V
- Resolutie: ~1 m/3 ft
- Frequentiebereik 1.575,42 MHz

Fabrikant

Suunto Oy

Tammiston Kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

Productiedatum

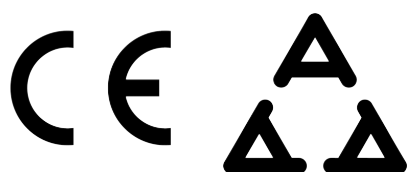
De productiedatum kan worden bepaald aan de hand van het serienummer van het apparaat. Het serienummer is altijd 12 tekens lang: YYWWXXXXXXXXXX.

In het serienummer zijn de eerste twee cijfers (YY) het jaartal en de volgende twee cijfers (WW) de week binnen het jaar waarin het apparaat is vervaardigd.

5.2. Naleving

5.2.1. CE

Hierbij verklaart Suunto Oy dat radioapparatuur van het type OW161 voldoet aan Richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring vindt u hier terug: www.suunto.com/EUconformity.



5.2.2. 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.

LET OP: Deze apparatuur is getest en voldoet aan de limieten voor een digitaal apparaat klasse B, overeenkomstig deel 15 van de FCC-regelgeving. Deze limieten zijn bestemd om redelijke bescherming te bieden tegen schadelijke interferentie in een residentiële installatie. Deze apparatuur genereert, gebruikt radiofrequentie-energie en kan deze uitstralen en, indien deze niet is geïnstalleerd en volgens de instructies wordt gebruikt, kan dit schadelijke interferentie aan radiocommunicatie veroorzaken. Er is echter geen garantie dat zich in een specifieke installatie geen interferentie zal voordoen. Als deze apparatuur schadelijke interferentie veroorzaakt voor radio- of televisie-ontvangst, wat kan worden gecontroleerd door de apparatuur aan en uit te schakelen, dan wordt de gebruiker gevraagd om de interferentie te corrigeren door een of meer van de volgende maatregelen uit te voeren:

- de ontvangstantenne anders te richten of te verplaatsen.
- De afstand tussen de apparatuur en de ontvanger te vergroten.
- De apparatuur aansluiten op een stopcontact op een ander circuit dan dat waar de ontvanger op is aangesloten.
- Raadpleeg de verdeler of een ervaren radio-/tv-technicus voor hulp.

5.2.3. 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.

5.2.4. NOM-121-SCT1-2009

The operation of this equipment is subject to the following two conditions: (1) it is possible that this equipment or device may not cause harmful interference, and (2) this equipment or device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the equipment or device.

5.3. Handelsmerk

Suunto Spartan Sport Wrist HR Barologo's en andere handelsmerken van het merk Suunto, evenals modelnamen, zijn geregistreerde en niet-geregistreerde handelsmerken van Suunto Oy. Alle rechten voorbehouden.

5.4. Patentverklaring

Dit product wordt beschermd door de volgende patenten, patentaanvragen en de bijbehorende nationale rechten: FI 20155573, US 7,324,002, US 7,271,774, US 13/794,468, US 13/833,755, US 13/827,418, US 14/195,670, US 14/331,268, US 14/839,928, US 14/882,487.

Aanvullende patentaanvragen zijn ingediend.

De optische hartslagsensor van Valencell wordt beschermd door patenten, patentaanvragen en de bijbehorende nationale rechten. Voor meer informatie kunt u terecht op valencell.com/patents/.

5.5. Wereldwijde beperkte garantie

Suunto garandeert dat Suunto of een door Suunto geautoriseerd servicecentrum (hierna te noemen servicecentrum) gedurende de garantieperiode, ter eigen beoordeling, defecten in materialen of uitvoering gratis zal herstellen door a) reparatie, b) vervanging of c) terugbetaling, onderhevig aan de voorwaarden en condities van deze internationale beperkte garantie. Deze wereldwijde beperkte garantie is geldig en afdwingbaar ongeacht het land van aankoop. De wereldwijde beperkte garantie heeft geen invloed op uw juridische rechten, zoals verleend onder dwingend nationaal recht dat van toepassing is op de verkoop van consumentengoederen.

Garantieperiode

De wereldwijde beperkte garantieperiode begint op de datum van de oorspronkelijke aankoop in de winkel.

De garantieperiode is twee (2) jaar voor horloges, smartwatches, duikcomputers, hartslagmeters, duikzenders, mechanische duikinstrumenten en mechanische precisie-instrumenten tenzij anders aangegeven.

De garantieperiode is één (1) jaar voor accessoires inclusief, maar niet beperkt tot Suunto-borstriemen, horlogebandjes, opladers, kabels, oplaadbare batterijen, riemen, armbanden en slangen.

De Garantieperiode is vijf (5) jaar voor storingen die te wijten zijn aan de sensor voor dieptemeting (druksensor) op Suunto-duikcomputers.

Uitsluitingen en beperkingen

Onder deze wereldwijde beperkte garantie bestaat geen dekking voor:

1. a. normale slijtage zoals krassen, slijtplekken of veranderingen in kleur en/of materiaal van niet-metaalachtige riemen, b) gebreken veroorzaakt door hardhandige hantering, of c) gebreken of schade die voortvloeien uit gebruik anders dan bedoeld of aanbevolen, slecht onderhoud, nalatigheid, en ongelukken zoals laten vallen of stoten;
2. documentatiemateriaal en verpakking;
3. defecten of beweerde defecten die veroorzaakt zijn door het gebruik met een product, accessoire, softwaretoepassing en/of service die niet is geproduceerd of geleverd door Suunto;
4. niet-oplaadbare batterijen.

Suunto garandeert niet dat het product ononderbroken of zonder fouten zal werken, of dat het product zal werken in combinatie met enige hardware of software die door een derde partij wordt geleverd.

Deze wereldwijde beperkte garantie is niet afdwingbaar indien het product of de accessoire:

1. meer geopend is dan het bedoelde gebruik;
2. gerepareerd is met gebruik van niet geautoriseerde reserveonderdelen; aangepast of gerepareerd is door een niet geautoriseerd servicecentrum;
3. het serienummer is verwijderd, is gewijzigd of op enigerlei wijze onleesbaar is gemaakt, zoals bepaald naar goedgevonden van Suunto; of
4. is blootgesteld aan chemicaliën, inclusief maar niet beperkt tot zonnecrème en insectenafweermiddel.

Toegang tot de Suunto garantieservice

U kunt alleen aanspraak maken op de garantieservice van Suunto als u in het bezit bent van een aankoopbewijs. U moet tevens uw product online registreren op www.suunto.com/register om wereldwijd gebruik te maken van internationale garantieservices. Voor instructies over het verkrijgen van de garantieservice gaat u naar www.suunto.com/warranty, neemt u contact op met uw lokale geautoriseerde Suunto-leverancier of belt u het Suunto Contact Center.

Beperkte aansprakelijkheid

Binnen het maximale vermogen zoals in de van toepassing zijnde wet- en regelgeving is opgenomen, is deze wereldwijde 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 garanteservice.

5.6. Copyright

© Suunto Oy 10/2017. Alle rechten voorbehouden. Suunto, Suunto-productnamen, hun logo's en andere Suunto-merknamen zijn geregistreerde of niet-geregistreerde handelsmerken van Suunto Oy. Dit document en de inhoud ervan is eigendom van Suunto Oy en is uitsluitend bestemd voor klanten om kennis en informatie kunnen verkrijgen over 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. Hoewel wij ons best hebben gedaan om te verzekeren dat de informatie in dit document zo omvattend en nauwkeurig mogelijk is, wordt geen garantie van nauwkeurigheid uitgedrukt of verondersteld. De inhoud van dit document kan op elk ogenblik en zonder voorgaande kennisgeving worden gewijzigd. U kunt de nieuwste versie van deze documentatie downloaden op www.suunto.com.



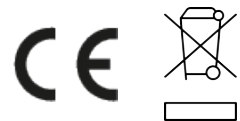
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 06/2021

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