

# **SUUNTO AMBIT3 SPORT**

## GEBRUIKERSHANDLEIDING


1. VEILIGHEID.....	5
2. Beginnen.....	6
2.1. Knoppen en menu's.....	6
2.2. Configuratie.....	6
2.3. Instellingen aanpassen.....	8
3. Kenmerken.....	9
3.1. Activiteiten volgen.....	9
3.2. Autopauze.....	9
3.3. Autoscroll.....	10
3.4. Achtergrondverlichting.....	10
3.5. Knopvergrendeling.....	11
3.6. Kompas.....	11
3.6.1. Kompas kalibreren.....	12
3.6.2. Declinatie instellen.....	12
3.6.3. Instellen van de richtingvergrendeling.....	13
3.7. Afteltimer.....	14
3.8. Displays.....	14
3.8.1. Schermcontrast aanpassen.....	15
3.8.2. Inverteren van de schermkleur.....	15
3.9. Trainen met sportmodi.....	15
3.9.1. Gebruiken van de Suunto Smart Sensor.....	15
3.9.2. Suunto Smart Sensor omdoen.....	16
3.9.3. Starten van een training.....	17
3.9.4. Tijdens de training.....	18
3.9.5. Tracks vastleggen.....	18
3.9.6. Rondes maken.....	18
3.9.7. Navigeren tijdens de training.....	18
3.9.8. Kompas gebruiken tijdens de training.....	19
3.10. Terugvinden.....	20
3.11. Firmware updates.....	20
3.12. FusedSpeed.....	20
3.13. Pictogrammen.....	21
3.14. Intervaltimer.....	23
3.15. Logboek.....	24
3.16. Indicatie voor resterend geheugen.....	25
3.17. Multisporttraining.....	25
3.17.1. Handmatig van sportmodus wisselen.....	25
3.17.2. De multisportmodus gebruiken.....	26
3.18. Navigeren met GPS.....	26
3.18.1. Gps-signaal verkrijgen.....	26


3.18.2. GPS-rasters en positie formaten.....	27
3.18.3. Gps-nauwkeurigheid en energiebesparing.....	28
3.19. Meldingen.....	28
3.20. POD's en HR-sensoren.....	29
3.20.1. Paren van POD's en HR-sensoren.....	29
3.20.2. Foot POD gebruiken.....	30
3.20.3. Power POD's en helling kalibreren.....	30
3.21. Points of interest.....	32
3.21.1. Uw locatie bepalen.....	33
3.21.2. Uw locatie toevoegen als POI.....	33
3.21.3. POI verwijderen.....	34
3.22. Herstel.....	34
3.22.1. Hersteltijd.....	34
3.22.2. Herstelstatus.....	35
3.23. Routes.....	37
3.23.1. Route navigeren.....	37
3.23.2. Tijdens de navigatie.....	39
3.24. Hatdloopprestatieniveau.....	40
3.25. Servicemenu.....	43
3.26. Sneltoetsen.....	44
3.27. Sportmodi.....	44
3.28. Stopwatch.....	44
3.29. Suunto-app.....	45
3.29.1. Synchroniseren met de mobiele app.....	46
3.30. Suunto-apps.....	46
3.31. Zwemmen.....	47
3.31.1. Zwemmen in zwembad.....	47
3.31.2. Zwemslagen.....	47
3.31.3. Zwemoefeningen.....	48
3.31.4. Open water zwemmen.....	49
3.32. Tijd.....	49
3.32.1. Alarmklok.....	50
3.32.2. Tijdsynchronisatie.....	51
3.33. Route terug.....	52
4. Verzorging en ondersteuning.....	53
4.1. Richtlijnen verzorging.....	53
4.2. Waterdichtheid.....	53
4.3. De batterij opladen.....	53
4.4. Vervangen van de Smart Sensor batterij.....	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.....	56
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	56
5.3. Handelsmerk.....	57
5.4. Patentverklaring.....	57
5.5. Wereldwijde beperkte garantie.....	57
5.6. Copyright.....	58

# 1. VEILIGHEID

## Soorten veiligheidsmaatregelen


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

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

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

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

## Voorzorgsmaatregelen ten behoeve van de veiligheid:

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

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

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

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

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

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

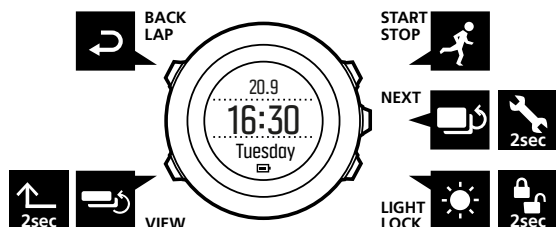
 **LET OP:** GOOI HET PRODUCT NIET ZOMAAR WEG MAAR BEHANDEL HET TER BESCHERMING VAN HET MILIEU ALS ELEKTRISCH AFVAL.

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

## 2. Beginnen

### 2.1. Knoppen en menu's

Suunto Ambit3 Sport heeft vijf knoppen waarmee u alle functies kunt openen.



[Start Stop] :

- indrukken om toegang tot het startmenu te krijgen
- indrukken om te starten, pauzeren of hervatten van training of timer
- indrukken om een waarde te verhogen of omhoog gaan in het menu
- ingedrukt houden om een training te stoppen en op te slaan

[Next] :

- indrukken om het scherm te wisselen
- indrukken om de instelling te accepteren
- ingedrukt houden om het optiemenu te openen of af te sluiten
- ingedrukt houden om het optiemenu te openen of af te sluiten in sportmodi

[Light Lock] :

- indrukken om de achtergrondverlichting te activeren
- indrukken om een waarde te verlagen of omlaag gaan in het menu
- ingedrukt houden om de knoppen te vergrendelen of ontgrendelen

[View] :

- indrukken om de onderste rij te bekijken
- ingedrukt houden om het scherm te wisselen tussen licht en donker
- ingedrukt houden voor toegang tot de sneltoets (zie 3.26. *Sneltoetsen*)

[Back Lap] :

- indrukken om terug te gaan naar het vorige menu
- indrukken om een ronde toe te voegen tijdens de training

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

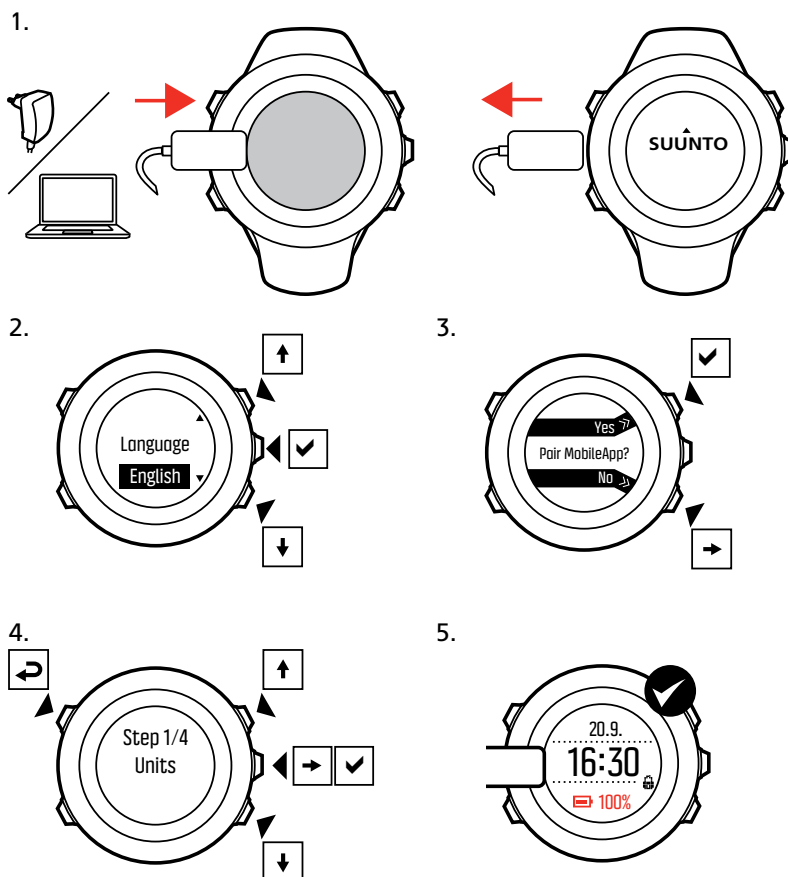
### 2.2. Configuratie

Je Suunto Ambit3 Sport komt automatisch uit de slaapstand als je deze bevestigt aan je computer of een USB-lader met gebruik van de meegeleverde USB-kabel.

Beginnen met het gebruik van uw sporthorloge:

1. Sluit je sporthorloge aan op een voeding met de meegeleverde USB-kabel.

2. Koppel de USB-kabel los als je een computer gebruikt (voor het ontgrendelen van knoppen).
3. Druk op [Start Stop] of [Light Lock] om naar de gewenste taal te scrollen en druk op [Next] om te selecteren.
4. Koppel met Suunto-app (zie 3.29. *Suunto-app*) door te drukken op [Start Stop] of sla over door te drukken op [Next] .
5. Volg de wizard Opstarten om begininstellingen te voltooien. Stel waarden in met [Start Stop] of [Light Lock] en druk op [Next] om te accepteren en naar de volgende stap te gaan.
6. Sluit de USB-kabel weer aan en laad op tot de batterij-indicator 100% aangeeft.



Het duurt ongeveer 2-3 uur om een lege batterij volledig op te laden. De knoppen zijn vergrendeld als de USB-kabel is aangesloten en verbonden is met de computer.

Je kunt de wizard Opstarten op elk gewenst moment afsluiten door [Next] ingedrukt te houden.

De opstartwizard voert u door de volgende stappen:

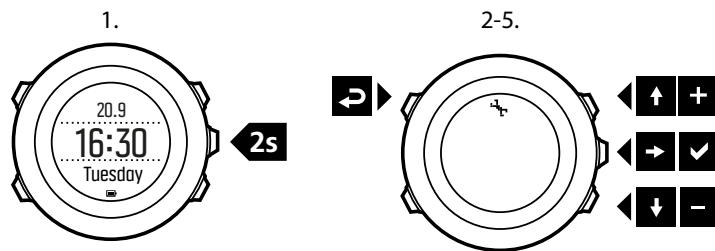
- Eenheden
- Tijd
- Datum
- Persoonlijke instellingen (geslacht, leeftijd, gewicht)

## 2.3. Instellingen aanpassen

Je kunt de instellingen van je Suunto Ambit3 Sport direct in het horloge of via SuuntoLink wijzigen.

Instellingen wijzigen op het horloge:

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





## 3. Kenmerken

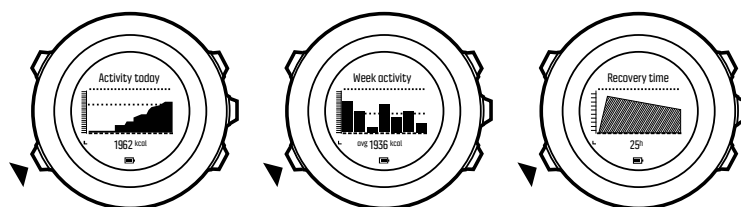
### 3.1. Activiteiten volgen

Naast de hersteltijd die in uw trainingslog wordt getoond, volgt de Suunto Ambit3 Sport uw algehele activiteiten, zowel de training als de dagelijkse activiteiten. Met activiteiten volgen krijgt u een volledig beeld van uw activiteiten, de calorieën die u verbrandt en uw hersteltijd.

Activiteiten volgen is beschikbaar als standaardweergave in **TIJD**. U kunt de weergave zien door op [Next] te drukken (laatste scherm).

U kunt de weergave activiteiten volgen tonen/verbergen vanuit het startmenu onder **DISPLAYS » Activiteit**. Schakelen met [Next].

De weergave activiteiten volgen heeft drie schermen die u kunt wisselen door indrukken van [View].



- **Activiteit vandaag:** calorieverbruik vandaag; de stippellijn op de staafdiagram geeft het gemiddelde dagelijkse calorieverbruik weer voor de afgelopen zeven dagen, vandaag wordt niet meegeteld
- **Weekactiviteit:** dagelijks calorieverbruik over de laatste zeven dagen met vandaag het meest rechts; de stippellijn op de staafdiagram en de onderste rij geeft het gemiddelde dagelijkse calorieverbruik aan over de afgelopen zeven dagen, vandaag niet meegeteld.
- **Hersteltijd:** hersteltijd voor de komende 24 uur gebaseerd op vastgelegde training en dagelijkse activiteiten

### 3.2. Autopauze

**Automatisch pauzeren** pauzeert het vastleggen van je training wanneer je snelheid minder dan 2 km/u (1,2 mph) is. Wanneer je snelheid met meer dan 3 km/u (1,9 mph) toeneemt, gaat de opname automatisch verder.

Je kunt **Automatisch pauzeren** aan- of uitzetten voor elke sportmodus in SuuntoLink onder de geavanceerde instellingen voor de sportmodus.

Je kunt **Automatisch pauzeren** tijdens een training ook in-/uitschakelen zonder invloed op je SuuntoLink-instellingen.

**Automatisch pauzeren** tijdens een training in-/uitschakelen:

1. Als je in een sportmodus bent, houd je [Volgende] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Blader naar **ACTIVEREN** met [Lichtvergrendeling] en selecteer met [Volgende].
3. Blader naar **Automatisch pauzeren** met [Start-stop] en selecteer met [Volgende].
4. Schakel in/uit met [Start-stop] of [Lichtvergrendeling].
5. Houd [Volgende] ingedrukt om af te sluiten.

### 3.3. Autoscroll

Stel je horloge in om automatisch door je sportmodusdisplays te bladeren tijdens het sporten door **Automatisch bladeren** te gebruiken.

Je kunt **Automatisch bladeren** ook aan- of uitzetten voor elke sportmodus en instellen hoe lang de displays worden getoond.

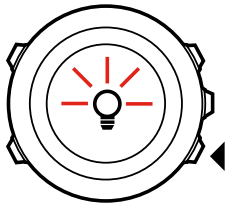
Je kunt **Automatisch bladeren** tijdens een training in-/uitschakelen zonder invloed op je SuuntoLink-instellingen.

**Automatisch bladeren** tijdens een training in-/uitschakelen:

1. Als je in een sportmodus bent, houd je [Volgende] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Blader naar **ACTIVEREN** met [Lichtvergrendeling] en selecteer met [Volgende] .
3. Blader naar **Automatisch bladeren** met [Start-stop] en selecteer met [Volgende] .
4. Schakel in/uit met [Start-stop] of [Lichtvergrendeling] .
5. Houd [Volgende] ingedrukt om af te sluiten.

### 3.4. Achtergrondverlichting

Je activeert de achtergrondverlichting door op [Lichtvergrendeling] te drukken.



De achtergrondverlichting zal gedurende een paar seconden standaard oplichten en dan automatisch uitschakelen. Dit is de **Normale** modus.

Er zijn vier modi voor de achtergrondverlichting:

**Modus:**


- **Normaal:** De achtergrondverlichting gaat een paar seconden aan wanneer je op [Lichtvergrendeling] drukt en wanneer het alarm afgaat.
- **Uit:** De achtergrondverlichting gaat niet aan wanneer je op een knop drukt of het alarm afgaat.
- **Nacht:** De achtergrondverlichting gaat een paar seconden aan wanneer je op een willekeurige knop drukt en wanneer het alarm afgaat.
- **Schakelen:** De achtergrondverlichting gaat aan wanneer je op [Lichtvergrendeling] drukt en blijft aan totdat je nogmaals op [Lichtvergrendeling] drukt.

Je Suunto Ambit3 Sport heeft twee instellingen voor de achtergrondverlichting: één 'algemene' instelling en een andere voor sportmodi.

Je kunt de algemene instelling voor de achtergrondverlichting wijzigen in de horloge-instellingen onder **ALGEMEEN » Tonen/display » Achtergrondverlichting**. Zie 2.3. *Instellingen aanpassen*. Je kunt de algemene instelling ook wijzigen in SuuntoLink.

Je sportmodi kunnen dezelfde achtergrondverlichtingsmodus gebruiken als de algemene instelling (standaard) of je kunt een andere modus definiëren voor elke sportmodus onder de geavanceerde instellingen in SuuntoLink.

Naast de modus kun je de helderheid van de achtergrondverlichting (in procenten) aanpassen, ofwel in de horloge-instellingen onder **ALGEMEEN » Tonen/display » Achtergrondverlichting** of in SuuntoLink.

 **TIP:** Wanneer de knoppen [Back Lap] en [Start-stop] zijn vergrendeld, kun je toch de achtergrondverlichting activeren door op [Lichtvergrendeling] te drukken.

## 3.5. Knopvergrendeling

Ingedrukt houden van de [Light Lock] vergrendelt en ontgrendelt de knoppen.



U kunt de instellingen wijzigen voor de manier waarop knoppen worden vergrendeld in de instellingen onder **ALGEMEEN » Tonen/scherm » Knopvergrendeling**.


Uw Suunto Ambit3 Sport heeft twee instellingen voor knopvergrendeling: één voor algemeen gebruik, **Time-modus vergrendeling**, en een voor als u aan het trainen bent, **Sportmodus vergrendeling**:

### Time-modus vergrendeling:

- **Alleen acties:** Start- en optiemenu's zijn vergrendeld.
- **Alle knoppen:** Alle knoppen zijn vergrendeld. Achtergrondverlichting kan worden geactiveerd in **Nacht** modus.

### Sportmodus vergrendeling

- **Alleen acties:** [Start Stop], [Back Lap] en het optiemenu zijn vergrendeld tijdens trainingen.
- **Alle knoppen:** Alle knoppen zijn vergrendeld. Achtergrondverlichting kan worden geactiveerd in **Nacht** modus.

 **TIP:** Selecteer **Alleen acties** vergrendeling voor sportmodi om te vermijden dat u het log per ongeluk start of stopt. Als de [Back Lap] en [Start Stop] knoppen vergrendeld zijn kunt u nog steeds de weergave veranderen door op [Next] te drukken en de weergave te kiezen met [View].

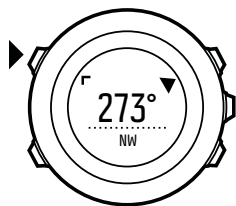
## 3.6. Kompas

Suunto Ambit3 Sport 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 het kompas tonen/verbergen vanuit het startmenu onder **DISPLAYS » Kompas**. Schakelen met [Next]

De kompasweergave bevat de volgende informatie:

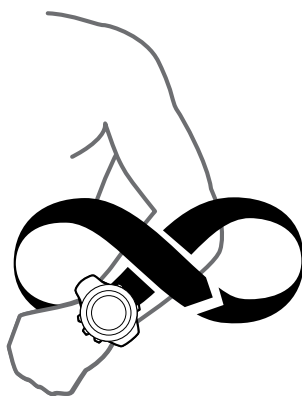
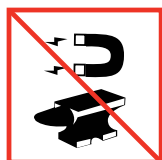
- middelste rij: kompasrichting in graden
- onderste rij: weergave wisselen naar de huidige richting in windstreken of leeg met [View]



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

### 3.6.1. Kompas kalibreren

Als u het kompas niet eerder heeft gebruikt, moet u dit eerst kalibreren. Houd het horloge onder een hoek en draai rond naar meerdere richtingen tot het een piepton geeft waarmee wordt aangegeven dat de kalibratie voltooid is.



Als u het kompas al hebt gekalibreerd en het opnieuw wilt kalibreren, kunt u de kalibratieoptie in het optiemenu openen.

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

Om het kompas handmatig te kalibreren:

1. Houd [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Ga naar **ALGEMEEN** met [Next].
3. Blader naar **Kompas** met [Light Lock] en selecteer met [Next].
4. Druk op [Next] om **Kalibratie** te selecteren.

### 3.6.2. Declinatie instellen

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

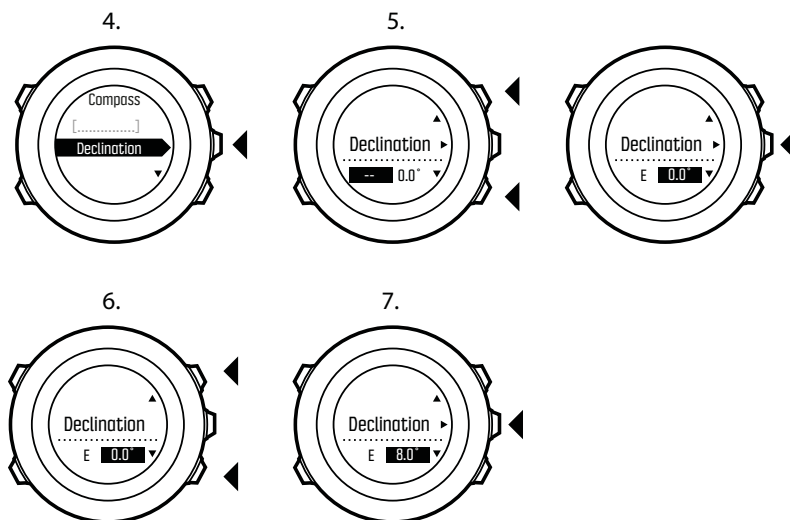
Papieren kaarten wijzen naar het geografische noorden. Kompassen wijzen echter naar het magnetische noorden, een gebied boven de aarde waarheen de magnetische velden van de aardbol hun kracht uitoefenen. Aangezien het magnetische noorden en het echte noorden niet op dezelfde plaats liggen, dient u de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


De declinatie waarde wordt weergegeven op de meeste kaarten. De locatie van het magnetische noorden verandert jaarlijks. De nauwkeurigste en meest recente declinatie waarde kunt u op internet vinden (bijvoorbeeld op [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com)).

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

Hoe de declinatie waarde in te stellen:

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



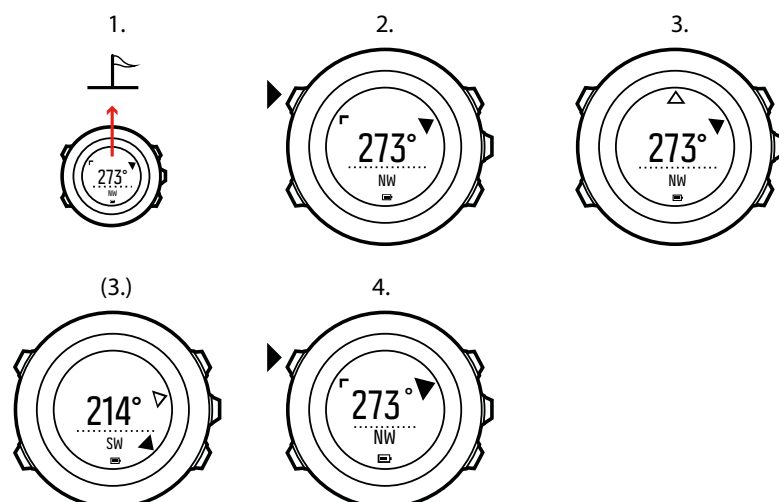
 **TIP:** U kunt ook de kompasinstellingen invoeren door [View] ingedrukt te houden in de **KOMPAS** modus.


### 3.6.3. Instellen van de richtingvergrendeling

U kunt de richting (in relatie tot het noorden) vergrendelen waarin uw doelbestemming ligt met de richtingvergrendeling.

Hoe een richting te vergrendelen:

1. Houd het horloge naar voren gericht en draai in de richting van uw bestemming met het kompas geactiveerd.
2. Druk op [Back Lap] om de huidige weergegeven waarde in graden te vergrendelen die op uw horloge als richting wordt getoond.
3. Een lege driehoek geeft de vergrendelde richting aan in relatie tot indicator voor het noorden (dichte driehoek).
4. Druk op [Back Lap] om de vergrendeling te verwijderen.



 **OPMERKING:** Als u het kompas tijdens de training gebruikt, kan met de [Back Lap] knop alleen de richting worden vergrendeld of vrijgegeven. Verlaat de kompasweergave om een ronde te gaan met [Back Lap].

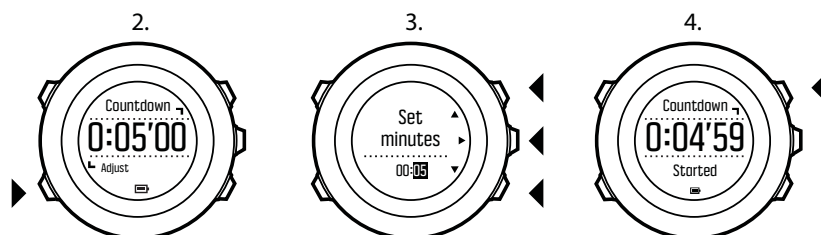
### 3.7. Afteltimer

U kunt de afteltimer instellen om van een vooraf ingestelde tijd terug naar nul te tellen. Tijdens de laatste 10 seconden van het aftellen, laat de timer een kort geluid horen. Zodra de ingestelde tijd helemaal is verstreken, laat de timer een alarm horen.

U kunt de afteltimer tonen/verbergen vanuit het startmenu onder **DISPLAYS » Aftellen**. Schakelen met [Next].

De afteltijd instellen:

1. Druk op [Next] tot u de weergave van de afteltimer bereikt.
2. Druk op [View] om de afteltijd in te stellen.
3. Wijzig de waarden voor uren en minuten met [Start Stop] en [Light Lock]. Accepteer met [Next].
4. Druk op [Start Stop] om het aftellen te starten.



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

### 3.8. Displays

Uw Suunto Ambit3 Sport bevat verschillende functies zoals een kompas (zie 3.6. Kompas) en stopwatch (zie 3.28. Stopwatch) die als verschillende schermen (displays) getoond kunnen

worden door op [Next] te drukken. Sommige zijn permanent zichtbaar en sommige kunt u tonen of verbergen wanneer u wilt.

Displays tonen/verbergen:

1. Druk op [Start Stop] om het startmenu te openen.
2. Blader naar **DISPLAYS** door op [Light Lock] en daarna op [Next] te drukken.
3. In de lijst met displays kunt u elke functie aan/uit schakelen door ernaar te bladeren (scrollen) met Start Stop of Light Lock en op Next te drukken. Houd [Next] ingedrukt om het displays-menu te verlaten als u klaar bent.

In uw sportmodi (zie 3.27. *Sportmodi*) zijn er ook meerdere displays die u kunt aanpassen om de verschillende soorten informatie te zien als u bezig bent met trainen.

### 3.8.1. Schermcontrast aanpassen

Het contrast van het scherm van uw Suunto Ambit3 Sport kan worden verlaagd of verhoogd in de horloge-instellingen.

Om het schermcontrast aan te passen, gaat u als volgt te werk:

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

### 3.8.2. Inverteren van de schermkleur

Wijzig de display tussen donker en licht via de instellingen in het horloge of in SuuntoLink, of door eenvoudigweg de standaard snelkoppeling naar de knop [Weergave] te gebruiken (zie 2.1. *Knoppen en menu's*). Je kunt ook de schermkleur voor een sportmodus definiëren in SuuntoLink.

Hoe het scherm in de instellingen te inverteren:

1. Houd [Volgende] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Druk op [Volgende] om de **ALGEMENE** instellingen te openen.
3. Druk op [Volgende] om **Tonen/display** te openen.
4. Ga naar [Display omkeren] met [Start-stop] en keer om met **Volgende**.

## 3.9. Trainen met sportmodi

Met de sportmodi (zie 3.27. *Sportmodi*) kunt u trainingslogboeken opslaan en tijdens de training allerlei informatie bekijken.

U kunt de sportmodi vinden onder het **TRAINING** menu door op [Start Stop] te drukken.

### 3.9.1. Gebruiken van de Suunto Smart Sensor

Een Bluetooth® Smart compatibele hartslagsensor zoals de Suunto Smart Sensor, kan met uw Suunto Ambit3 Sport worden gebruikt om meer gedetailleerde informatie te krijgen over de intensiteit van uw training.

Tijdens het trainen kan de hartslagsensor gebruikt worden voor:

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

En na de training laat de hartslagsensor informatie zien over:

- verbrande calorieën gedurende de training
- gemiddelde hartslag
- piekhartslag
- hersteltijd

Als u de Suunto Smart Sensor gebruikt kunt u ook de toegevoegde waarden van een hartslaggeheugen benutten. De Suunto Smart Sensor geheugenfunctie buffert gegevens als het verzenden naar uw Suunto Ambit3 Sport onderbroken wordt.

Hiermee krijgt u altijd de meest accurate informatie over uw trainingsintensiteit bij activiteiten zoals zwemmen, waar het water de verzending blokkeert. Dit betekent ook dat u uw Suunto Ambit3 Sport kunt achterlaten nadat u het vastleggen bent begonnen. Voor meer informatie kunt u de Suunto Smart Sensor Gebruikershandleiding doorlezen.

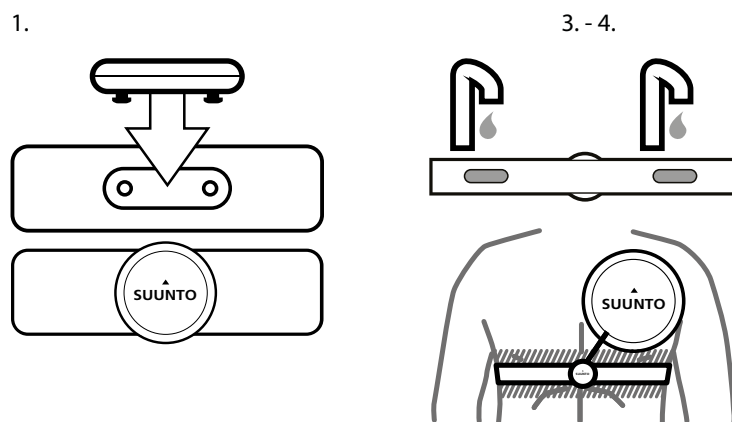
Zonder een hartslagsensor geeft je Suunto Ambit3 Sport je calorieënverbruik en hersteltijd voor hardlooptactiviteiten, waarbij snelheid wordt gebruikt om intensiteit in te schatten. Wij raden echter aan om een hartslagsensor te gebruiken voor nauwkeurige intensiteitswaarden.

Lees de gebruikersdocumentatie voor de Suunto Smart Sensor of een andere Bluetooth Smart compatibele hartslagsensor voor aanvullende informatie.

### 3.9.2. Suunto Smart Sensor omdoen


Beginnen met de Suunto Smart Sensor:

1. Klik de sensor stevig in de riemaansluiting.
2. Pas de lengte van de riem zonodig aan.
3. Maak de elektroden van de riem vochtig met water of elektrodegel.
4. Doe de riem om zodat deze niet te strak aansluit en het Suunto-logo naar boven is gericht.




De Smart Sensor gaat automatisch aan als een hartslag wordt waargenomen.



 **TIP:** Draag de riem op uw huid voor de beste resultaten.

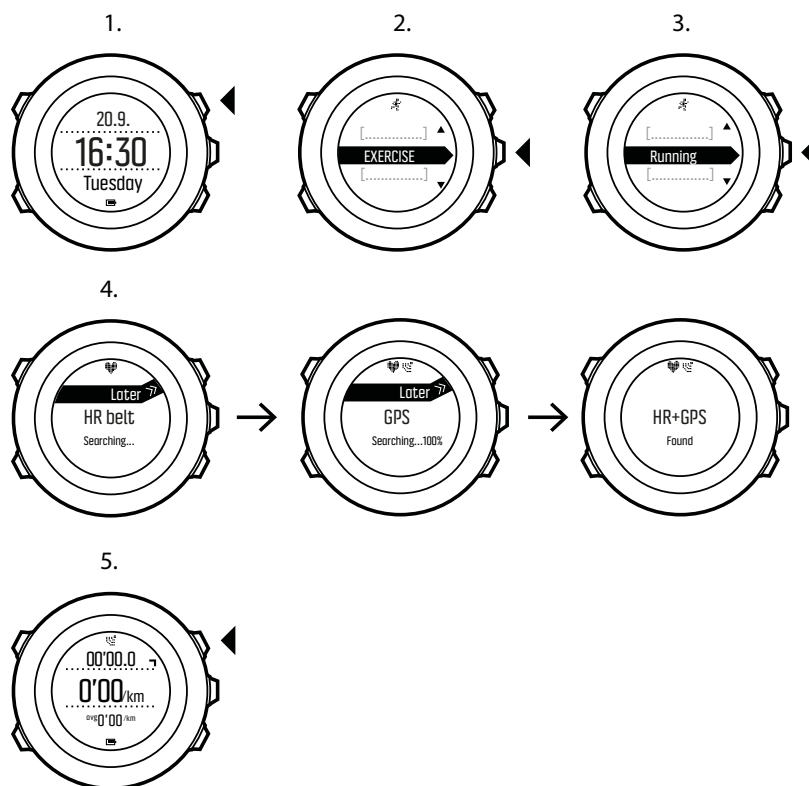
Lees de gebruikershandleiding van de Suunto Smart Sensor voor meer informatie en probleemoplossing.

 **OPMERKING:** Een droge huid onder de bandelektroden, een losse band en synthetische shirtmaterialen kunnen abnormaal hoge hartslagaflezingen veroorzaken. Maak de bandelektroden goed nat en maak de band strak vast om een hoge hartslag te vermijden. Indien u zich om andere redenen zorgen maakt over uw hartslag, dient u contact met een dokter op te nemen.

### 3.9.3. Starten van een training

Het trainen starten:

1. Druk op [Start Stop] om het startmenu te openen.
2. Druk op [Next] om de **TRAINING** te openen.
3. Blader met [Start Stop] of [Light Lock] naar de sportmodi en selecteer de gewenste modus met [Next] .
4. Het horloge begint automatisch naar het signaal van de hartslagband te zoeken als de geselecteerde modus een hartslagband gebruikt. Wacht totdat het horloge meldt dat het hartslag- en/of GPS-signaal is gevonden en druk op [Start Stop] om **Later** te selecteren. Het horloge gaat door met zoeken naar het hartslag-/GPS-signaal.
5. Druk op [Start Stop] om uw training op te nemen. Om van meer optie gebruik te maken tijdens de training houdt u [Next] ingedrukt.



### 3.9.4. Tijdens de training

Suunto Ambit3 Sport voorziet u van een grote hoeveelheid informatie tijdens uw training. Welke aanvullende informatie u ontvangt, is afhankelijk van de sportmodus die u selecteert (zie 3.27. *Sportmodi*). U krijgt nog meer informatie als u tijdens de training een hartslagband en GPS gebruikt.

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

- Druk op [Next] om door de schermen van de sportmodi te bladeren.
- Druk op [View] om verschillende soorten informatie te bekijken op de onderste rij van de display.
- Vergrendel de knoppen door [Light Lock] ingedrukt te houden om te voorkomen dat u ongewild het vastleggen stopt of meer rondes aflegt dan u had gewild.
- Druk op [Start Stop] om het vastleggen te pauzeren. Druk opnieuw op [Start Stop] om het vastleggen te hervatten.

### 3.9.5. Tracks vastleggen

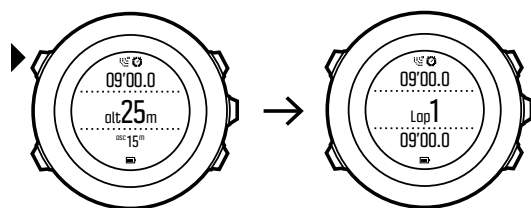
Afhankelijk van de geselecteerde sportmodus kun je met je Suunto Ambit3 Sport allerlei informatie vastleggen tijdens de training.

Als de gps in je sportmodus is ingeschakeld, zal je Suunto Ambit3 Sport ook je route vastleggen tijdens je training. Je kunt de route in de Suunto-app bekijken als onderdeel van de opgenomen training.

### 3.9.6. Rondes maken

Tijdens je training kun je handmatig of automatisch rondes maken door het interval van automatische rondes in te stellen in SuuntoLink. Wanneer je automatisch rondes maakt, legt Suunto Ambit3 Sport de rondes vast op basis van de afstand die je hebt opgegeven in SuuntoLink.

Om handmatig rondes te maken, druk je tijdens de training op [Back Lap].



Suunto Ambit3 Sport laat je de volgende informatie zien:

- bovenste rij: tussentijd (duur vanaf de start van de log)
- middelste rij: rondenummer
- onderste rij: rondetijd

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

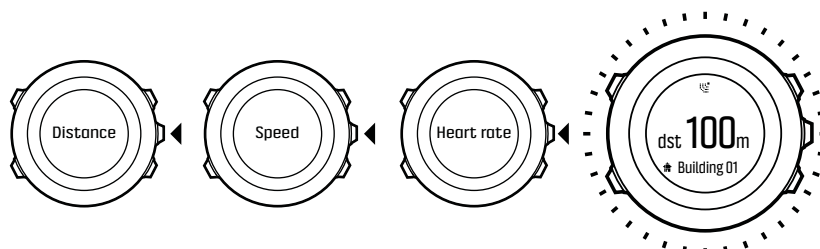
### 3.9.7. Navigeren tijdens de training

Als u een route wilt hardlopen of naar een point of interest (POI) wilt gaan, kunt u een sportmodus kiezen - zoals Route rennen - en direct met navigeren beginnen.

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

Hoe tijdens een training te navigeren:

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



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

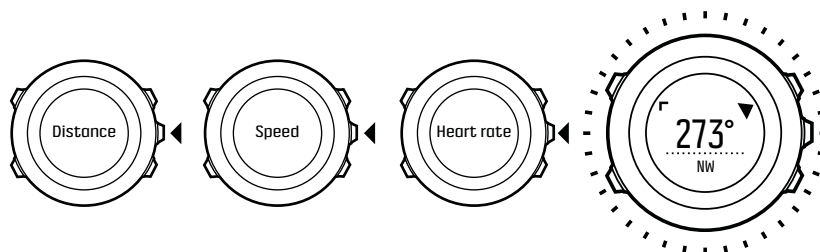
 **OPMERKING:** Als de nauwkeurigheid van uw GPS-instelling (zie 3.18.3. Gps-nauwkeurigheid en energiebesparing) in uw sportmodus **Goed** of lager aangeeft tijdens het navigeren, zal de GPS-nauwkeurigheid naar **Best** overschakelen. Daardoor zal het batterijverbruik hoger zijn.

### 3.9.8. Kompas gebruiken tijdens de training

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

Hoe het kompas te gebruiken tijdens de training:

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



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

## 3.10. Terugvinden

Suunto Ambit3 Sport slaat automatisch het startpunt van uw training op als u GPS gebruikt. Met Terugvinden kan uw Suunto Ambit3 Sport u direct terugleiden naar uw beginpunt (of de locatie waar de GPS zijn peiling vaststelde).

Terugvinden:

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

## 3.11. Firmware updates

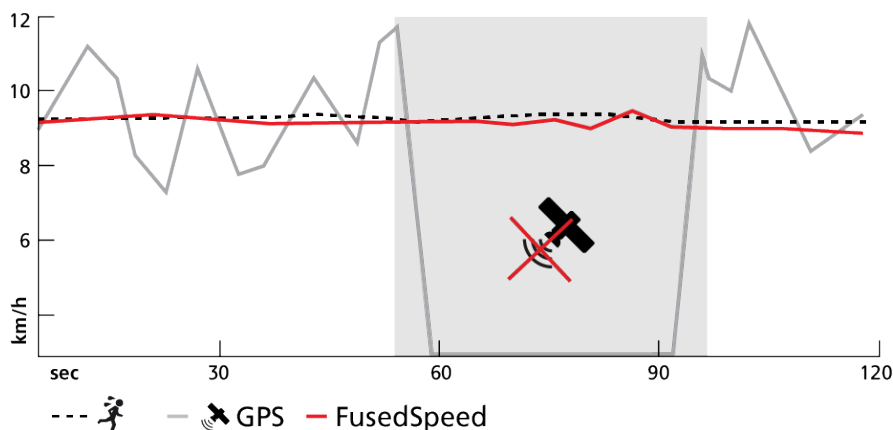
Je kunt de software van je Suunto Ambit3 Sport updaten via SuuntoLink. Zorg ervoor dat je je horloge synchroniseert met Suunto-app alvorens de software te updaten; tijdens de update worden alle logs verwijderd uit het horloge.

Om de software van je Suunto Ambit3 Sport te updaten:

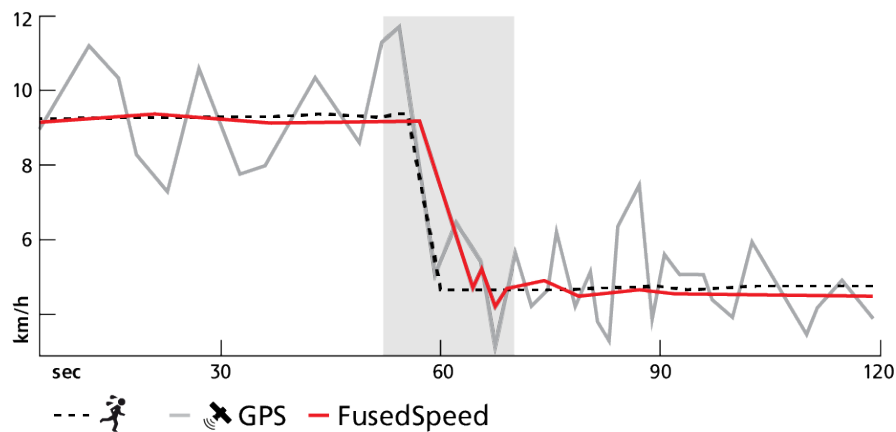
1. Upload je trainingen naar Suunto-app.
2. Installeer SuuntoLink als je dat nog niet gedaan hebt ([www.suunto.com/suuntolink](http://www.suunto.com/suuntolink)).
3. Sluit je Suunto Ambit3 Sport aan op je computer met de bijgeleverde USB-kabel en volg de instructies.

## 3.12. FusedSpeed

FusedSpeed™ is een unieke combinatie van uitlezingen van de GPS en van de polsversnellingsensor 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 Ambit3 Sport toch nauwkeurige snelheidsuitlezingen leveren dankzij de met GPS geijkte versnellingsmeter.

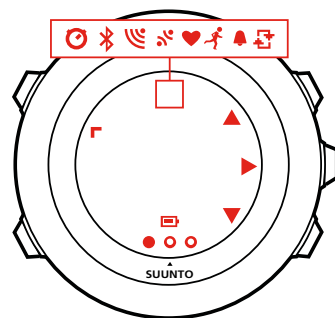


**TIP:** U krijgt de nauwkeurigste uitlezingen met FusedSpeed als u slechts kort naar het horloge kijkt. Als u het horloge namelijk voor uw ogen houdt zonder het te bewegen, wordt de nauwkeurigheid minder.

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

Om FusedSpeed in te schakelen voor een zelfgemaakte sportmodus moet u ervoor zorgen dat u een activiteit kiest die FusedSpeed gebruikt. Dit wordt aangegeven aan het einde van de geavanceerde instellingen voor de sportmodus in SuuntoLink.

### 3.13. Pictogrammen

















De volgende pictogrammen worden weergegeven op Suunto Ambit3 Sport:

	alarm
	batterij
	Bluetooth activiteit
	knopvergrendeling
	indicatoren indruk
	stopwatch
	huidige weergave
	omlaag/verlagen

	GPS-sigitaalsterkte
	hartslag
	inkomend gesprek
	intervaltimer
	bericht/melding
	gemist gesprek
	volgende/bevestigen
	koppelen
	instellingen
	sportmodus
	omhoog/verhogen

## POI-pictogrammen

In Suunto Ambit3 Sport zijn de volgende POI-pictogrammen beschikbaar:

	begin
	gebouw/home
	kamperen/camping
	auto/parking
	grot
	kruispunt
	einde
	voedsel/restaurant/café
	bos
	geocache
	accommodatie/hostel/hotel
	weide
	berg/heuvel/vallei/klif
	weg/pad


	rots
	uitzicht
	water/rivier/meer/kust
	markeringspunt

### 3.14. Intervaltimer

Je kunt een intervaltimer toevoegen aan elke aangepaste sportmodus in SuuntoLink. Om de intervaltimer aan een sportmodus toe te voegen, selecteer je de sportmodus en ga je naar **Geavanceerde instellingen**. De volgende keer dat je je Suunto Ambit3 Sport verbindt met SuuntoLink, wordt de intervaltimer gesynchroniseerd met het horloge.

U kunt de volgende informatie opgeven in de intervaltimer:

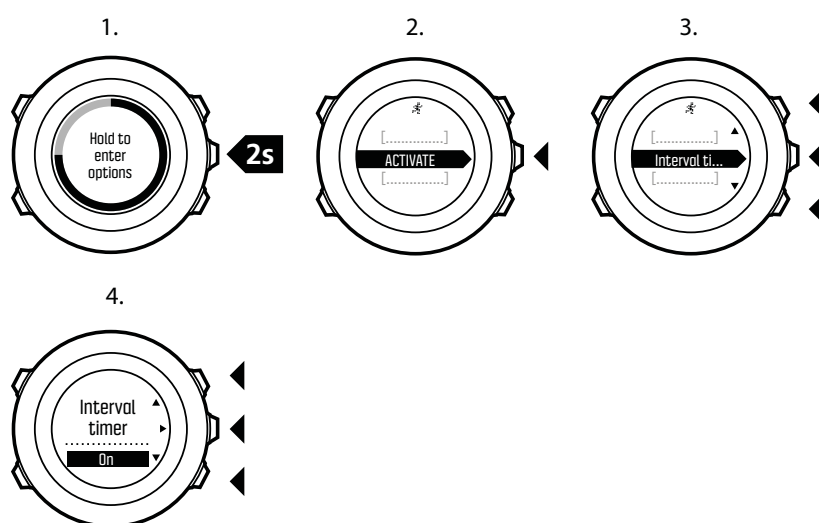
- intervaltypes (**HOOG** en **LAAG** interval)
- duur of afstand voor beide intervaltypes
- aantal keer dat de intervallen worden herhaald

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

Je kunt een intervaltimer instellen voor elke sport die deel uitmaakt van een multisportmodus (zie 3.17.2. *De multisportmodus gebruiken*). De intervaltimer wordt opnieuw gestart als u van sport wisselt.

De intervaltimer activeren/deactiveren:

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



## 3.15. Logboek

In het logboek worden de logs van uw vastgelegde activiteiten opgeslagen. Het maximale aantal logs en de maximale duur van een enkel log is afhankelijk van de hoeveel informatie die voor elke activiteit wordt opgenomen. Nauwkeurigheid van GPS (zie 3.18.3. *Gps-nauwkeurigheid en energiebesparing*) en het gebruik van de interval-timer (zie 3.14. *Intervaltimer*), bijvoorbeeld, hebben een directe invloed op het aantal en de duur van de logs die kunnen worden opgeslagen.

Je kunt het logoverzicht van je activiteit zien direct nadat je het vastleggen hebt gestopt of via het **LOGBOEK** in het startmenu.

De informatie die in het logboekoverzicht wordt weergegeven, is dynamisch: deze verandert aan de hand van factoren zoals sportmodus en of u nu wel of niet van een hartslagriem of GPS gebruik maakt. Alle logs bevatten standaard tenminste de volgende informatie:

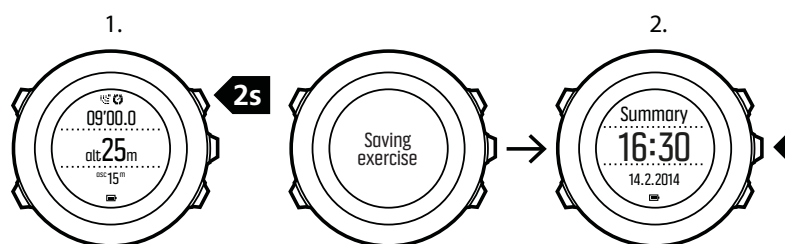
- naam sportmodus
- tijd
- datum
- duur
- rondes

Indien de log gps-gegevens omvat, bevat de invoer in het logboek een weergave van de volledige route.

 **TIP:** Je kunt nog veel meer details van je vastgelegde activiteiten zien in Suunto-app.

Om de samenvatting van het log te zien nadat het vastleggen gestopt is:

1. Houd [Start Stop] ingedrukt om de training te stoppen en op te slaan. Of je kunt ook op [Start Stop] drukken om het vastleggen te onderbreken. Na de onderbreking kun je stoppen door op [Back Lap] te drukken of het vastleggen hervatten door op [Start Stop] te drukken. Na het onderbreken en stoppen van de training, kun je het log opslaan door op [Start Stop] te drukken. Als je het log niet wilt opslaan, druk je op [Light Lock]. Als je het log niet opslaat, kun je het overzicht nog wel bekijken door op [Light Lock] te drukken, maar het log wordt niet in het logboek opgeslagen voor later.
2. Druk op [Next] om het logoverzicht te bekijken.



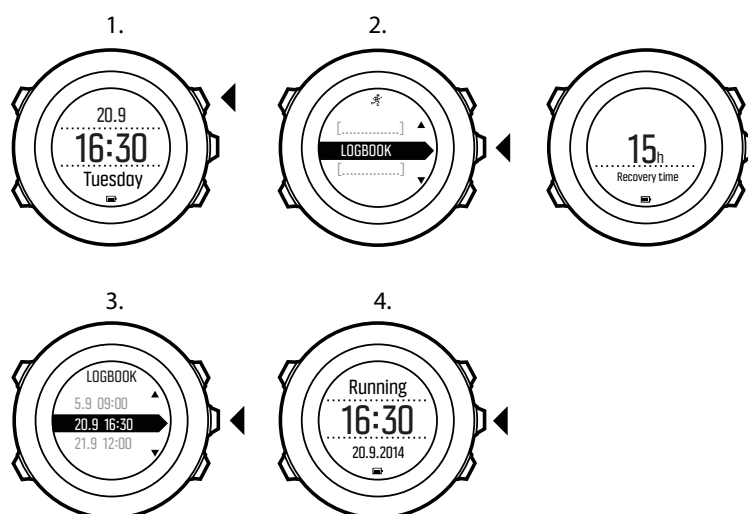
U kunt ook de overzichten van al uw opgeslagen trainingen in het logboek bekijken. In het logboek worden alle trainingen op datum en tijd opgeslagen.

Om het overzicht in het logboek te bekijken:

1. Druk op [Start Stop] om het startmenu te openen.
2. Scrol naar **LOGBOOK** met [Light Lock] en open het met [Next]. Je huidige hersteltijd wordt weergegeven.
3. Scrol door de logs met [Start Stop] of [Light Lock] en selecteer een log met [Next].



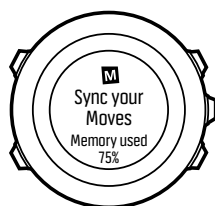
4. Blader door de overzichtswaargaven van het log met [Next].



Als er meerdere rondes in het log zijn opgeslagen, kun je specifieke informatie over de rondes bekijken door op [View] te drukken.

### 3.16. Indicatie voor resterend geheugen

Als meer dan 50% van het logboek niet is gesynchroniseerd met Suunto-app, zal Suunto Ambit3 Sport een herinnering laten zien wanneer je het logboek opent.



De herinnering wordt niet weergegeven als het niet-gesynchroniseerde geheugen vol is en Suunto Ambit3 Sport oude logboeken begint te overschrijven.

### 3.17. Multisporttraining

U kunt de Suunto Ambit3 Sport gebruiken voor multisporttraining en makkelijk wisselen tussen de verschillende sportmodi (zie 3.27. *Sportmodi*) tijdens het trainen en de sportspecifieke gegevens zien als u bezig bent en in de samenvatting van de logs.

U kunt handmatig de sport wisselen tijdens het trainen of een multisportmodus aanmaken om sporten in een bepaalde volgorde te bekijken zoals voor een triatlon.

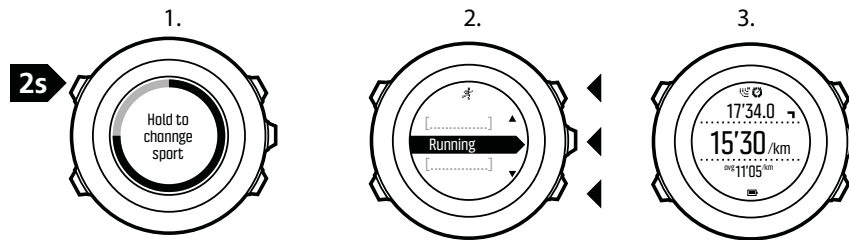
#### 3.17.1. Handmatig van sportmodus wisselen


Suunto Ambit3 Sport u kunt tijdens een training naar een andere sportmodus overschakelen zonder het vastleggen te hoeven stoppen. Alle sportmodi die u tijdens de training hebt gebruikt, zijn opgenomen in de log.


Hoe handmatig van sportmodus te wisselen tijdens een training:

1. Terwijl u uw training vastlegt, houdt u [Back Lap] ingedrukt om de sportmodi te openen.
2. Blader door de lijst met opties voor de sportmodus met [Start Stop] of [Light Lock].

3. Selecteer de gewenste sportmodus met [Next] . Suunto Ambit3 Sport gaat door met het vastleggen van het log en de gegevens voor de geselecteerde sportmodus.



 **OPMERKING:** Suunto Ambit3 Sport maakt een ronde aan telkens als u naar een andere sportmodus overschakelt.

 **OPMERKING:** Het vastleggen van het log wordt niet gepauzeerd als u naar een andere sportmodus overschakelt. U kunt op elk willekeurig moment het vastleggen handmatig pauzeren door op [Start Stop] te drukken.

### 3.17.2. De multisportmodus gebruiken

U kunt uw eigen multisportmodus creëren of een bestaande, standaard sportmodus gebruiken zoals **Triathlon**. De multisportmodus kan bestaan uit een aantal verschillende sportmodi in een bepaalde volgorde. Elke sport kan ook zijn eigen intervaltimer hebben.

Een multisportmodus gebruiken:

1. Druk op [Start Stop] om te beginnen met het vastleggen van het log.
2. Houd [Back Lap] ingedrukt om over te schakelen naar de volgende sport tijdens de training.

## 3.18. Navigeren met GPS


Suunto Ambit3 Sport gebruikt GPS (Global Positioning System) om uw huidige locatie te bepalen. GPS bestaat uit een verzameling satellieten die op 20.000 km hoogte een baan om de aarde afleggen met een snelheid van 4 km per seconde.


De ingebouwde GPS-ontvanger in Suunto Ambit3 Sport is geoptimaliseerd voor gebruik vanaf de pols en ontvangt gegevens onder een zeer grote hoek.

### 3.18.1. Gps-signaal verkrijgen

Suunto Ambit3 Sport activeert GPS automatisch bij het selecteren van een sportmodus met de GPS-functionaliteit, bepaalt je locatie of start met navigeren.



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

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

 **TIP:** Synchroniseer je Suunto Ambit3 Sport regelmatig met Suunto-app om de meest recente satellietbaangegevens te krijgen (GPS-optimalisatie). Hierdoor heeft de gps minder tijd nodig om zijn positie te bepalen en wordt uw signaal accurater in het horloge vastgelegd.

## Probleemoplossing: Geen GPS-signaal

- Voor een optimaal signaal richt je het GPS-deel van je horloge omhoog. Het beste signaal kan worden ontvangen in een open gebied met een vrij zicht op de lucht.
- De GPS-ontvanger werkt doorgaans goed in tenten en andere dunne afdekkingen. Objecten, gebouwen, dichte vegetatie of bewolkt weer kan de kwaliteit van GPS-signaalontvangst echter reduceren.
- Een GPS-signaal gaat niet door solide bouwwerken of water. Het heeft dan bijvoorbeeld ook geen zin GPS in te schakelen in gebouwen, kelders, grotten of onder water.

### 3.18.2. GPS-rasters en positie formaten

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


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

U kunt het formaat selecteren uit de volgende rasters:

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

Suunto Ambit3 Sport ondersteunt ook de volgende lokale rasters:

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

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

### 3.18.3. Gps-nauwkeurigheid en energiebesparing

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

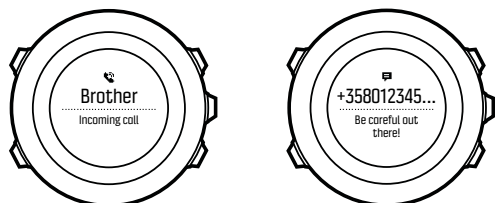
Door het interval te verhogen en de nauwkeurigheid te verlagen kunt u de levensduur van de batterij verlengen.

De opties voor gps-nauwkeurigheid zijn:

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

## 3.19. Meldingen

Als je horloge met Suunto-app is gekoppeld, kun je op je horloge meldingen ontvangen van bijvoorbeeld inkomende gesprekken of sms-berichten. Als er een melding binnenkomt, verschijnt er een pop-up op het horloge.



Om deze meldingen te ontvangen:

1. Houd [Next] ingedrukt om het menu Opties te openen.
2. Druk op [Light Lock] om te scrollen naar **CONNECTIVITEIT** en druk op [Next] .
3. Druk op [Light Lock] om te scrollen naar **Instellingen** en druk op [Next] .
4. Druk op [Light Lock] om te scrollen naar **MELDINGEN** en druk op [Next] .
5. Schakel uit met [Light Lock] en druk op [Next] .
6. Sluit af door [Next] ingedrukt te houden.

Wanneer meldingen zijn ingeschakeld, geeft je Suunto Ambit3 Sport een hoorbare waarschuwing en geeft een meldingspictogram weer in de onderste rij bij elk nieuw voorval.

Om deze meldingen op uw horloge te ontvangen:

1. Houd [Next] ingedrukt om het menu Opties te openen.
2. Druk op [Light Lock] om te scrollen naar **CONNECTIVITEIT** en druk op [Next] .
3. Scrol naar **Meldingen** met [Light Lock] en selecteer met [Next] .
4. Scrol door de meldingen met [Start Stop] of [Light Lock] .

Tot aan 10 meldingen kunnen worden weergegeven. De meldingen blijven in uw horloge tot deze worden gewist op uw mobiele toestel. Echter, meldingen die ouder als één dag zijn worden niet op het horloge getoond.

## 3.20. POD's en HR-sensoren

Paar uw Suunto Ambit3 Sport met Bluetooth® Smart compatibele fiets-, voet- en Power-POD's om aanvullende informatie te ontvangen tijdens het trainen. U kunt tot aan vijf POD's gelijktijdig verbinden:

- drie fiets-POD's: dit kunnen snelheids-, afstand- en/of cadensfiets-POD's zijn, maar er kan slechts een per keer worden aangesloten.
- één Foot POD
- één Power POD

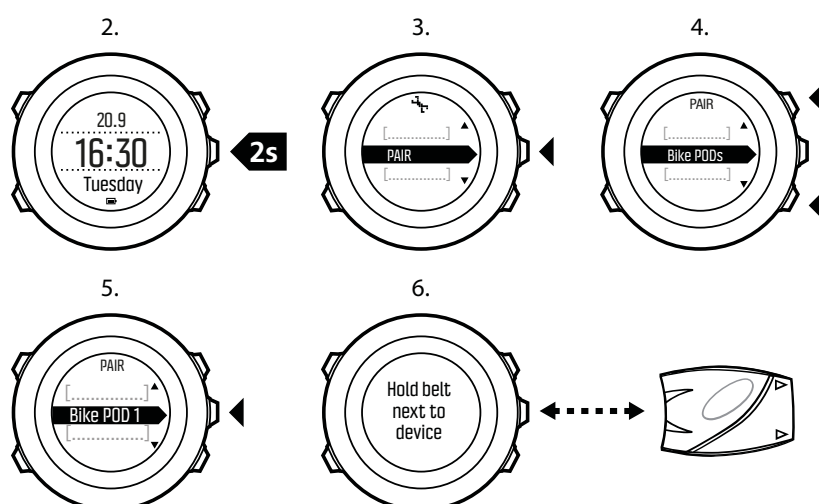
De Suunto Smart Sensor die (optioneel) bij uw Suunto Ambit3 Sport geleverd kan worden is reeds gepaard. Het paren is alleen nodig als u een andere hartslagsensor wilt paren die Bluetooth Smart compatibel is.

### 3.20.1. Paren van POD's en HR-sensoren

De procedures voor het paren kunnen per POD of soort hartslagsensor (HR) verschillen. Lees a.u.b. eerst de gebruikersdocumentatie voor het instrument dat u met de Suunto Ambit3 Sport wilt paren, voor u doorgaat.

Hoe een POD of hartslagsensor te paren:

1. Activeer de POD of hartslagsensor: Als u een Suunto Smart Sensor wilt paren, zie 3.9.2. *Suunto Smart Sensor omdoen.*
2. Houd [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
3. Blader naar **PAREN** met [Light Lock] en selecteer met [Next] .
4. Blader door de opties met [Start Stop] en [Light Lock] en druk op [Next] om een POD of hartslagsensor te kiezen voor het paren.
5. Houd uw Suunto Ambit3 Sport dicht bij het instrument waar u mee wilt paren en wacht tot de Suunto Ambit3 Sport meldt dat dit succesvol is verlopen. Als het paren niet lukt, drukt u op [Start Stop] om het opnieuw te proberen of op [Light Lock] om terug te keren naar de paringsinstellingen.



Bij het paren met een Power POD kan het zijn dat u meerdere parameters in uw Suunto Ambit3 Sport moet instellen. Dit kunnen zijn - maar zijn niet beperkt tot -:

- **Crank links** of **Crank rechts**

- **Pedaal links** of **Pedaal rechts**
- **Drop-out achter**
- **Kettingsteun**
- **Achterwiel** of **Naaf achter**

### 3.20.2. Foot POD gebruiken


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

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

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

Hoe de Foot POD te kalibreren met Suunto Ambit3 Sport:

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

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

Als u zonder een Foot POD hardloopt, kunt u nog steeds de cadans via uw pols meten. De loopcadans wordt via de pols gemeten met FusedSpeed (zie 3.12. FusedSpeed) en is altijd ingeschakeld voor specifieke sportmodi, zoals hardlopen, trail hardlopen, loopband, oriëntatie en veldlopen.

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

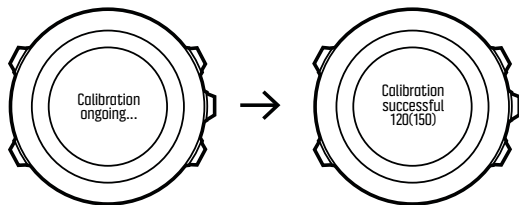
### 3.20.3. Power POD's en helling kalibreren

Suunto Ambit3 Sport kalibreert automatisch uw power POD wanneer de POD wordt gedetecteerd. U kunt de power POD ook op elk gewenst moment tijdens een training kalibreren.

Hoe een power POD handmatig te kalibreren:

1. Terwijl u in een sportmodus bent, houdt u [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Stop met fietsen en haal uw voeten van de pedalen.
3. Blader naar **POWER POD KALIBREREN** met [Light Lock] en selecteer met [Next] .

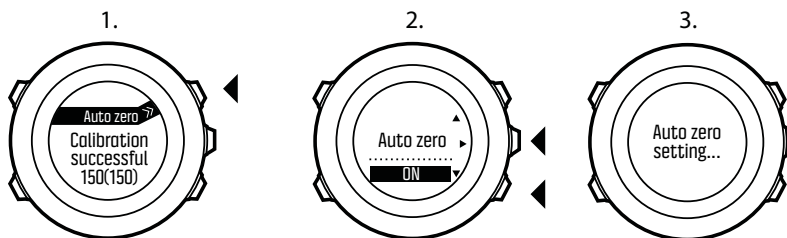
Suunto Ambit3 Sport start de kalibratie van de POD en geeft aan of de kalibratie is geslaagd of mislukt. De onderste rij van het scherm bevat de huidige frequentie die wordt gebruikt voor de power POD. De vorige frequentie wordt tussen haakjes weergegeven.



Als uw power POD een functie Auto zero bevat, kunt u deze in-/uitschakelen via uw Suunto Ambit3 Sport.

Hoe Auto zero in/uit te schakelen:

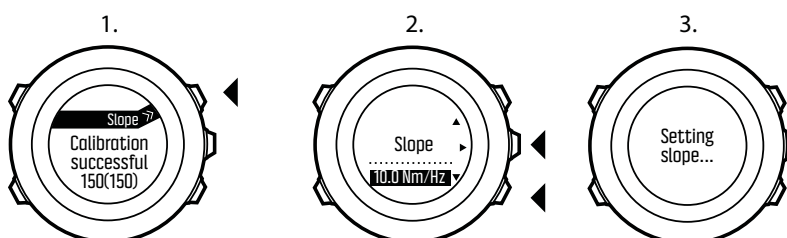
1. Druk op [Start Stop] nadat de kalibratie is voltooid.
2. Zet auto zero **Aan/Uit** met [Light Lock] en accepteer met [Next] .
3. Wacht totdat de instelling is voltooid.
4. Herhaal de procedure als de instelling mislukt of de verbinding met de power POD is verbroken



U kunt de helling kalibreren voor power POD's die gebruikmaken van CTF (Crank Torque Frequency).


Hoe de helling te kalibreren:

1. Druk op [Start Stop] nadat de power POD is gekalibreerd.
2. Stel de juiste waarde in volgens de handleiding van uw power POD met [Light Lock] en accepteer dit met [Next] .
3. Wacht totdat de instelling is voltooid.
4. Herhaal de procedure als de instelling mislukt of de verbinding met de power POD is verbroken



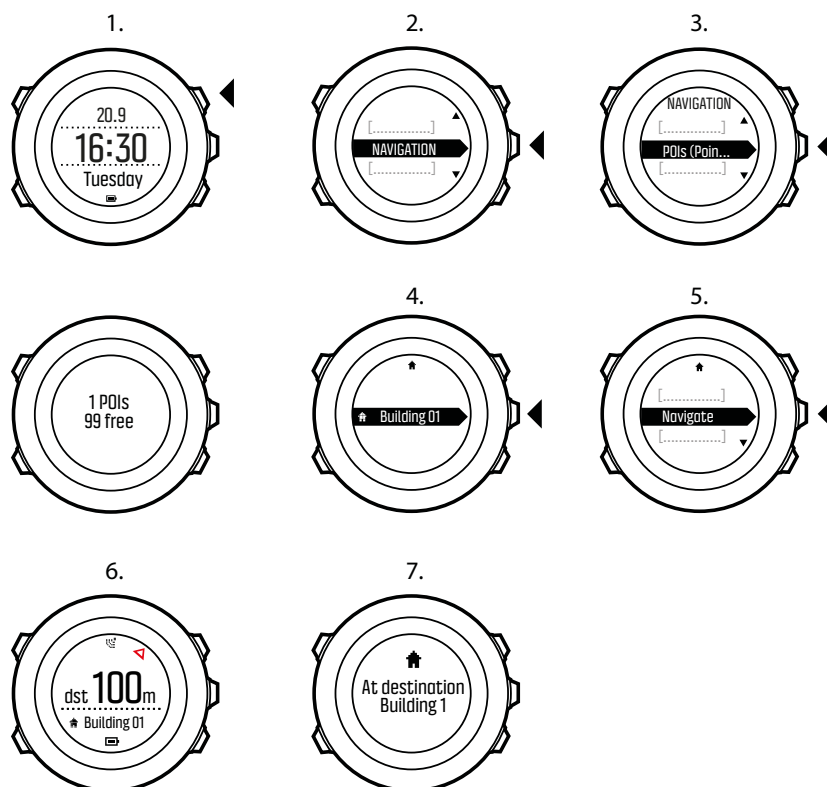
## 3.21. Points of interest

Suunto Ambit3 Sport omvat GPS-navigatie waarmee u naar een vooraf gedefinieerde bestemming navigeren die u als een POI hebt opgeslagen.

 **OPMERKING:** U kunt ook navigeren terwijl u een training opneemt, zie 3.9.7. Navigeren tijdens de training.

Hoe naar een POI te navigeren:

1. Druk op [Start Stop] om het startmenu te openen.
2. Blader naar **NAVIGATIE** met [Start Stop] en open met [Next] .
3. Blader naar **POI's (Points of interest)** met [Light Lock] en selecteer met [Next] .  
Het horloge geeft het aantal opgeslagen POI's weer en de beschikbare vrije ruimte voor nieuwe POI's.
4. Blader met [Start Stop] of [Light Lock] naar de POI waar u naartoe wilt navigeren en selecteer met [Next] .
5. Druk op [Next] om **Navigeren** te selecteren. Als u het kompas voor de eerste keer gebruikt, moet u het kalibreren (zie 3.6.1. Kompas kalibreren). Nadat het kompas is geactiveerd, zal het horloge naar een GPS-sigitaal gaan zoeken. Als een signaal is verkregen, verschijnt de melding **GPS gevonden**.
6. Begin naar de POI te navigeren. Op het horloge verschijnt de volgende informatie:
7. indicator die aangeeft in welke richting uw bestemming is (zie verdere uitleg hieronder)
8. uw afstand tot de bestemming
9. Het horloge geeft u een melding wanneer u de bestemming hebt bereikt.



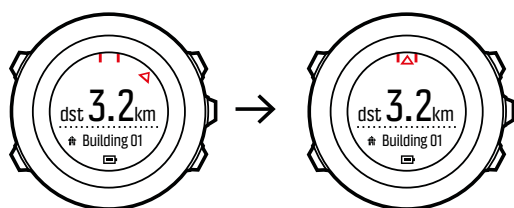
Als u stil staat of langzaam beweegt (<4km/h) dan toont het horloge de richting naar de POI (of markeringspunt als u volgens een route navigeert) op basis van de kompasrichting.





Tijdens het voortbewegen (>4km/u), toont het horloge de richting naar de POI (of markeringspunt als u volgens een route navigeert) op basis van GPS.

De richting naar uw bestemming (uw reisrichting) wordt met een lege driehoek aangegeven. De richting waarin u zich voortbeweegt (uw kompasrichting) wordt met de vaste lijnen aan de bovenzijde van de display aangegeven. Zorg dat deze twee op elkaar uitgelijnd zijn om zeker te zijn dat u in de juiste richting beweegt.




### 3.21.1. Uw locatie bepalen

Suunto Ambit3 Sport u kunt met GPS de coördinaten van uw huidige locatie bepalen.

Hoe uw locatie te bepalen:

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

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

### 3.21.2. Uw locatie toevoegen als POI

Suunto Ambit3 Sport je kunt je huidige locatie opslaan of een locatie als POI definiëren. U kunt altijd naar een opgeslagen POI navigeren, bijvoorbeeld tijdens uw training.

U kunt op uw horloge maximaal 250 POI's opslaan. Houd er rekening mee dat routes ook meetellen voor dit quotum. Bijvoorbeeld wanneer u een route hebt met 60 markeringspunten, kunt u daarnaast nog 190 POI's opslaan in het horloge.

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

1. Druk op [Start Stop] om het startmenu te openen.
2. Scrol naar **NAVIGATION** met [Start Stop] en open het menu met [Next] .
3. Druk op [Next] om **Location** te selecteren.

4. Selecteer **CURRENT** of **DEFINE** om handmatig de lengte- en breedtegraden te veranderen.
5. Druk op [Start Stop] om de locatie op te slaan.
6. Selecteer een geschikt POI-type voor de locatie. Scrol door de POI-types met [Start Stop] of [Light Lock] . Selecteer een POI-type met [Next] .
7. Selecteer een geschikte naam voor de locatie. Scrol door de naamopties met [Start Stop] of [Light Lock] . Selecteer een naam met [Next] .
8. Druk op [Start Stop] om de POI op te slaan.

### 3.21.3. POI verwijderen

Je kunt een POI in het horloge verwijderen.

Hoe een POI te verwijderen:

1. Druk op [Start Stop] om het startmenu te openen.
2. Scrol naar **NAVIGATION** met [Start Stop] en open het menu met [Next] .
3. Scrol naar **POI's (Points of interest)** met [Light Lock] en selecteer met [Next] . Het horloge geeft nu het aantal opgeslagen POI's en de vrije ruimte voor nieuwe POI's weer.
4. Scrol naar de POI die je wilt verwijderen met [Start Stop] of [Light Lock] en selecteer met [Next] .
5. Scrol naar **Delete** met [Start Stop] . Selecteer met [Next] .
6. Druk op [Start Stop] om je keuze te bevestigen.

## 3.22. Herstel

Uw Suunto Ambit3 Sport geeft twee indicatoren om de behoefte om na een training te herstellen te volgen: hersteltijd en herstelstatus.

### 3.22.1. Hersteltijd

Hersteltijd is een schatting in uren over hoe lang uw lichaam nodig heeft om na een training te herstellen. De tijd is zowel gebaseerd op de duur en intensiteit van de trainingssessie, als uw algemene vermoeidheid.

Hersteltijd wordt over alle soorten trainingen opgeteld. U bouwt dus hersteltijd op door zowel lange trainingssessies met een lage intensiteit als door trainingen met een hoge intensiteit.

De tijd wordt over alle trainingssessies opgebouwd. Als u opnieuw traint voordat de tijd is verlopen, wordt de nieuw opgebouwde tijd aan de resterende tijd van uw vorige trainingssessie toegevoegd.

Het aantal uren dat u voor een bepaalde trainingssessie hebt opgebouwd, wordt aan het einde van de sessie in het overzicht weergegeven.

Het aantal uur aan hersteltijd dat u nog over hebt, wordt weergegeven in een activiteitenoverzicht (zie 3.1. *Activiteiten volgen*).

Omdat de hersteltijd slechts een schatting is, wordt het aantal opgebouwde uren geleidelijk afgeteld, ongeacht uw fitheidsniveau of andere persoonlijke factoren. Indien u een erg goede conditie hebt, kan het zijn dat u sneller herstelt dan geschat. Aan de andere kant is het ook mogelijk, wanneer u bijvoorbeeld de griep hebt, dat het langer dan de geschatte tijd duurt om te herstellen.

Om een nauwkeurigere indicatie van uw werkelijke herstelstatus te verkrijgen, raden wij u aan om een van de hersteltests te gebruiken (zie 3.22.2. *Herstelstatus*).


### 3.22.2. Herstelstatus

Herstelstatus geeft de hoeveelheid stress op uw autonoom zenuwstelsel weer. Hoe minder stress u hebt, hoe beter u bent hersteld. Kennis over uw herstelstatus helpt u om uw training te optimaliseren en overtraining of blessures te voorkomen.

U kunt uw herstelstatus met de snelle hersteltest of slaaphersteltest controleren, aangedreven door Firstbeat. Voor de tests is een Bluetooth-compatibele hartslagsensor vereist die de variabiliteit van de hartslag (R-R interval) opmeet, zoals een Suunto Smart Sensor.

Het resultaat van uw herstelstatus wordt op een schaal van 0-100% aangegeven, zoals in de tabel hieronder wordt uitgelegd.

Resultaat	Uitleg
81-100	Volledig hersteld. OK om op de erg zware intensiteit te trainen.
51-80	Hersteld. OK om op zware intensiteit te trainen.
21-50	Aan het herstellen. Lichte training.
0-20	Niet hersteld. Rust om te herstellen.

 **OPMERKING:** Waarden onder de 50% die over een aantal aaneensluitende dagen worden gemeten, zijn een indicatie voor een verhoogde behoefte om te rusten.

## Testkalibratie

Zowel de slaaptest als de snelle test dienen te worden gekalibreerd om nauwkeurige resultaten te kunnen geven.

De kalibratietesten bepalen wat 'volledig hersteld' voor uw lichaam betekent. Bij elke kalibratietest stelt uw horloge de resultatenschaal van de test bij zodat deze overeenstemt met uw unieke variabiliteit van uw hartslag.

U dient voor beide tests drie kalibratietests uit te voeren. Deze worden uitgevoerd wanneer u geen opgebouwde hersteltijd hebt. U voelt zich tijdens deze kalibratietests best ook geheel hersteld en niet ziek of gestrest.

Tijdens de kalibratieperiode is het mogelijk dat de resultaten hoger of lager dan verwacht zijn. Deze resultaten worden, totdat de kalibratie voltooid is, als uw geschatte herstelstatus op uw horloge weergegeven.

Zodra u de kalibratie hebt afgerond, wordt het laatste resultaat weergegeven wanneer u logboek in plaats van hersteltijd invoert.

#### 3.22.2.1. Snelle hersteltest

De snelle hersteltest, met behulp van Firstbeat, is een andere manier om uw herstelstatus te meten. De slaaphersteltest is een nauwkeurigere methode om uw herstelstatus te meten. Voor een aantal personen kan het moeilijk zijn om s' nachts een hartslagsensor te dragen.

De snelle hersteltest duurt maar een paar minuten. Voor de beste resultaten kunt u het beste gaan liggen, blijft u ontspannen en beweegt u zich tijdens de test niet.

We raden u aan om de test 's ochtends na het ontwaken uit te voeren. Dit zorgt ervoor dat u elke dag vergelijkbare resultaten krijgt.

U dient drie testen uit te voeren terwijl u zich goed uitgerust voelt en geen opgebouwde hersteltijd hebt om het testalgoritme te kalibreren.

De kalibratietests hoeven niet op volgorde te worden uitgevoerd, maar er moet tenminste 12 uur tussen zitten.

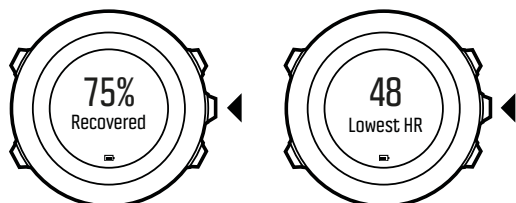
Tijdens deze kalibratieperiode is het mogelijk dat de resultaten hoger of lager dan verwacht zijn. Deze resultaten worden, totdat de kalibratie voltooid is, als uw geschatte herstelstatus op uw horloge weergegeven.


Om een snelle hersteltest uit te voeren:

1. Doe uw hartslagriem om en zorg ervoor dat de elektroden vochtig zijn.
2. Ga liggen en ontspan u in een rustige omgeving zonder afleidingen.
3. Druk op [Start Stop] , blader naar **HERSTEL** (HERSTEL) met [Start Stop] en selecteer met [Next] .
4. Blader naar **Snelle test** (Snelle test) en selecteer met [Next] .
5. Wacht tot de test is voltooid.



Wanneer de test is voltooid, bladert u met [Next] en [Back Lap] door de resultaten.



 **OPMERKING:** De resultaten van deze test hebben geen invloed op uw opgebouwde hersteltijd.

### 3.22.2.2. Slaaphersteltest

De slaaphersteltest, aangedreven door Firstbeat, geeft een betrouwbare indicator van uw herstelstatus na een nachtrust.

U dient drie testen uit te voeren terwijl u zich goed uitgerust voelt en geen opgebouwde hersteltijd hebt om het testalgoritme te kalibreren.

De kalibratietest hoeft niet op volgorde te worden uitgevoerd.


Tijdens de kalibratieperiode is het mogelijk dat de resultaten hoger of lager dan verwacht zijn. Deze resultaten worden, totdat de kalibratie voltooid is, als uw geschatte herstelstatus op uw horloge weergegeven.

Om een slaaphersteltest uit te voeren:

1. Doe uw hartslagriem om en zorg ervoor dat de elektroden vochtig zijn.
2. Druk op [Start Stop] en blader naar HERSTEL met [Start Stop] , en selecteer met [Next] .
3. Blader naar **SLAAPTEST** (Slaaptest) en selecteer met [Next] .
4. Als u nog meer instellingen wilt bewerken, drukt u op [Back Lap]
5. Wanneer u gereed bent wanneer u s' morgens opstaat, beëindigt u de test door op [Start Stop] of [Next] te drukken.

Wanneer de test geëindigd is, bladert u met [Next] en [Back Lap] door de resultaten.



 **OPMERKING:** De slaaphersteltest heeft tenminste twee uur met goede hartslaggegevens nodig om resultaten te leveren. De resultaten van deze test hebben geen invloed op uw opgebouwde hersteltijd.

## 3.23. Routes

Je kunt een route aanmaken in Suunto-app of een route importeren die met een andere service is gemaakt.

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

1. Open Suunto-app en maak je route.
2. Synchroniseer je Suunto Ambit3 Sport met Suunto-app met behulp van SuuntoLink en de bijgeleverde USB-kabel.

Routes kunnen ook worden verwijderd in Suunto-app.

### 3.23.1. Route navigeren

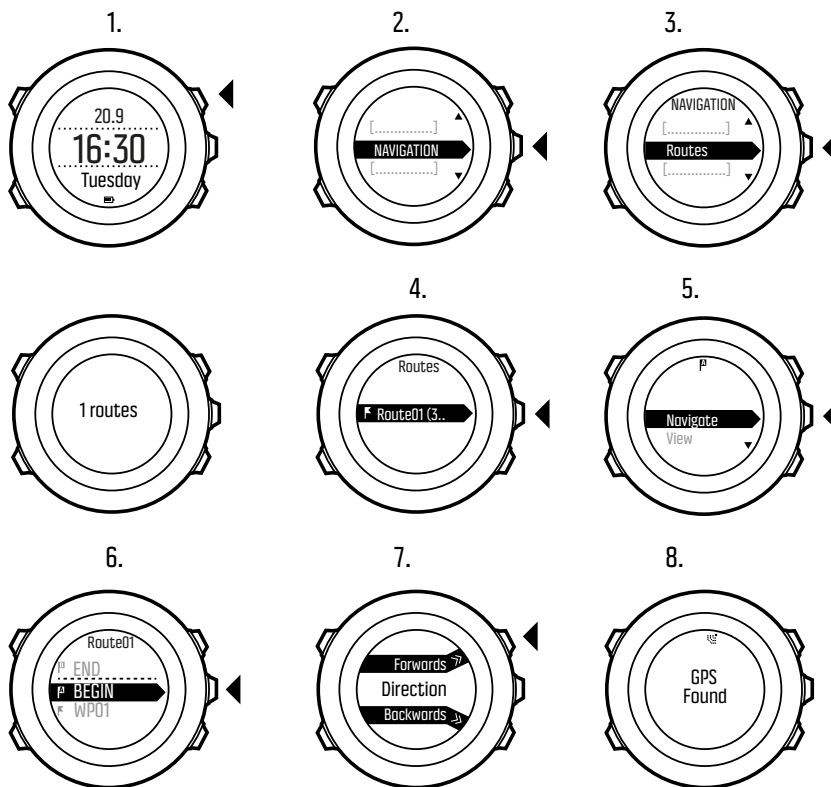
Je kunt een route navigeren die je hebt aangemaakt in Suunto-app met je Suunto Ambit3 Sport (zie 3.23. Routes) of vastgelegd tijdens een training (zie 3.9.5. Tracks vastleggen).

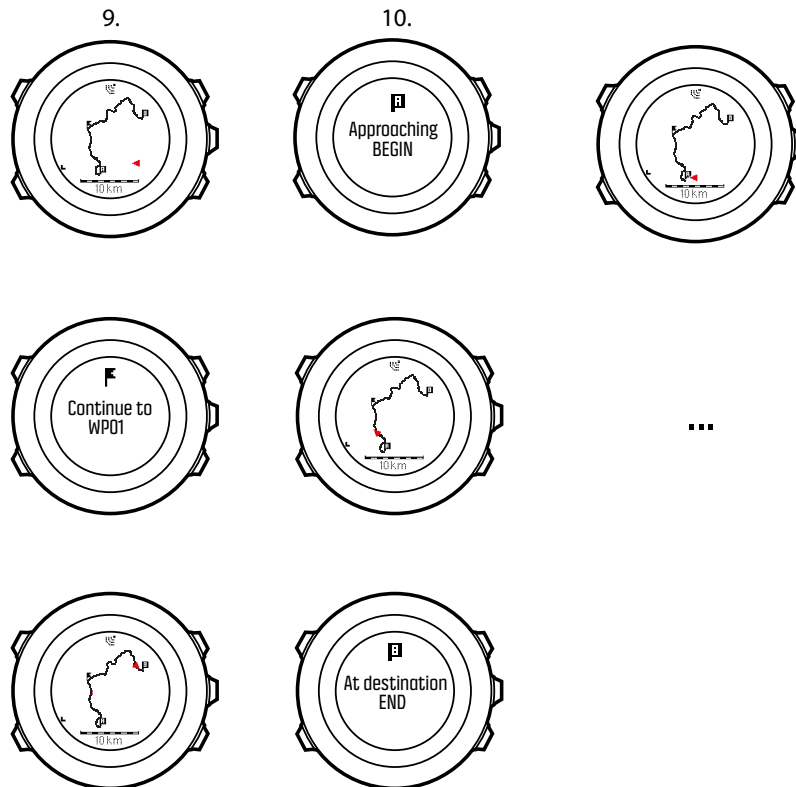
 **TIP:** U kunt tevens navigeren als sportmodus (zie 3.9.7. Navigeren tijdens de training).

Hoe een route te navigeren:

1. Druk op [Start-stop] om het startmenu te openen.
2. Blader naar **NAVIGATIE** met [Start-stop] en open met [Volgende] .
3. Blader naar **Routes** met [Start-stop] en open het menu met [Volgende] . Het horloge geeft het aantal opgelsagen routes weer en vervolgens een lijst met al je routes.
4. Blader naar de route die je wilt navigeren met [Start-stop] of [Lichtvergrendeling] . Selecteer met [Volgende] .
5. Druk op [Volgende] en selecteer **Navigeren**. Je kunt ook **Weergeven** selecteren voor een voorbeeldweergave van een route.

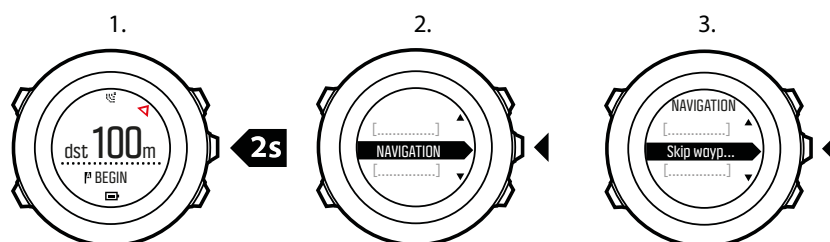
6. Het horloge geeft alle routepunten op de geselecteerde route weer. Scrol naar het markeringspunt dat je wilt gebruiken als beginpunt met [Start Stop] of [Light Lock] . Accepteer met [Volgende] .
7. Als je een routepunt in het midden van de route hebt geselecteerd, vraagt Suunto Ambit3 Sport je om de richting van de navigatie te selecteren. Druk op [Start Stop] om **Forwards** te selecteren of [Light Lock] om **Backwards** te selecteren. Als je het eerste markeringspunt als startpunt hebt geselecteerd, navigeert Suunto Ambit3 Sport de route voorwaarts (van het eerste naar het laatste markeringspunt). Als je het laatste routepunt als beginpunt hebt gekozen, navigeert Suunto Ambit3 Sport de route achterwaarts (van het laatste naar het eerste routepunt).
8. Als je het kompas voor de eerste keer gebruikt, moet je het kalibreren (zie 3.6.1. *Kompas kalibreren*). Na activeren van het kompas, begint het horloge te zoeken naar een gps-signaal en wordt **Gps gevonden** weergegeven zodra het signaal is ontvangen.
9. Begin met navigeren naar het eerste routepunt op de route. Het horloge informeert je wanneer je het routepunt nadert en begint automatisch naar het volgende routepunt op de route te navigeren.
10. Vóór het laatste routepunt op de route meldt het horloge je dat je op je bestemming bent aangekomen.





Hoe een markeringspunt op een route over te slaan:

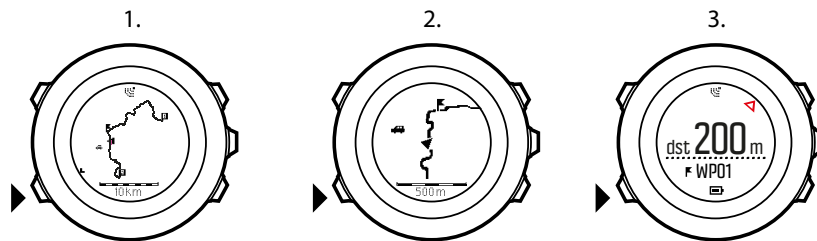
1. Terwijl je een route navigeert, houd je [Volgende] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Druk op [Volgende] om **NAVIGATIE** te selecteren.
3. Blader naar **Routepunt overslaan** met [Start-stop] en selecteer met [Volgende] . Het horloge slaat het routepunt over en begint direct naar het volgende routepunt op de route te navigeren.



### 3.23.2. Tijdens de navigatie

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

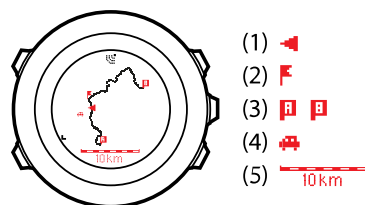
1. weergave volledige track waarop de volledige route wordt getoond
2. ingezoomde weergave van de route U kunt de oriëntatie van de kaart wijzigen in de instellingen onder **ALGEMEEN » Kaart**.
3. **Richting**: Geeft de ingezoomde kaart weer waarbij de koers naar boven wijst.
4. **Noord**: Geeft de ingezoomde kaart weer waarbij het noorden omhoog wijst.
5. weergave navigatie markeringspunten



## Weergave volledige track

De weergave volledige track bevat de volgende informatie:

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

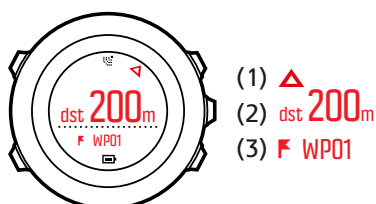


**OPMERKING:** In de weergave volledige track is het noorden altijd omhoog.

## Weergave navigatie markeringspunten

De weergave navigatie markeringspunten bevat de volgende informatie:

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



## 3.24. Hatdloopprestatieniveau

Hardloopprestatieniveau is een gecombineerde afmeting van uw fysieke fitness en uw hardloopefficiëntie, mogelijk gemaakt door Firstbeat.



## Fysieke fitness

Hardloopprestatieniveau maakt gebruik van een schatting van uw VO2max, een globale standaard voor aerobische fitness en duursportprestaties. VO2max is een indicatie van de maximale capaciteit van het lichaam om zuurstof te transporteren en gebruiken.

VO2max wordt beïnvloed door de conditie van uw hart, longen, bloedsomloop en het vermogen van uw spieren om zuurstof tijdens de energieproductie te gebruiken. VO2max is de belangrijkste enkelvoudige indicatie van het uithoudingsvermogen van een atleet.

Daarnaast heeft onderzoek uitgewezen dat VO2max ook een belangrijke maatstaf is voor gezondheid en welzijn. Wanneer u de optimale hardloopefficiëntie bereikt, komt uw hardloopprestatie overeen met uw reële VO2max (ml/kg/min).

MEN							
Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

WOMEN							
Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

(Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.)

## Hardloopefficiëntie

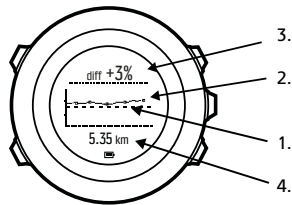
Het hardloopprestatieniveau houdt ook rekening met hardloopefficiëntie, een meting van uw hardlooptechniek. Deze meting houdt ook rekening met externe factoren zoals terrein, wegdek, weer en hardloopuitrusting.

## Tijdens het hardlopen

Uw Suunto Ambit3 Sport biedt tijdens het hardlopen real-time feedback over uw hardloopprestatie.

De real-time feedback is beschikbaar als een grafiekweergave in de standaard Hardlopen sportmodus. U kunt deze grafiek toevoegen aan iedere sportmodus die van deze hardlooptactiviteit gebruik maakt. Het verschil in real-time (zie hieronder) kan ook worden gebruikt als gegevensveld voor uw aangepaste hardloopt-sportmodi.

De grafiek geeft tijdens het hardlopen vier datapunten weer, zoals hieronder wordt geïllustreerd.



1. **Basislijn:** voor elke keer dat u hardloopt, wordt de basislijn van uw hardloopprestatie gekalibreerd om te compenseren voor externe variabelen zoals terrein en om te wachten tot uw hartslag gestabiliseerd is.
2. **Real-time niveau:** dit is het niveau van uw real-time hardloopprestatie voor de huidige loop en is per kilometer/mijl weergegeven.
3. **Real-time verschil:** dit geeft het real-time verschil tussen de basislijn van de gekalibreerde hardloopprestatie en uw real-time hardloopprestatieniveau van de huidige loop weer.
4. **Afstand:** totale afstand van de huidige opname. De grafiek toont de laatste zes kilometer (~4 mijl).

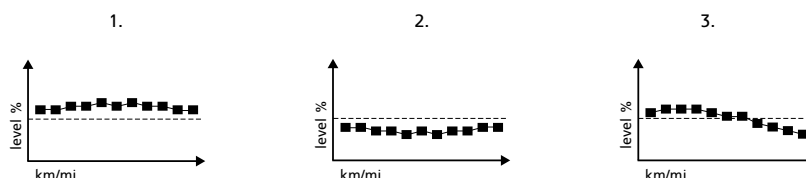
## Interpreteren van de resultaten

Indien u net bent begonnen met hardlopen of het is alweer een tijdje geleden, dan kan het zijn dat uw hardloopprestatie in het begin vrij laag is. Naarmate uw fysieke fitness en hardlooptechniek verbeteren, ziet u een overeenkomende verbetering in de hardloopprestatie.

Over een periode van 4-20 weken kunt u een verbetering in het hardloopprestatieniveau tot 20% waarnemen. Indien het niveau van uw hardloopprestatie al goed is, is het moeilijk om dit nog te verbeteren. In deze situatie kunt u het hardloopprestatieniveau beter als indicator van uw uithoudingsvermogen gebruiken.

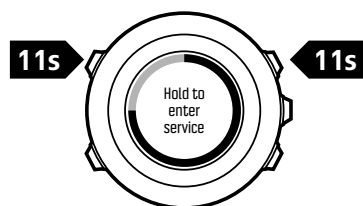
De real-time verschil indicator geeft u gedetailleerde, afzonderlijke informatie over dagelijkse prestaties en vermoeidheid tijdens het hardlopen. Duurhardlopers kunnen deze informatie gebruiken om kennis op te doen over hoeveel vermoeidheid handelbaar is tijdens lange intensieve lopen. Tijdens wedstrijden, helpt deze informatie u om het juiste tempo aan te houden.

Hieronder zijn drie voorbeelden van hardloopprestatieniveaus tijdens het hardlopen geïllustreerd. In de eerste grafiek (1) is de prestatie goed. In de tweede (2) is de prestatie slecht en kan dit wijzen op te veel training, ziekte, of gewoon een algemene slechte conditie. In de derde grafiek (3), ziet u een typische langeafstandloop waar de prestatieniveaus aan het einde van de loop geleidelijk aan naar beneden gaan. Dit is een teken van inzettende vermoeidheid.



## 3.25. Servicemenu

Om naar het servicemenu te gaan, houdt u [Back Lap] en [Start Stop] tegelijkertijd ingedrukt totdat het horloge in het servicemenu zit.




Het servicemenu bevat de volgende items:

- **INFO:**
  - **BLE:** toont de huidige Bluetooth Smart-versie
  - **Version:** toont de huidige software- en hardware-versie
- **TEST:**
  - **LCD test:** hiermee kunt u testen of het LCD-scherm juist werkt
- **ACTION:**
  - **Power off:** laat het horloge in een diepe slaapstand zetten
  - **GPS reset:** hiermee reset u de GPS
  - **Clear data:** wist hersteltest kalibratie

 **OPMERKING: POWER OFF** is een status met laag energieverbruik. Sluit de USB-kabel aan (op een energiebron) om het horloge te wekken. De initiële set-up wizard start op. Alle instellingen behalve tijd en datum worden onderhouden. Bevestig deze eenvoudig via de opstartwizard.

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


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

## GPS wordt gereset

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

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

1. Blader in het servicemenu naar **ACTION** met [Light Lock] en open het met [Next].
2. Druk op [Light Lock] om naar **GPS reset** te bladeren en open het met [Next].
3. Druk op [Start Stop] om het resetten van de GPS te bevestigen of druk op [Light Lock] om te annuleren.

 **OPMERKING:** Als u GPS reset, worden de GPS-gegevens, de waarden voor de kompas kalibratie en de hersteltijd gereset. Opgeslagen logs worden niet verwijderd.

## 3.26. Sneltoetsen

Ingedrukt houden van de [View] knop in de **TIJD** modus, zal het scherm standaard wisselen tussen donker en licht. Deze sneltoets kan worden uitgewisseld voor een andere menu-item.

Definiëren van een sneltoets:

1. Houd [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen of druk op [Start Stop] om het startmenu te openen.
2. Blader naar het menu-item waar u de sneltoets voor wilt aanmaken.
3. Houd [View] ingedrukt om de sneltoets aan te maken.



**OPMERKING:** Sneltoetsen kunnen niet voor alle mogelijke menu-items worden aangemaakt, zoals bijvoorbeeld de individuele logboeken.

In andere modi geeft het ingedrukt houden van [View] toegang tot vooraf gedefinieerde sneltoetsen. Bijvoorbeeld, als het kompas actief is kunt u toegang krijgen tot de instellingen van het kompas door [View] ingedrukt te houden.

## 3.27. Sportmodi

Met sportmodi kun je je training en andere activiteiten vastleggen met je Suunto Ambit3 Sport. Voor iedere activiteit kunt u een sportmodus kiezen uit de set met vooraf gedefinieerde sportmodi die in het horloge zijn ingesteld. Als je geen geschikte sportmodus kunt vinden, kun je je eigen aangepaste sportmodi aanmaken in SuuntoLink.

Er wordt tijdens het trainen verschillende soorten informatie weergegeven, afhankelijk van de sportmodus. De geselecteerde sportmodus heeft ook invloed op de trainingsinstellingen, zoals hartslaglimieten en autolapafstand.

In SuuntoLink kun je aangepaste sportmodi aanmaken, de vooraf gedefinieerde sportmodus bewerken en sportmodi verwijderen.

## Aangepaste sportmodi

Een aangepaste sportmodus kan 1 tot 8 verschillende schermen voor de sportmodus bevatten. Voor elk scherm kunt u uit een uitgebreide lijst de gegevens kiezen die in het scherm worden opgenomen. U kunt bijvoorbeeld hartslaglimieten voor specifieke sporten aangeven, welke POI's u wilt vinden of de opname-interval aanpassen om de gebruiksduur van de batterij of de nauwkeurigheid te optimaliseren.

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

Je kunt tot tien verschillende sportmodi die je in SuuntoLink hebt gemaakt, overzetten naar je Suunto Ambit3 Sport.

## 3.28. Stopwatch

De stopwatch is een display die vanuit het startmenu kan worden ingeschakeld of uitgeschakeld.

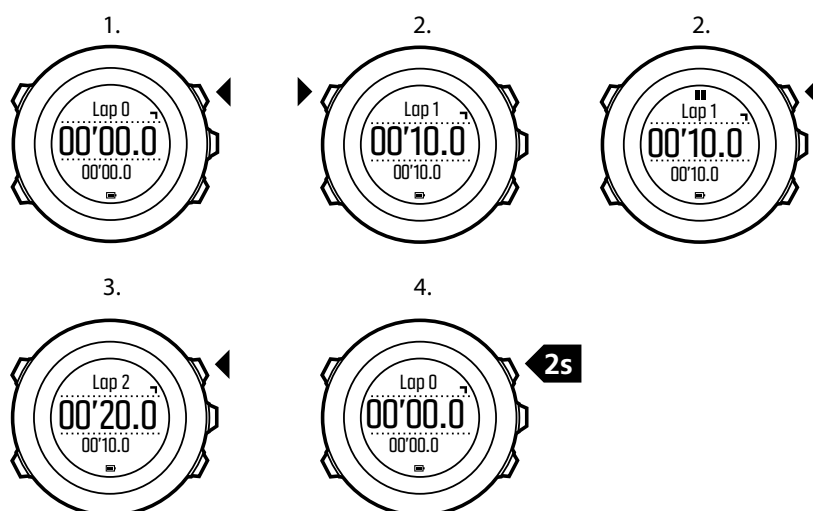
De stopwatch activeren:

1. Druk op [Start Stop] om het startmenu te openen.
2. Blader naar **DISPLAYS** met [Light Lock] en druk op [Next] .
3. Blader naar **Stopwatch** met [Light Lock] en druk op [Next] .

U kunt nu beginnen met gebruik van de stopwatch of op [Next] drukken om terug te gaan naar de **TIJD** weergave. Om terug te gaan naar de stopwatch, drukt u op [Next] om door de displays te bladeren tot u de stopwatch ziet.

Gebruik van de stopwatch:

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



Terwijl de stopwatch loopt, kunt u het volgende doen:

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

Als u de stopwatch niet langer op het scherm wilt zien, deactiveer dan de stopwatch.

De stopwatch deactiveren:

1. Druk op [Start Stop] om het startmenu te openen.
2. Blader naar **DISPLAYS** met [Light Lock] en druk op [Next] .
3. Blader naar **Stopwatch beëindigen** met [Light Lock] en druk op [Next] .

### 3.29. Suunto-app

Met Suunto-app kun je je ervaring met je Suunto Ambit3 Sport verder verrijken door je trainingen te delen, te verbinden met partners en veel meer. Koppel met de app om meldingen te ontvangen op je Suunto Ambit3 Sport.

Uw horloge koppelen aan de Suunto-app:

1. Download en installeer Suunto-app op je compatibele mobiele apparaat via de App Store van Google Play; in China kan dit via een van de vele populaire app-stores in het land.
2. Start Suunto-app en schakel Bluetooth in, als het nog niet is ingeschakeld.
3. Houd [Next] ingedrukt op je horloge om het optiemenu te openen.
4. Scrol naar **KOPPELEN** met [Light Lock] en selecteer met [Next.]
5. Druk op [Next] om **MOBILEAPP** te selecteren.
6. Ga terug naar de app en tik op het horloge-pictogram in de linkerbovenhoek van het scherm. Wanneer de naam van het horloge verschijnt, tik je op KOPPELEN.
7. Voer de sleutel (passkey) in die op de display van je horloge verschijnt in het betreffende veld op je mobiele apparaat en tik op KOPPELEN om de verbinding te voltooien.

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

### 3.29.1. Synchroniseren met de mobiele app

Als je je Suunto Ambit3 Sport hebt gekoppeld met Suunto-app, worden al je nieuwe trainingssessies automatisch gesynchroniseerd wanneer de Bluetooth-verbinding actief en in werkbereik is. Het Bluetooth-pictogram op je Suunto Ambit3 Sport knippert wanneer gegevens worden gesynchroniseerd.

Deze standaardinstelling kan in het optiemenu worden gewijzigd.

Automatisch synchroniseren uitschakelen

1. Houd [Next] ingedrukt om het menu Opties te openen.
2. Scrol naar CONNECTIVITEIT met [Light Lock] en selecteer met [Next] .
3. Scrol naar Instellingen met [Light Lock] en selecteer met [Next] .
4. Druk nogmaals op Volgende om de instelling **Synchronisatie MobileApp** in te voeren.
5. Schakel uit met [Light Lock] en houd [Next] ingedrukt om af te sluiten.

## 3.30. Suunto-apps

Met Suunto Apps kun je je Suunto Ambit3 Sport nog beter aanpassen aan je eigen wensen. Gebruik de functie Sportmodus aanpassen in SuuntoLink om apps, zoals verschillende timers en tellers, te vinden die je kunt gebruiken.

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

Suunto Apps toevoegen aan je Suunto Ambit3 Sport:

1. Gebruik de functie Sportmodus aanpassen in SuuntoLink om een app te vinden die je wilt gebruiken.
2. Verbind je Suunto Ambit3 Sport met SuuntoLink om de Suunto App te synchroniseren met je horloge. De toegevoegde Suunto App toont het resultaat van de berekening terwijl je traint.

## 3.31. Zwemmen

U kunt de Suunto Ambit3 Sport gebruiken voor het vastleggen van oefeningen in een zwembad (indoor) of open water (outdoor).

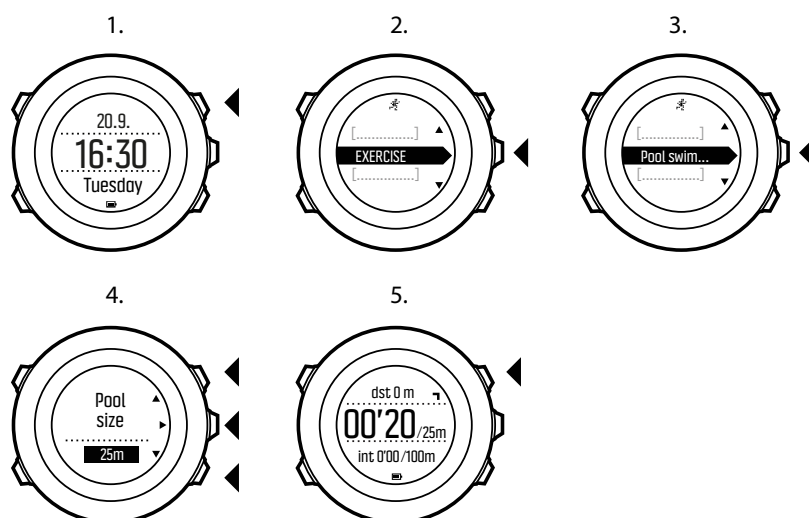
Als u ook de Suunto Smart Sensor gebruikt, kunt u uw hartslag meten tijdens het zwemmen. De gegevens over uw hartslag worden dan automatisch geüpload naar de Suunto Ambit3 Sport als u uit het water komt.

### 3.31.1. Zwemmen in zwembad

Wanneer je de sportmodus voor zwemmen in het zwembad gebruikt, berekent je Suunto Ambit3 Sport je zwemsnelheid op basis van de baanlengte. Elke baanlengte creëert een baantje dat wordt weergegeven in Suunto-app.

Vastleggen van zwembad zwemmen:

1. Druk op [Start Stop] om het startmenu te openen.
2. Druk op [Next] om **EXERCISE** te openen.
3. Scrol naar **Pool swimming** met [Light Lock] en maak een selectie met [Next] .
4. Selecteer de baanlengte. Je kunt de baanlengte selecteren uit de voorgedefinieerde waarden of de optie **custom** kiezen om de baanlengte in te voeren. Scrol door de waardes met [Start Stop] en [Light Lock] en accepteer met [Next] .
5. Druk op [Start Stop] om het vastleggen van je zwemsessie te starten.



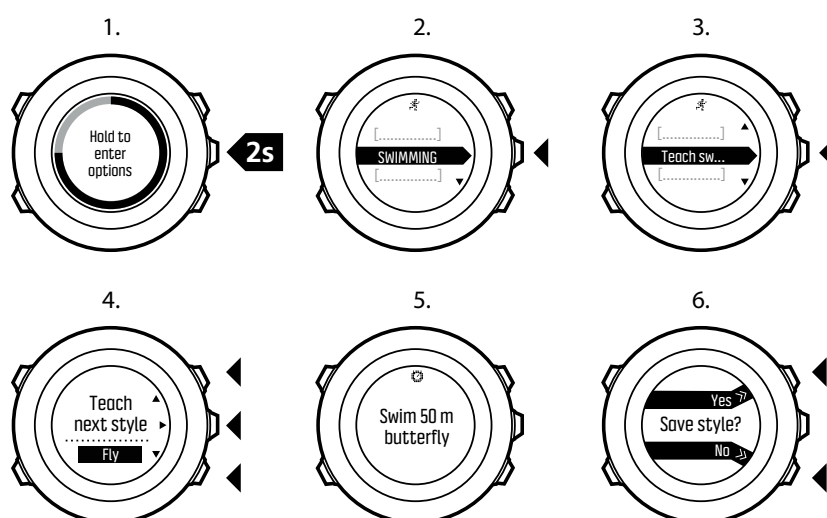
### 3.31.2. Zwemslagen

U kunt uw Suunto Ambit3 Sport leren uw zwemslag te herkennen. Nadat u uw Suunto Ambit3 Sport de zwemslagen hebt geleerd, zal het apparaat deze automatisch herkennen als u gaat zwemmen.

Hoe zwemslagen in te leren:

1. Terwijl u in de sportmodus **Zwembad zwemmen** bent, houdt u [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Druk op [Next] om **ZWEMMEN** te selecteren.
3. Druk op [Next] om **Inleren zwemslag** te selecteren.

4. Blader door de zwemslagopties met [Start Stop] en [Light Lock] . Selecteer de gewenste zwemslag met [Next] . U kunt de instelling afsluiten en doorgaan met uw training door **EINDE** te selecteren. De beschikbare zwemslagopties zijn:
  5. **FLY** (vlinderslag)
  6. **BACK** (rugslag)
  7. **BREAST** (schoolslag)
  8. **FREE** (freestyle)
9. Zwem een baan in de geselecteerde zwemslag.
10. Nadat u klaar bent met zwemmen, drukt u op [Start Stop] om de zwemslag op te slaan. Als u de zwemslag niet wilt opslaan, druk dan op [Light Lock] om terug te gaan naar het selecteren van de zwemslag.



 **TIP:** U kunt op elk moment het inleren van zwemslagen afsluiten door [Next] ingedrukt te houden.

Hoe ingeleerde zwemslagen te resetten naar fabrieksinstellingen:

1. In de modus **Zwembad zwemmen** houdt u [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Druk op [Next] om **ZWEMMEN** te selecteren.
3. Blader naar **Reset geleerde slagen** met [Start Stop] en selecteer met [Next] .

### 3.31.3. Zwemoefeningen

Tijdens uw zwemtraining kunt u op elk moment een zwemoefening doen. Als u een oefening doet met een zwemstijl die het horloge niet herkent als zwemmen (bijvoorbeeld als u alleen de benen gebruikt) dan kunt u handmatig de lengte van het zwembad invoeren voor elke oefening om zo uw totale afstand correct te houden.

 **OPMERKING:** U mag de afstand van de oefening pas toevoegen nadat u de oefening hebt gedaan.

Hoe een oefening te doen:

1. Terwijl u uw zwemoefening opneemt, houdt u [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.



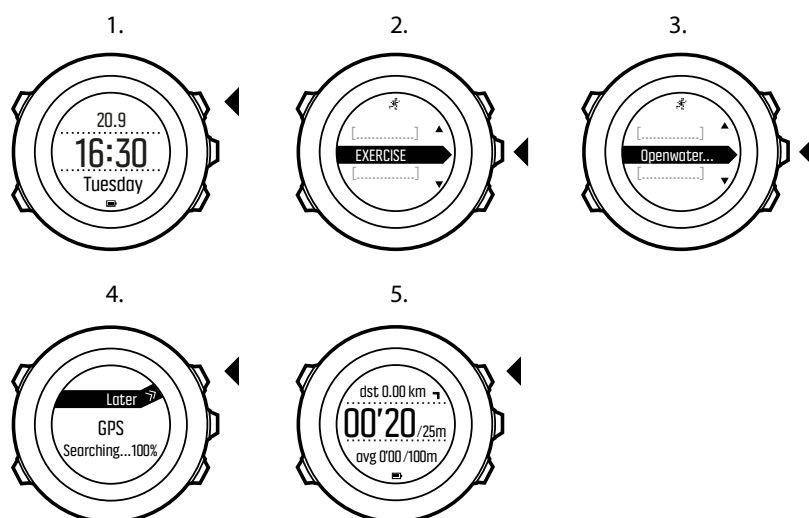
2. Druk op [Next] om **ZWEMMEN** te openen.
3. Druk op [Next] om **Oefening** te openen en begin met uw zwemoefening.
4. Nadat u uw oefening hebt gedaan, kunt u als u dat wilt op [View] drukken op de totaalafstand aan te passen.
5. Om de oefening te beëindigen, gaat u terug naar **ZWEMMEN** in het optiemenu en selecteert u **Oefening stoppen**.

### 3.31.4. Open water zwemmen

Wanneer u de modus voor open water zwemmen gebruikt, berekent de Suunto Ambit3 Sport uw zwemsnelheid met behulp van GPS en krijgt u tijdens het zwemmen realtime gegevens te zien.

Een zwemlog voor open water zwemmen vastleggen:

1. Druk op [Start Stop] om het startmenu te openen.
2. Druk op [Next] om de **TRAINING** te openen.
3. Blader naar **Open water zwem.** met [Light Lock] en selecteer met [Next].
4. Wacht tot het horloge u laat zien dat een GPS-sigitaal is gevonden.
5. Druk op [Start Stop] om te beginnen met het vastleggen van uw zwemlog.



 **TIP:** Druk op [Back Lap] om tijdens het zwemmen handmatig rondes toe te voegen.

### 3.32. Tijd

De tijdweergave op uw Suunto Ambit3 Sport geeft u de volgende informatie:

- bovenste rij: datum
- middelste rij: tijd
- onderste rij: wisselen met [View] om aanvullende informatie te bekijken zoals de dag van de week, tweede tijd (dual time) en batterijleven.



Hoe de tijdinstellingen te openen:

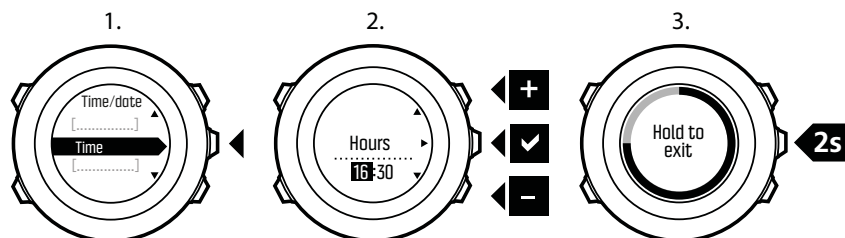
1. Houd [Next] ingedrukt om een optiemenu voor een item te openen.
2. Druk op [Next] om **GENERAL** te openen.
3. Blader naar **Time/date** met [Start Stop] en open dit met [Next] .

Onder het menu **Time/date** kunt u het volgende instellen:

- Tijd
- Datum
- GPS timekeeping
- Dubbele tijd
- Alarm

Tijdinstellingen wijzigen:

1. Blader in het menu **Time/date** naar de gewenste instelling met [Start Stop] of [Light Lock] en selecteer de instelling met [Next] .
2. Verander de waarden met [Start Stop] en [Light Lock] en sla deze op met [Next] .
3. Ga terug naar het voorgaande menu met [Back Lap] of houd [Next] ingedrukt om af te sluiten.

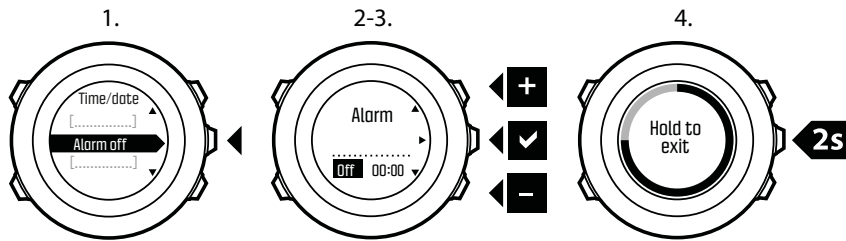


### 3.32.1. Alarmklok

U kunt uw Suunto Ambit3 Sport als een wekker / alarmklok.

Toegang tot het alarm en instellen ervan gaat als volgt:

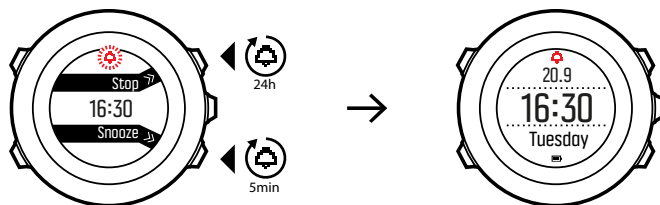
1. Ga naar **ALGEMEEN** in het optiemenu en daarna naar **Tijd/datum** en daarna **Alarm**.
2. Zet het alarm aan of uit met [Start Stop] of [Light Lock] . Accepteer met [Next] .
3. Wijzig de waarden voor uren en minuten met [Start Stop] en [Light Lock] . Accepteer met [Next] .
4. Keer terug naar de instellingen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



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

Als het alarm afgaat, kunt u:

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



**OPMERKING:** Tijdens het sluiimeren, knippert het alarmpictogram in de **TIJD** weergave.

### 3.32.2. Tijdsynchronisatie

De tijd op je Suunto Ambit3 Sport kan worden geüpdatet via je mobiele telefoon, computer (SuuntoLink) of gps-tijd.

Als je het horloge met de USB-kabel aansluit op je computer, zal SuuntoLink standaard de tijd en datum van je horloge updaten volgens de klok van je computer.

## Gps-timekeeping

GPS-timekeeping corrigeert het verschil tussen de tijd op je Suunto Ambit3 Sport en de gps-tijd. GPS timekeeping corrigeert de tijd automatisch één keer per dag, of nadat u de tijd handmatig hebt aangepast. De dubbele tijd (dual time) wordt ook gecorrigeerd.

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

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

Gps-timekeeping wordt standaard geactiveerd. Hoe uit te zetten:

1. Ga in het optiemenu naar **GENERAL**, vervolgens naar **Time/date** en **GPS timekeeping**.
2. Schakel gps-timekeeping in of uit met [Start Stop] en [Light Lock]. Accepteer met [Next].
3. Ga terug naar instellingen met [Back Lap] of houd [Next] ingedrukt om af te sluiten.

## 3.33. Route terug

Met **Track back** kunt u de route op elk moment tijdens een training nogmaals bekijken. Suunto Ambit3 Sport maakt tijdelijke markeringspunten om u terug te leiden naar uw startpunt.

Hoe route terug te gebruiken tijdens training:

1. Terwijl u in een sportmodus bent die GPS gebruikt, houdt u [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Druk op [Next] om **NAVIGATION** te selecteren.
3. Blader naar **Track back** met [Start Stop] en selecteer met [Next] .

U kunt nu terug navigeren langs de weg die u tijdens uw routenavigatie hebt gebruikt.

**Track back** kan ook worden gebruikt vanuit het logboek met trainingen die GPS-gegevens bevatten. Volg dezelfde procedure als in *3.23.1. Route navigeren*. Blader naar **Logbook** in plaats van **Routes**, en selecteer een log om te beginnen met navigeren.


## 4. Verzorging en ondersteuning

### 4.1. Richtlijnen verzorging

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


Onder normale omstandigheden heeft het horloge geen technisch onderhoud nodig. U kunt na gebruik spoelen met vers water 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.

 **TIP:** *Vergeet niet om uw Suunto Ambit3 Sport te registreren bij [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support) om gepersonaliseerde ondersteuning te krijgen.*

### 4.2. Waterdichtheid

Suunto Ambit3 Sport is waterdicht tot 50 meter/164 feet/5 bar. De meterwaarde staat voor een werkelijke duikdiepte en is getest in water onder druk gebruikt bij de Suunto-test op waterdichtheid. Dit houdt in dat u het apparaat kunt gebruiken tijdens zwemmen en snorkelen. Het apparaat mag echter niet worden gebruikt voor duiken in welke vorm dan ook.


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

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

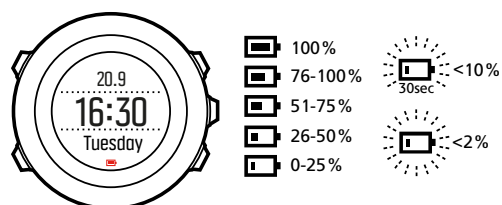
- gebruik het apparaat uitsluitend waarvoor het bestemd is.
- neem voor reparaties altijd contact op met een erkende Suunto-service, -distributeur of -dealer.
- houd het apparaat stof- en zandvrij.
- probeer nooit zelf de kast te openen.
- voorkom dat het apparaat wordt blootgesteld aan plotselinge veranderingen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

### 4.3. De batterij opladen

De duur bij één keer opladen hangt af van hoe de Suunto Ambit3 Sport wordt gebruikt en onder welke omstandigheden. 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 de garantie van Suunto vervanging van de batterij gedurende één jaar of voor maximaal 300 keer opladen (wat het eerste aan de orde is).*

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



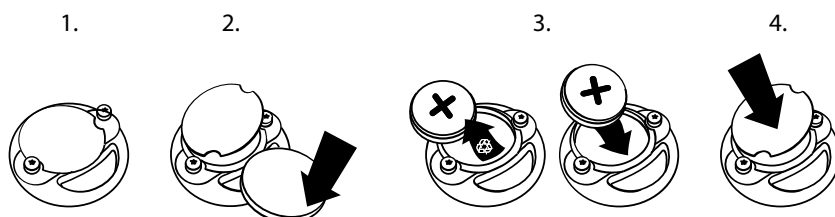
U laadt de batterij op door deze op uw computer aan te sluiten met de bijgeleverde USB-kabel of met de USB-compatibele wandoplader. Het duurt ongeveer 2-3 uur om een lege batterij volledig op te laden.

## 4.4. Vervangen van de Smart Sensor batterij

De Suunto Smart Sensor gebruikt een 3-Volt lithiumcel (CR 2025).

Vervangen van de batterij:

1. Verwijder de sensor uit de band.
2. Open het batterijdeksel met een munt.
3. Vervang de batterij.
4. Sluit het deksel weer op juiste wijze.



## 5. Referentie

### 5.1. Technische specificaties

#### Algemeen

- Gebruikstemperatuur: -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
- Gewicht: 80 g/2,82 oz (Zwart (Black) Blauw (Blue) Wit (White)), 86 g/3,03 oz (Saffier (Sapphire))
- Waterbestendigheid (horloge): 50 meter/164 voet/5 bar
- Waterbestendigheid (hartslagband): 20 m/66 ft
- Lens: mineraalglas (kristal) (saffierglas in Sapphire-modellen)
- Vermogen: oplaadbare lithium-ion-batterij
- Levensduur batterij: ~10-100 uur, afhankelijk van geselecteerde gps-nauwkeurigheid

#### Geheugen

- Bezienswaardigheden ('Points of Interest' of POI's): max. 250

#### Radiozendontvanger

- Compatibel met Bluetooth® Smart
- Communicatiefrequentie: 2.402-2.480 MHz
- Maximaal zendvermogen: <0 dBm (geleidend)
- Bereik: ~3 m/9,8 ft

#### Chronograaf

- Resolutie: 1 seconde tot 9:59'59, daarna 1 minuut

#### 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

## 5.2. Naleving

### 5.2.1. CE

Hierbij verklaart Suunto Oy dat radioapparatuur van het type OW143 voldoet aan Richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring vindt u hier terug: [www.suunto.com/EUconformity](http://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 Ambit3 Sportlogo'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, octrooiaanvragen en de bijbehorende nationale rechten: EP 11008080, EU designs 001332985-0001 or 001332985-0002, US 13/833,755, US 61/649,617, US 61/649,632 (HR riem: US 13/071,624, US 13/832,049, US 13/832,598, US 13/917,668, US 13/397,872, USD 667,127, US 8,386,009, US 8,750,959, US 8,814,574, US 8,886,281). Aanvullende patentaanvragen zijn ingediend.

### 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 goeddunken 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](http://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](http://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 garantieservice.

## 5.6. Copyright

© Suunto Oy 9/2014. Alle rechten voorbehouden. Suunto, productnamen van Suunto, de logo's en andere handelsmerken van het merk Suunto, evenals modelnamen, zijn geregistreerde en niet-geregistreerde handelsmerken van Suunto Oy. Dit document en zijn inhoud zijn eigendom van Suunto Oy en zijn uitsluitend bedoeld voor gebruik door cliënten teneinde kennis en informatie te verwerven aangaande de werking van Suunto-producten. De inhoud mag niet worden gebruikt of verspreid voor andere doeleinden en/of op andere wijze worden gecommuniceerd, vrijgegeven of gereproduceerd zonder voorafgaande toestemming van Suunto Oy. Ondanks het feit dat wij zo zorgvuldig mogelijk zijn geweest in de samenstelling en juistheid van de informatie in dit document, kan hier geen garantie van juistheid aan worden ontleend of verondersteld. De inhoud van dit document is zonder

kennisgeving vooraf, onderhevig aan wijzigen. De meest recente versie van deze documentatie kan worden gedownload via [www.suunto.com](http://www.suunto.com)

# Index

activiteitenmonitor.....	9	menu.....	44
adding a route.....	37	menu's.....	6
adding current location.....	33	mode.....	10
adjust settings.....	8	multisport.....	23 , 25, 26
afteltimer.....	14	navigating.....	37
afwijking.....	12	navigeren.....	18 , 20, 32
alarmklok.....	50	oefeningen.....	48
auto zero.....	30	ondersteuning.....	13
autokalibratie.....	30	open water zwem.....	49
autopause.....	9	opladen.....	53
autoscroll.....	10	oplossen van problemen.....	16
backlight.....	10	paren.....	29
batterij.....	53	pictogrammen.....	21
bike (fiets) POD.....	29	POD.....	29
brightness.....	10	point of interest (POI).....	32 , 33, 34
charging.....	6	pool swimming.....	47
deleting.....	34	positie formaten.....	27
deleting a route.....	37	Power POD.....	29 , 30
display.....	15	rasters.....	27
displays.....	14	recording tracks.....	18
displays tonen/verbergen.....	14	richtingvergrendeling.....	13
firmware.....	20	route.....	37
foot (voet) POD.....	29	routes.....	37
GPS.....	26	scherm.....	15
GPS accuracy.....	28	servicemenu.....	43
GPS signal.....	26	settings.....	8 , 51
GPS timekeeping.....	51	slaaphersteltest.....	36
handmatig van sportmodus wisselen..	25	sluimeren.....	50
hantering.....	53	sneltoets.....	6 , 44
hardloopprestatie.....	40	sneltoetsen.....	44
hartslagband.....	15 , 29	sport mode.....	24
hartslaggeheugen.....	15	sport modes.....	44
hartslagsensor.....	15 , 29	sportmodi.....	15
helling.....	30	sportmodus.....	17 , 18
herstel.....	34	starten met de training.....	17
herstelstatus.....	35	startup wizard.....	6
hersteltest.....	35	stopwatch.....	44
hersteltijd.....	9 , 34	Suunto app.....	45, 46
huidige locatie.....	33	Suunto Smart Sensor.....	15 , 16
interval timer.....	23	swimming.....	47
invert display.....	15	syncing.....	46
inverteren scherm.....	15	terugvinden.....	20
kalibreren.....	12 , 30	tijd.....	49 , 50
knoppen.....	6	tijdens de training.....	18, 19
knopvergrendeling.....	11	time.....	51
kompas.....	11 , 12, 13, 19	timers.....	14
laps.....	18	training.....	15 , 17
logbook.....	24	Verzorging.....	53
memory left indicator.....	25	voet POD.....	30

waypoints..... 37  
zwemmen..... 47, 48, 49

zwemslagen inleren..... 47

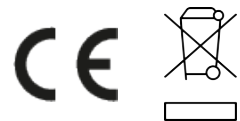


# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy 05/2022

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