

SUUNTO SPARTAN TRAINER WRIST HR 2.6

BRUGERVEJLEDNING

1. SIKKERHED.....	4
2. Kom i gang.....	5
2.1. SuuntoLink.....	5
2.2. Softwareopdateringer.....	6
2.3. Suunto-app.....	6
2.4. Knapper.....	6
2.5. Optisk pulsmåling.....	7
2.6. Ikoner.....	8
2.7. Justering af indstillinger.....	10
3. Funktioner.....	12
3.1. Overvågning af aktiviteter.....	12
3.1.1. Øjeblikkelig puls.....	13
3.1.2. Daglig puls.....	13
3.2. Flytilstand.....	14
3.3. Højdemåler.....	14
3.4. Automatisk pause.....	15
3.5. Baggrundsbelysning.....	15
3.6. Bluetooth-tilslutning.....	15
3.7. Knaplås og nedtoning af skærm.....	16
3.8. Pulssensor på brystet.....	16
3.9. Om enheden.....	16
3.10. Displaytema.....	16
3.11. Tilstanden Forstyr ikke.....	17
3.12. Føler.....	17
3.13. Find tilbage.....	18
3.14. FusedSpeed.....	18
3.15. GPS-præcision og strømbesparelse.....	19
3.16. Intensitetszoner.....	19
3.16.1. Pulszoner.....	20
3.16.2. Tempozoner.....	22
3.16.3. Zoner for effekt.....	23
3.17. Intervaltræning.....	24
3.18. Sprog og måleenhedssystem.....	25
3.19. Logbog.....	26
3.20. Månefaser.....	26
3.21. Meddelelser.....	26
3.22. Tilknytning af POD'er og sensorer.....	27
3.22.1. Kalibrering af cykel-POD.....	28
3.22.2. Kalibrering af fod-POD.....	28
3.22.3. Kalibrering af Power POD.....	28

3.23. Interessepunkter.....	28
3.23.1. Tilføjelse og sletning af interessepunkter.....	29
3.23.2. Navigation til en seværdighed.....	29
3.23.3. Seværdighedstyper.....	30
3.24. Positionsformater.....	32
3.25. Registrering af en træning.....	33
3.25.1. Brug af mål, når du træner.....	34
3.25.2. Navigation under træning.....	35
3.25.3. Strømbesparende indstillinger for sportstilstand.....	35
3.26. Restitution.....	36
3.27. Ruter.....	36
3.27.1. Højdenavigation.....	37
3.28. Sving-efter-sving-navigation leveret af Komoot.....	38
3.29. Registrering af søvn.....	38
3.30. Sportstilstande.....	40
3.30.1. Svømning.....	40
3.31. Alarmer for solopgang og solnedgang.....	40
3.32. Klokkeslæt og dato.....	41
3.32.1. Alarm.....	41
3.33. Timere.....	42
3.34. Toner og vibration.....	43
3.35. Træningsindsigt.....	43
3.36. Urets overflader.....	44
4. Pleje og support.....	45
4.1. Retningslinjer for håndtering.....	45
4.2. Batteri.....	45
4.3. Bortskaffelse.....	45
5. Reference.....	46
5.1. Tekniske specifikationer.....	46
5.2. Overensstemmelse.....	47
5.2.1. CE.....	47
5.2.2. Overensstemmelse med FCC.....	47
5.2.3. IC.....	47
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	47
5.3. Varemærker.....	48
5.4. Patentmeddelelse.....	48
5.5. International begrænset garanti.....	48
5.6. Copyright.....	49

1. SIKKERHED

Typen af sikkerhedsforholdsregler

 **ADVARSEL:** - bruges i forbindelse med en procedure eller situation, der kan medføre alvorlig personskade eller dødsfald.

 **FORSIGTIG:** - bruges i forbindelse med en procedure eller situation, der medfører beskadigelse af produktet.

 **BEMÆRK:** - bruges til at fremhæve vigtige oplysninger.

 **TIP:** - bruges til at vise ekstra tip til, hvordan du kan benytte enhedens funktioner og egenskaber.

Sikkerhedsforholdsregler

 **ADVARSEL:** Der kan forekomme allergiske reaktioner eller hudirritation, når produktet er i kontakt med huden, selv om vores produkter overholder branchestandarderne. Hold i givet fald straks inde med brugen, og søg læge.

 **ADVARSEL:** Konsultér altid din læge, før du begynder et træningsprogram. Overanstrengelse kan forårsage alvorlig personskade.

 **ADVARSEL:** Kun til fritidsbrug.

 **ADVARSEL:** Stol ikke udelukkende på GPS'en eller på batteriets levetid i produktet. Brug altid kort og andet reservemateriale for at sikre din sikkerhed.

 **FORSIGTIG:** Anvend ikke opløsningsmidler af nogen art på produktet, da det kan beskadige overfladen.

 **FORSIGTIG:** Anvend ikke insektmidler på produktet, da det kan beskadige overfladen.

 **FORSIGTIG:** Smid ikke produktet væk, men behandl det som elektronikaffald for at beskytte miljøet.

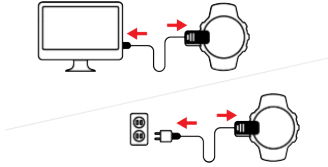
 **FORSIGTIG:** Undlad at slå på eller tabe enheden, da den kan blive beskadiget.

 **BEMÆRK:** Hos Suunto bruger vi avancerede sensorer og algoritmer til at generere mål, der kan hjælpe dig i dine aktiviteter og oplevelser. Vi stræber efter at være så nøjagtige som muligt. Ingen af de data, som vores produkter og tjenester indsamler, er dog helt pålidelige, og de deraf genererede målinger er heller ikke helt præcise. Kalorier, puls, placering, opdagelse af bevægelse, skudgenkendelse, indikatorer på fysisk stress og andre målinger stemmer muligvis ikke overens med virkeligheden. Suunto-produkter er kun til fritidsbrug og er ikke beregnet til medicinske formål af nogen art.

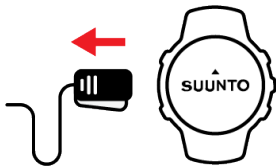
2. Kom i gang

Aktivering af Suunto Spartan Trainer Wrist HR for første gang er hurtigt og enkelt.

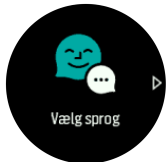
1. Tilslut uret til en strømkilde ved hjælp af det medfølgende USB-kabel for at aktivere uret.



2. Frakobl kablet fra uret.



3. Tryk på den midterste knap for at starte opsætningsguiden.



4. Vælg dit sprog ved at trykke på knappen øverst til højre eller nederst til højre og bekræft med den midterste knap.



5. Følg guiden for at fuldføre startindstillingerne. Tryk på knappen øverst til højre eller nederst til højre for at ændre værdierne, og tryk på den midterste knap for at vælge og fortsætte til næste trin.

Efter fuldførelse af guiden skal uret oplades ved hjælp af det medfølgende USB-kabel, indtil batteriet er fuldt opladet.

Du skal downloade og installere SuuntoLink på din pc eller Mac, så du kan modtage softwareopdateringer til dit ur. Vi anbefaler kraftigt, at du opdaterer dit ur, når en ny softwareopdatering er tilgængelig.

 **BEMÆRK:** SuuntoLink optimerer også GPS-ydeevnen i uret. Du skal oprette forbindelse mellem uret og SuuntoLink regelmæssigt for at sikre god GPS-sporing.

2.1. SuuntoLink

Download og installér SuuntoLink på din computer eller Mac for at opdatere softwaren i uret.

Vi anbefaler kraftigt at opdatere dit ur, når en ny softwareversion er tilgængelig. Hvis en opdatering er tilgængelig, får du besked via SuuntoLink samt Suunto-appen.

Gå til www.suunto.com/SuuntoLink for at få yderligere oplysninger.

Sådan opdateres softwaren i uret:

1. Tilslut uret til computeren med det medfølgende USB-kabel.
2. Start SuuntoLink, hvis det ikke allerede kører.
3. Klik på opdateringsknappen i SuuntoLink.

2.2. Softwareopdateringer

Softwareopdateringer til dit ur indeholder nye funktioner og vigtige forbedringer. Vi anbefaler kraftigt, at du opdaterer dit ur, så snart en opdatering er tilgængelig.

Hvis en opdatering er tilgængelig, får du besked via SuuntoLink og Suunto-appen (når du har tilsluttet uret).

Sådan opdateres softwaren i uret:

1. Tilslut uret til computeren med det medfølgende USB-kabel.
2. Start SuuntoLink, hvis det ikke allerede kører.
3. Klik på opdateringsknappen i SuuntoLink.

2.3. Suunto-app

Du kan forbedre din Suunto Spartan Trainer Wrist HR-oplevelse yderligere med Suunto-appen. Par dit ur med mobilappen for at synkronisere dine aktiviteter, få mobilunderretninger, tilpasse dit ur, få træningsindsigt og mere.

 **TIP:** Med enhver øvelse, der gemmes i Suunto-appen, kan du tilføje billeder eller oprette videoer af dine træningssessioner.

 **BEMÆRK:** Du kan ikke foretage parring, hvis flytilstand er aktiveret. Deaktiver flytilstand, før du foretager parring.

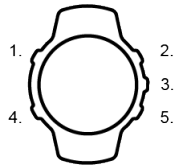
Sådan parres dit ur med Suunto-appen:

1. Sørg for, at Bluetooth er aktiveret på dit ur. Under menuen med indstillinger skal du gå til **Tilslutning » Discovery** og aktivere den, hvis det ikke allerede er gjort.
2. Download og installér Suunto-appen på din compatible mobilenhed fra iTunes App Store, Google Play samt flere populære app-butikker i Kina.
3. Start Suunto-appen, og tænd for Bluetooth, hvis det ikke allerede er aktiveret.
4. Tryk på urikonet øverst til venstre på appskærmen, og tryk derefter på PAIR for at parre dit ur.
5. Bekræft parringen ved at skrive koden, der vises på dit ur i appen.

 **BEMÆRK:** Nogle funktioner kræver en internetforbindelse via Wi-Fi eller mobilnetværk. Udbyderne kan opkræve afgifter for dataforbindelse.

2.4. Knapper

Suunto Spartan Trainer Wrist HR er udstyret med fem knapper, som du kan bruge til at navigere igennem visninger og funktioner.



1. Knappen øverst til venstre

- Tryk for at aktivere baggrundsbelysning
- Tryk for at se alternative oplysninger

2. Knappen øverst til højre

- tryk for at navigere op i visninger og menuer

3. Den midterste knap

- tryk for at vælge et element
- tryk for at skifte display
- hold nedtrykket for at åbne genvejsmenuen

4. Knappen nederst til venstre

- Tryk for at gå tilbage

5. Knappen nederst til højre

- tryk for at navigere ned i visninger og menuer

Når du registrerer en træning, har knapperne forskellige funktioner:

1. Knappen øverst til venstre

- Tryk for at se alternative oplysninger

2. Knappen øverst til højre

- tryk for at holde pause i eller genoptage registreringen
- hold nedtrykket for at skifte aktivitet

3. Den midterste knap

- tryk for at skifte display
- hold nedtrykket for at åbne genvejsmenuen

4. Knappen nederst til venstre

- tryk for at skifte display

5. Knappen nederst til højre

- tryk for at markere en omgang
- hold nedtrykket for at låse og låse op for knapperne

2.5. Optisk pulsmåling

Optisk pulsmåling fra håndledet er en nem og bekvem måde at måle din puls på. De bedste pulsmålingsresultater kan påvirkes af følgende faktorer:

- Uret skal bæres direkte mod din hud. Der må ikke være beklædningsgenstande, uanset hvor tynde, mellem sensoren og din hud

- Det kan være nødvendigt at bære uret højere på din arm, end hvor normalt uret tages på. Sensoren læser blodgennemstrømningen igennem væv. Desto mere væv, den kan læse, desto bedre.
- Arm- og muskelbevægelser, som f.eks. at gribe en tennisketsjer, kan ændre nøjagtigheden af sensor aflæsningerne.
- Når din puls er lav, kan sensoren muligvis ikke give stabile målinger. En kort opvarmning på et par minutter, før du starter målingen, hjælper.
- Hudpigmentering og tatoveringer blokerer for lys og forhindrer pålidelige aflæsninger fra den optiske sensor.
- Den optiske sensor kan ikke give præcise pulsmålinger for svømmeaktiviteter.
- For større nøjagtighed og hurtigere respons på ændringer i din puls anbefaler vi, at du bruger en kompatibel pulsmåler på brystet, f.eks. Suunto Smart Sensor.

⚠ ADVARSEL: Den optiske pulsmålingsfunktion er muligvis ikke korrekt for alle brugere under alle aktiviteter. En optisk pulsmåling kan også påvirkes af en persons unikke anatomi og hudpigmentering. Din faktiske puls kan være højere eller lavere end aflæsningen på den optiske sensor.

⚠ ADVARSEL: Kun til fritidsbrug. Den optiske pulsmålingsfunktion er ikke til medicinsk brug.

⚠ ADVARSEL: Konsultér altid en læge, før du begynder et træningsprogram. Overtræning kan forårsage alvorlig skade.

⚠ ADVARSEL: Der kan forekomme allergiske reaktioner eller hudirritation, når produkterne er i kontakt med huden, selv om vores produkter overholder branchestandarderne. I så fald skal du straks stoppe brugen og kontakte en læge.

2.6. Ikoner

Suunto Spartan Trainer Wrist HR anvender følgende ikoner:

	Flytilstand
	Højdeforskel
	Opstigning
	Tilbage. Gå tilbage i menuen
	Knaplåsning
	Kadence
	Kalibrér (kompas)
	Kalorier
	Aktuel placering (navigation)

	Oplader
	Nedstigning
	Distance
	Varighed
	EPOC
	Beregnet VO2
	Træning
	Mislykkedes
	Fladtid
	GPS modtaget
	Retning (navigation)
	Puls
	Pulssensorsignal hentet
	Pulssignal på bryst registreret
	Indgående opkald
	Logbog
	Lavt batteri
	Besked/notifikation
	Ubesvaret opkald
	Navigation
	Tempo
	POD-signal hentet
	Effekt-POD-signal hentet
	Maksimal træningseffekt

	Restitutionstid
	Skridt
	Stopur
	Svømmetag
	Lykkedes
	SWOLF
	Synkroniserer
	Indstillinger
	Træning

2.7. Justering af indstillinger

Du kan justere alle urets indstillinger direkte på uret.

Sådan justeres en indstilling:

1. Tryk på knappen øverst til højre, indtil indstillingsikonet vises, og tryk derefter på den midterste knap for at åbne indstillingsmenuen.



2. Rul igennem indstillingsmenuen ved at trykke på knappen øverst til højre eller nederst til højre.



3. Vælg en indstilling ved at trykke på den midterste knap, når indstillingen er fremhævet. Gå tilbage i menuen ved at trykke på den nederste venstre knap.
4. For indstillinger med et værdiområde ændres værdien ved at trykke på knappen øverst til højre eller nederst til højre.



5. For indstillinger med kun til eller fra ændres værdien ved at trykke på den midterste knap.



 **TIP:** Du kan også åbne de generelle indstillinger fra urdisplayet ved at holde den midterste knap nede og åbne genvejsmenuen.



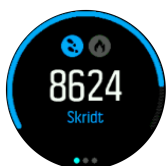
3. Funktioner

3.1. Overvågning af aktiviteter

Dit ur registrerer dit samlede aktivitetsniveau i løbet af dagen. Dette er en vigtig faktor, uanset om du blot ønsker at være sund og rask eller træner til en kommende konkurrence. Det er godt at være aktiv, men når du træner hårdt, skal du have gode hviledage med lav aktivitet.

Aktivitetsmåleren nulstilles automatisk hvert døgn ved midnat. I slutningen af ugen viser uret en oversigt over din aktivitet.

Fra urdisplayet skal du trykke på knappen nederst til højre for at få vist det samlede antal skridt for dagen.



Dit ur tæller skridt ved brug af et accelerometer. Det samlede antal skridt akkumuleres 24/7, også under registrering af træningssessioner og andre aktiviteter. For nogle specifikke sportsgrene, såsom svømning og cykling, tælles skridt dog ikke.

Ud over skridt kan du trykke på den øverste venstre knap for at se et estimeret kalorieforbrug for dagen.



Det store tal i midten af displayet er den anslåede mængde aktive kalorier, du har forbrændt i løbet af dagen indtil nu. Nedenfor dette ses de samlede antal kalorier, der er forbrændt. Den samlede mængde omfatter både aktive kalorier og din grundlæggende metaboliske forbrænding (se nedenfor).

Ringene på begge displays angiver, hvor tæt du er på dine daglige aktivitetsmål. Disse mål kan tilpasses dine personlige præferencer (se nedenfor).

Du kan også kontrollere dine trin i løbet af de sidste syv dage ved at trykke på den midterste knap. Tryk på den midterste knap igen for at få vist kalorierne.



Aktivitetsmål

Du kan justere dine daglige mål for både skridt og kalorier. Mens du er i aktivitetsdisplayet, skal du holde den midterste knap trykket ned for at åbne indstillingerne for aktivitetsmål.



Når du angiver dit mål for skridt, definerer du det samlede antal skridt for dagen.

Det samlede antal kalorier, du forbrænder per dag, er baseret på to faktorer: dit basale stofskiftetal (BMR) og din fysiske aktivitet.



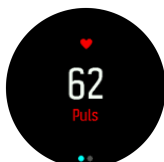
Din BMR er mængden af kalorier, som din krop forbrænder i hvile. Det er de kalorier, din krop har brug for til at holde dig varm og udføre grundlæggende funktioner, som f.eks. at blinke med øjnene eller slå et hjerteslag. Dette tal er baseret på din personlige profil, herunder faktorer som f.eks. alder og køn.

Når du indstiller et kaloriemål, definerer du, hvor mange kalorier du ønsker at forbrænde ud over din BMR. Dette er dine såkaldte aktive kalorier. Ringen rundt om aktivitetsdisplayet viser, hvor mange aktive kalorier du forbrænder i løbet af dagen i forhold til dit mål.

3.1.1. Øjeblikkelig puls

Displayet for øjeblikkelig puls giver et hurtigt øjebliksbillede af din puls.

Tryk på knappen nederst til højre fra urdisplayet for at rulle til pulsdisplayet.



Tryk på den øverste knap for at forlade displayet og vende tilbage til urdisplayet.

3.1.2. Daglig puls

Det daglige pulsdisplay giver en 12-timers visning af din puls. Dette er en nyttig informationskilde til f.eks. restitution efter en hård træningssession.

Displayet viser din puls i løbet af 12 timer som en graf. Grafen er baseret på din gennemsnitlige puls baseret på 24-minutters tidsintervaller. Ved at trykke på knappen nederst til højre får du desuden et estimat af dit gennemsnitlige kalorieforbrug pr. time og din laveste puls i 12-timers perioden.

Din laveste puls gennem de sidste 12 timer er en god indikator for din restitutionsstatus. Hvis den er højere end normalt, er du sandsynligvis endnu ikke helt restitueret efter din sidste træning.



Hvis du optager en øvelse, afspejler de daglige pulsværdier den forhøjede puls og kalorieforbruget fra din træning. Men husk på, at grafen og forbruget er et gennemsnit. Hvis din puls stiger til 200 slag pr. minut under træning, viser grafen ikke denne maksimale værdi, men gennemsnittet fra de 24 minutter, hvor du rammer den maksimale puls.

Før du kan se det daglige pulsdisplay, skal du aktivere den daglige pulsfunktion. Du kan slå funktionen til eller fra i indstillingerne under **Aktivitet**. Hvis displayet med den daglige pulsvisning vises, kan du også få adgang til aktivitetsindstillingerne ved at holde den midterste knap nede.

Hvis den daglige pulsfunktion er slået til, aktiverer dit ur den optiske pulssensor regelmæssigt for at kontrollere din puls. Dette øger batteriets strømforbrug en smule.



Når funktionen er aktiveret, skal dit ur bruge 24 minutter, før det kan begynde at vise de daglige pulsoplysninger.

Sådan vises den daglige puls:

1. Tryk på knappen nederst til højre fra urdisplayet for at rulle til displayet med den øjeblikkelige puls.
2. Tryk på den midterste knap for at åbne displayet med daglig puls.
3. Tryk på knappen nederst til højre for at få vist dit kalorieforbrug.

 **BEMÆRK:** Efter en periode med inaktivitet, f.eks. når du ikke har uret på eller sover, skifter uret til dvaletilstand og slår den optiske pulssensor fra. Hvis du ønsker at registrere din puls i løbet af natten, skal du aktivere tilstanden Forstyr ikke (se 3.11. Tilstanden Forstyr ikke).

3.2. Flytilstand

Aktivér flytilstand, når det er nødvendigt, for at slukke for trådløse transmissioner. Du kan aktivere eller deaktivere flytilstanden fra indstillingerne under **Tilslutning**.



 **BEMÆRK:** Hvis din enhed skal tilknyttes, skal du slukke for flytilstand, hvis denne er aktiveret.

3.3. Højdemåler

Suunto Spartan Trainer Wrist HR bruger GPS til at måle højden. Under optimale signalforhold – når potentielle fejl elimineres ved beregning af GPS-position – giver GPS-højdeaflysningen en god indikation af din højde.

For at opnå en mere præcis aflæsning fra GPS-højden – sammenlignet med det, du kan få fra en barometerhøjde – har du brug for yderligere datakilder, som f.eks. et gyroskop eller en Doppler-radar, til at justere GPS-højden med.

Eftersom Suunto Spartan Trainer Wrist HR kun bruger GPS'en til at måle højden, vil eventuel filtrering kunne blive fejlbehæftet og medføre potentielle upræcise højdeaflysninger, hvis GPS'en ikke er indstillet til maksimal præcision.

Hvis du har brug for gode højdeaflysninger, skal du sørge for at GPS-præcisionen er indstillet til **Bedst** under registreringen.

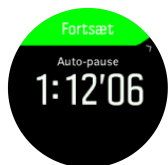
Selv ved at vælge den bedste præcision må GPS-højden dog ikke betragtes som en absolut position. Det er en anslået værdi for din virkelige højde, og nøjagtigheden af denne afhænger meget af de omgivende forhold.

3.4. Automatisk pause

Autopause sætter registreringen af træningen på pause, når din hastighed er under 2 km/t. Når din hastighed stiger til mere end 3 km/t, fortsætter registreringen automatisk.

Du kan også slå Autopause til eller fra i indstillingerne for sportstilstand i uret, før du starter optagelse af din træning.

Hvis Autopause er slået til under en optagelse, vises der en meddelelse, når optagelsen automatisk er sat på pause.



Tryk på den midterste knap for at få vist og skifte mellem aktuelt niveau for distance, puls, klokkeslæt og batteriniveau.



Du kan genoptage registreringen automatisk, når du begynder at bevæge dig igen, eller vælge manuelt at genoptage fra meddelelsskærmen ved at trykke på knappen øverst til højre.

3.5. Baggrundsbelysning

Baggrundsløset har to tilstande: automatisk og skift. I automatisk tilstand tændes baggrundsbelysningen med et tryk på en vilkårlig knap. I skiftetilstand kan du tænde for baggrundsbelysningen ved at holde knappen øverst til venstre nede. Baggrundsbelysningen forbliver tændt, indtil du holder knappen øverst til venstre nede igen.

Baggrundsbelysningen er som standard i automatisk tilstand. Du kan ændre tilstanden for baggrundsbelysningen i indstillingerne under **Generelt » Baggrundsoplysning**.

3.6. Bluetooth-tilslutning

Suunto Spartan Trainer Wrist HR benytter Bluetooth-teknologi for at sende og modtage oplysninger med din mobile enhed, når du har parret dit ur med Suunto appen. Samme teknologi benyttes, når der parres med POD'er og sensorer.

Hvis du ikke ønsker, at dit ur skal være synligt for Bluetooth-scannere kan du dog aktivere eller deaktivere indstillingen for opdagelse fra indstillingerne under **Tilslutning » Discovery**.



Bluetooth kan også slås helt fra ved at aktivere flytilstand. Se 3.2. *Flytilstand*

3.7. Knaplås og nedtoning af skærm

Under en registrering kan du låse knapperne ved at holde knappen nederst til højre nede. Når den er låst, kan du ikke skifte visning af display, men du kan aktivere baggrundslyset ved at trykke på en vilkårlig knap, hvis baggrundslyset er sat til automatisk indstilling.

Du kan låse op ved igen at holde knappen nederst til højre nede.

Når du ikke registrerer en øvelse, nedtones skærmen efter en kort periode med inaktivitet. Tryk på en vilkårlig knap for at aktivere skærmen.

Efter længere tids inaktivitet skifter uret til dvaletilstand og slukker helt for skærmen. En vilkårlig bevægelse aktiverer skærmen igen.

3.8. Pulssensor på brystet

Du kan bruge en Bluetooth® Smart-kompatibel pulsmonitor, som f.eks. Suunto Smart Sensor, sammen med dit Suunto Spartan Trainer Wrist HR for at få mere detaljerede oplysninger om din træningsintensitet.

Hvis du bruger Suunto Smart Sensor, kan du desuden også udnytte pulshukommelsen. Sensorens hukommelsesfunktion gemmer data, hvis tilslutningen til dit ur afbrydes, f.eks. når du svømmer (ingen transmission under vand).

Det betyder også, at du endda kan efterlade dit ur, efter registreringen er startet. Se brugervejledningen til Suunto Smart Sensor for at få flere oplysninger.

Se brugervejledningen til Suunto Smart Sensor eller en anden Bluetooth® Smart-kompatibel pulssensor for at få yderligere oplysninger.

Se 3.22. *Tilknytning af POD'er og sensorer* for at få instruktioner om, hvordan du tilknytter en pulssensor til dit ur.

3.9. Om enheden

Du kan se detaljer om dit urs software og hardware fra indstillingerne under **Generelt » Om**.

3.10. Displaytema

For at øge læsbarheden af urets display, mens du motionerer eller navigerer, kan du skifte mellem lyse og mørke temaer.

Med det lyse tema er displaybaggrunden lys og tallene mørke.

Med det mørke tema er kontrasten omvendt med mørk baggrund og lyse tal.

Temaet er en global indstilling, som du kan ændre i uret via en af indstillingerne for sportstilstand.

Sådan ændres displaytemaet fra indstillingerne for sportstilstand:

1. Tryk på knappen øverst til højre på urdisplayet for at åbne startprogrammet.
2. Rul til **Træning**, og tryk på den midterste knap.
3. Gå til en vilkårlig sportstilstand, og tryk på knappen nederst til højre for at åbne indstillingerne for sportstilstand.
4. Rul ned til **Tema**, og tryk på den midterste knap.
5. Skift mellem Lys og Mørk ved at trykke på knappen øverst til højre og nederst til højre, og acceptér med den midterste knap.
6. Rul tilbage op for at forlade indstillingerne for sportstilstand, og start (eller afslut) sportstilstanden.

3.11. Tilstanden Forstyr ikke

Tilstanden Forstyr ikke er en indstilling, der dæmper alle lyde og vibrationer og dæmper skærmen. Det betyder, at det er en praktisk mulighed, når du bærer uret i f.eks. et teater eller et miljø, hvor uret skal fungere som normalt, men lydløst.

Sådan aktiveres tilstanden Forstyr ikke:

1. På urdisplayet skal du trykke på den midterste knap for at åbne genvejsmenuen.
2. Tryk på den midterste knap for at aktivere tilstanden Forstyr ikke.

Hvis du har indstillet en alarm, lyder den som normalt og deaktiverer tilstanden Forstyr ikke, medmindre du udskyder alarmen.

3.12. Føler

Hvis du træner regelmæssigt, er det vigtigt at fornemme, hvordan du føler dig efter hver session for at få en indikator for din generelle fysiske tilstand. En coach eller personlig træner kan også bruge din følelsetendens til at følge din fremgang over længere sigt.

Der kan vælges mellem fem følelsesgrader:

- **Dårligt**
- **Gnsn.**
- **Godt**
- **Meget godt**
- **Fremragende**

Hvad de hver især helt præcist betyder, er noget du (og din coach) kan bestemme. Det vigtigste er, at du bruger dem konsekvent.

For hver træningssession kan du registrere, hvordan du følte i uret, umiddelbart efter, at du stoppede optagelsen ved at besvare spørgsmålet '**Hvordan var det?**'.



Du kan springe over svaret på spørgsmålet ved at trykke på den midterste knap.

3.13. Find tilbage

Hvis du bruger GPS, når du optager en aktivitet, gemmer Suunto Spartan Trainer Wrist HR automatisk startpunktet for din øvelse. Med Find tilbage kan Suunto Spartan Trainer Wrist HR navigere dig direkte tilbage til dit startpunkt.

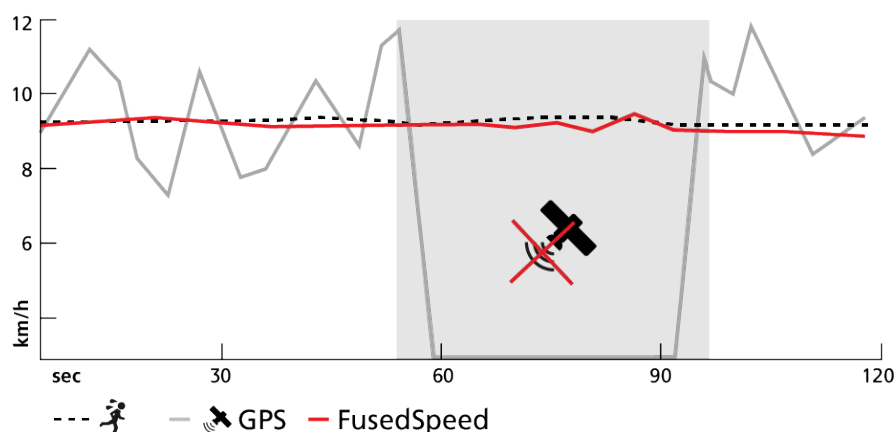
Sådan startes Find tilbage:

1. Tryk på den midterste knap, mens du optager en aktivitet, indtil du når navigationsdisplayet.
2. Tryk på knappen nederst til højre for at åbne genvejsmenuen.
3. Rul til Find tilbage, og tryk på den midterste knap for at vælge.
4. Tryk på knappen nederst til venstre for at afslutte og gå tilbage til navigationsdisplayet.

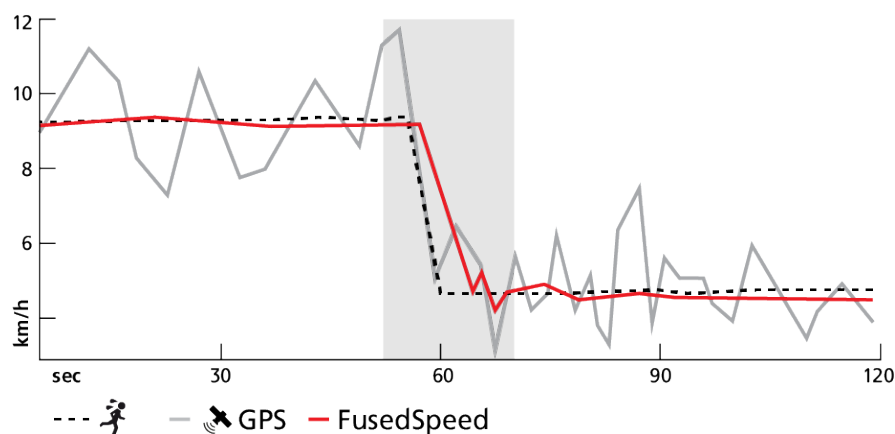
Navigationsinstruktionerne vises som den sidste visning i den valgte sportstilstand.

3.14. FusedSpeed

FusedSpeed™ er en enestående kombination af GPS og sensor aflæsninger af håndledsacceleration, der giver en mere nøjagtig måling af din løbehastighed. GPS-signalet filtreres baseret på håndledsaccelerationen, så der opnås mere præcise aflæsninger ved jævn løbehastighed og en hurtigere reaktion på ændringer i hastigheden.



FusedSpeed er mest nyttig, når du har brug for meget reaktive hastighedsaflæsninger under træning, for eksempel når du løber i ujævn terræn eller under intervaltræning. Hvis du for eksempel midlertidigt mister GPS-signalet, kan Suunto Spartan Trainer Wrist HR fortsat vise præcise hastighedsaflæsninger ved hjælp af det GPS-kalibrerede accelerometer.



 **TIP:** Du opnår de mest nøjagtige aflæsninger med FusedSpeed ved kun at kigge kortvarigt på enheden, når det er nødvendigt. Uret bliver mindre nøjagtigt, hvis du holder det foran dig uden at bevæge det.

FusedSpeed er aktiveret automatisk for løb og lignende aktiviteter, f.eks. orienteringsløb, floorball og fodbold.

3.15. GPS-præcision og strømbesparelse

GPS-pejlingsfrekvensen bestemmer nøjagtigheden på din rute – jo kortere intervallet er mellem pejlinger, jo bedre er sporingsnøjagtigheden. Hver GPS-pejling registreres i din log, når du registrerer en træning.

GPS-pejlingsfrekvensen påvirker også direkte batteriets levetid. Ved at reducere GPS-præcisionen kan du forlænge batteriets levetid i uret.

Indstillingerne for GPS-præcision er:

- Bedst: ~ 1 sek. pejlingsfrekvens
- God: ~ 20 sek. pejlingsfrekvens
- Acceptabel: ~ 60 sek. pejlingsfrekvens

Du kan ændre GPS-præcision i sportsindstillingerne i uret.

Når du navigerer efter en rute eller mod en seværdighed, indstilles GPS-præcisionen automatisk til Bedst.

 **BEMÆRK:** Første gang du træner eller navigerer med GPS, skal du vente, indtil uret har opnået en GPS-pejling, før du starter. Dette kan tage 30 sekunder eller mere afhængigt af forholdene.

3.16. Intensitetszoner

Brug af intensitetszoner til motion hjælper med at guide din fitnessudvikling. Hver intensitetszone bruger din krop på forskellige måder, hvilket medfører forskellige effekter på din fysiske kondition. Der er fem forskellige zoner, nummereret 1 (laveste) til 5 (højeste), der er defineret som procentinterval baseret på din maksimale puls (maks. HR), tempo eller kraft.

Det er vigtigt at træne med intensitet i tankerne og forstå, hvordan intensitet skal føles. Og glem ikke, at uanset din planlagte træning skal du altid tage dig tid til at varme op før en øvelse.

De fem forskellige intensitetszoner, der anvendes i Suunto Spartan Trainer Wrist HR, er:

Zone 1: Let

Træning i zone 1 er forholdsvis let på din krop. Hvad angår fitness træning, er så lav intensitet fortrinsvist og primært til genoprettende træning og forbedring af din grundlæggende fitness, når du lige er begyndt at motionere eller efter en lang pause. Daglig motion, som f.eks. at gå, gå op af trapper, cykle til arbejde osv., udføres normalt inden for denne intensitetszone.

Zone 2: Moderat

Når du træner i zone 2, forbedrer du dit grundlæggende fitnessniveau effektivt. Træning ved denne intensitet føles let, men træning med lang varighed kan have en meget høj træningseffekt. Størstedelen af konditionstræning bør udføres inden for denne zone. Forbedring af grundlæggende fitness bygger fundamentet for anden motion og forbereder

din krop for mere energisk aktivitet. Langvarig træning i denne zone bruger meget energi, især fra din krops lagrede fedt.

Zone 3: Hårdt

Træning i zone 3 begynder at være ret energisk og føles som temmeligt hårdt. Det vil forbedre din evne til at bevæge dig hurtigt og økonomisk. I denne zone begynder der at danne sig mælkesyre i kroppen, men din krop er stadig i stand til at skylle det helt ud. Du bør træne ved denne intensitet højst et par gange om ugen, da det sætter din krop under meget stress.

Zone 4: Meget hård

Træning i zone 4 vil forberede dit system til konkurrencedygtige begivenheder og høje hastigheder. Motion i denne zone kan udføres enten ved konstant hastighed eller som intervalltræning (kombinationer af kortere træningsfaser med intermitterende pauser). Højintensiv træning udvikler dit fitnessniveau hurtigt og effektivt, men hvis det gøres for ofte eller ved for høj intensitet, kan det føre til overtræning, hvilket kan tvinge dig til at tage en lang pause fra dit træningsprogram.

Zone 5: Maksimum

Når din puls under motion når zone 5, vil træningen føles ekstrem hård. Mælkesyre opbygges i din krop meget hurtigere, end den kan fjernes, og du bliver nødt til at stoppe efter højst en halv time. Atleter indbefatter sådan maksimalintensiv træning i deres træningsprogram på en meget kontrolleret måde. Fitness-entusiaster behøver dem slet ikke.

3.16.1. Pulszoner

Pulszoner defineres som procentintervaller baseret på din maksimale puls (maks. puls).

Som standard beregnes din maksimale puls ved hjælp af standardligningen: 220 - din alder. Hvis du kender din nøjagtige maksimale puls, skal du justere standardværdien i overensstemmelse hermed.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR har standard- og aktivitetsspecifikke pulszoner. Standardzoner kan bruges til alle aktiviteter, men for mere avanceret træning kan du bruge bestemte pulszoner til løb og cykling.

Indstilling af maks. puls

Indstil din maksimale puls fra indstillingerne under **Træning » Intensitetszoner » Standardzoner**.

1. Vælg maksimal puls (højeste værdi, bpm), og tryk på den midterste knap.
2. Vælg din nye maks. puls ved at trykke på knappen øverst eller nederst til højre.



3. Tryk på den midterste knap for at vælge den nye maks. puls.
4. Hold den midterste knap trykket ned for at afslutte visningen af pulszoner.

 **BEMÆRK:** Du kan også indstille din maksimale puls fra indstillingerne under **Generelt » Personlig**.

Indstilling af standardpulszoner

Indstil dine standardpulszoner fra indstillingerne under **Træning » Intensitetszoner » Standardzoner**.

1. Rul op/ned ved at trykke på knappen øverst eller nederst til højre, og tryk på den midterste knap, når den pulszone, du vil ændre, fremhæves.
2. Vælg din nye pulszone ved at trykke på knappen øverst til højre eller nederst til højre.



3. Tryk på den midterste knap for at vælge den nye pulsværdi.
4. Hold den midterste knap trykket ned for at afslutte visningen af pulszoner.



BEMÆRK: Hvis du vælger **Nulstil** i pulszonevisning nulstilles pulszoner til standardværdien.

Indstilling af aktivitetsspecifikke pulszoner

Indstil dine aktivitetsspecifikke pulszoner fra indstillingerne under **Træning » Intensitetszoner » Avancerede zoner**.

1. Vælg den aktivitet (løb eller cykling), du vil redigere (ved at trykke på knapperne øverst til højre eller nederst til højre), og tryk på den midterste knap, når aktiviteten fremhæves.
2. Tryk på den midterste knap for at slå pulszoner til eller fra.
3. Rul op/ned ved at trykke på knappen øverst eller nederst til højre, og tryk på den midterste knap, når den pulszone, du vil ændre, fremhæves.
4. Vælg din nye pulszone ved at trykke på knappen øverst til højre eller nederst til højre.



5. Tryk på den midterste knap for at vælge den nye pulsværdi.
6. Hold den midterste knap trykket ned for at afslutte visningen af pulszoner.

3.16.1.1. Brug af pulszoner under træning

Når du registrerer en træning (se 3.25. Registrering af en træning) og har valgt puls som intensitetsmål (se 3.25.1. Brug af mål, når du træner), vises en pulsmåler, som er opdelt i fem afsnit, rundt om den yderste kant af sportstilstandsdisplayet (for alle sportstilstande, som understøtter pulsmåling). Måleren angiver, hvilken pulszone du i øjeblikket træner ved at lyse op i det tilsvarende afsnit. Den lille pil i måleren angiver, hvor du er i zoneområdet.



Dit ur underretter dig, når du når din valgte målzone. Under træningen vil uret bede dig om at sætte farten op eller ned, hvis din puls ligger uden for den valgte målzone.



Derudover er der et dedikeret display for pulszone i standarddisplayet for sportstilstand. Zonedisplayet viser din nuværende pulszone i det midterste felt, hvor længe du har været i denne zone, og hvor langt væk er du i slag pr. minut fra de næste zoner op eller ned. Baggrundsfarven på linjen angiver også hvilken pulszone, du træner i.



I træningsoversigten får du en oversigt over, hvor meget tid du har brugt i hver zone.

3.16.2. Tempozoner

Tempozoner fungerer ligesom pulszone, men intensiteten af træningen er baseret på dit tempo i stedet for din puls. Tempozonerne vises enten som metriske eller britiske værdier afhængigt af dine indstillinger.

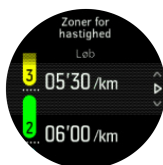
Suunto Spartan Trainer Wrist HR har fem standardtempozoner, som du kan bruge, eller du kan definere dine egne.

Tempozoner er tilgængelige for løb.

Indstilling af tempozoner

Du kan angive dine aktivitetsspecifikke tempozoner fra indstillingerne under **Træning** » **Intensitetszoner** » **Avancerede zoner**.

1. Vælg **Løb** ved at trykke på den midterste knap.
2. Tryk på knappen nederst til højre, og vælg tempozoner.
3. Tryk på knappen øverst til højre eller nederst til højre for at rulle, og tryk på den midterste knap, når den tempozone, du vil ændre, fremhæves.
4. Vælg den nye tempozone ved at trykke på knappen øverst til højre eller nederst til højre.



5. Tryk på den midterste knap for at vælge den nye tempozoneværdi.
6. Tryk på og hold den midterste knap nede for at forlade visningen af effektzoner.

3.16.2.1. Brug af tempozoner ved træning

Når du registrerer en træning (se 3.25. *Registrering af en træning*) og har valgt tempo som intensitetsmål (se 3.25.1. *Brug af mål, når du træner*), vises en tempozonemåler, som er opdelt i fem afsnit. Disse fem afsnit vises rundt om den yderste kant af sportstilstandsdisplayet.

Måleren angiver den tempozone, som du har valgt som intensitetsmål, ved at fremhæve det tilhørende afsnit. Den lille pil i måleren angiver, hvor du er i zoneområdet.



Dit ur underretter dig, når du når din valgte målzone. Under træningen beder uret dig om at udføre træningen hurtigere eller langsommere, hvis dit tempo ligger uden for den valgte målzone.



Derudover er der et dedikeret display til tempozoner i sportstilstandens standarddisplay. Zonedisplayet viser din nuværende tempozone i det midterste felt, hvor længe du har været i denne zone, og hvor langt væk du er i tempo fra de næste zoner op og ned. Den midterste søjle lyser også op, hvilket angiver, at du træner i den korrekte tempozone.



I træningsoversigten får du en oversigt over, hvor meget tid du har brugt i hver zone.

3.16.3. Zoner for effekt

Effektmåleren måler den fysiske effekt, der er påkrævet for at udføre en bestemt aktivitet. Effekten måles i watt. Den vigtigste fordel med en effektmåler er præcision. Effektmåleren afslører præcist, hvor hårdt du i virkeligheden arbejder, og hvor meget energi du producerer. Det er også nemt at se dine fremskridt, når du analyserer effekten..

Effektzoner kan hjælpe dig med at træne med den korrekte effekt.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR har fem standardeffektzoner, som du kan bruge, eller du kan definere dine egne.

Effektzoner er tilgængelige i alle standard sportstilstande for cykling, indendørs cykling og mountainbiking. Til løb og orienteringsløb skal du bruge de specifikke "Effekt"-sportstilstande for at registrere effektzoner. Hvis du bruger brugerdefinerede sportstilstande, skal du sørge for, at din tilstand bruger en effekt-POD, så du også får effektzoner.

Angivelse af aktivitetsspecifikke effektzoner

Du kan angive dine aktivitetsspecifikke effektzoner fra indstillingerne under **Træning**
» **Intensitetszoner** » **Avancerede zoner**.

1. Vælg den aktivitet (**Løb** eller **Cykling**), som du vil redigere, eller tryk på den midterste knap, når aktiviteten fremhæves.
2. Tryk på knappen nederst til højre, og vælg effektzoner.
3. Tryk på knappen øverst til højre eller nederst til højre, og vælg den effektzone, du vil redigere.

4. Vælg den nye effektzone ved at trykke på knappen øverst til højre eller nederst til højre.



5. Tryk på den midterste knap for at vælge den nye effektværdi.
6. Tryk på og hold den midterste knap nede for at forlade visningen af effektzoner.

3.16.3.1. Brug af effektzoner ved træning

Du skal have en effekt-pod parret med uret for at kunne bruge effektzoner under træningen. Se 3.22. *Tilknytning af POD'er og sensorer.*

Når du registrerer en træning (se 3.25. *Registrering af en træning*) og har valgt effekt som intensitetsmål (se 3.25.1. *Brug af mål, når du træner*), vises en effektzonemåler, som er opdelt i fem afsnit. Disse fem afsnit vises rundt om den yderste kant af sportstilstandsdisplayet. Måleren angiver den effektzone, som du har valgt som intensitetsmål, ved at fremhæve det tilhørende afsnit. Den lille pil i måleren angiver, hvor du er i zoneområdet.



Dit ur underretter dig, når du når din valgte målzone. Under træningen beder uret dig om at udføre træningen hurtigere eller langsommere, hvis din effekt ligger uden for den valgte målzone.



Derudover findes der et dedikeret display til effektzoner i sportstilstandens standarddisplay. Zonedisplayet viser din nuværende effektzone i det midterste felt, hvor længe du har været i denne zone, og hvor langt væk du er i effekt fra de næste zoner op og ned. Den midterste søjle lyser også op, hvilket angiver, at du træner i den korrekte tempozone.



I træningsoversigten får du en oversigt over, hvor meget tid du har brugt i hver zone.

3.17. Intervaltræning

Intervaltræning er en almindelig form for motion, der består af gentagne sæt af høje og lave grader af intensitet. Med Suunto Spartan Trainer Wrist HR kan du i uret definere din egen intervaltræning for hver sportsgren.

Når du definerer dine intervaller, er der fire elementer, der skal indstilles:

- Intervaller: Til/fra-knap, der aktiverer intervaltræning. Når du slår knappen til, tilføjes et intervaltræningsdisplay til din sportstilstand.
- Gentagelser: Antal sæt af intervaller + restitution, som du vil foretage.
- Interval: Længden af dit høje intensitetsinterval baseret på distance eller varighed.
- Restitution: Længden af din hvileperiode mellem intervaller baseret på distance eller varighed.

Husk på, at hvis du bruger distance til at definere dine intervaller, skal du være i en sportstilstand, der måler distance. Målingen kan f.eks. være baseret på GPS eller en fod- eller cykel-POD.



BEMÆRK: Hvis du bruger intervaller, kan du ikke aktivere navigation.

Sådan trænes med intervaller:

1. Vælg din sport fra startprogrammet.
2. Før du starter registrering af din træning, skal du trykke på knappen nederst til højre for at åbne indstillingerne for sportstilstand.
3. Rul ned til **Intervaller**, og tryk på den midterste knap.
4. Slå intervaller til, og justér indstillingerne beskrevet ovenfor.



5. Rul op til **Tilbage**, og tryk på den midterste knap.
6. Tryk på knappen øverst til højre, indtil du er tilbage i startvisningen, og start din træning som normalt.
7. Tryk på knappen nederst til venstre for at skifte visning til intervaldisplayet, og tryk på knappen øverst til højre, når du er klar til at starte din intervaltræning.



8. Hvis du ønsker at stoppe intervaltræningen, før du har fuldført alle dine gentagelser, skal du holde den midterste knap nede for at åbne indstillingerne for sportstilstand og slå funktionen fra **Intervaller**.



BEMÆRK: Mens intervaldisplayet vises, fungerer knapperne som normalt. Hvis du f.eks. trykker på knappen øverst til højre, sættes registreringen af træningen på pause, og ikke kun intervaltræningen.

Når du har stoppet optagelsen af din træning, slås intervaltræning automatisk fra for denne sportstilstand. De andre indstillinger gemmes dog, så du nemt kan starte den samme træning, næste gang du bruger sportstilstanden.

3.18. Sprog og måleenhedssystem

Du kan ændre dit urs sprog og måleenhedssystem fra indstillingerne under **Generelt » Sprog**.

3.19. Logbog

Du kan få adgang til logbogen fra startprogrammet.



Rul gennem logbogen ved at trykke på knappen øverst til højre eller nederst til højre. Tryk på den midterste knap for at åbne og se den ønskede indgang.



BEMÆRK: Log-ikonet forbliver gråt, indtil træningen er blevet synkroniseret med Suunto-appen.

Tryk på knappen nederst til venstre for at afslutte logbogen.

3.20. Månefaser

Ud over tidspunkterne for solopgang og solnedgang kan uret følge månefaserne. Månefasen er baseret på den dato, du har angivet i uret.

Månefasen er tilgængelig som en visning på urskiven i udendørstil. Tryk på knappen øverst til venstre for at ændre den nederste række, indtil du ser månefasen.



Faserne vises som et ikon med procent som følger:

○ 0% ○ 25% ● 50% ● 75% ● 100% ● 75% ● 50% ○ 25%

3.21. Meddelelser

Hvis du har parret dit ur med Suunto-appen, kan du modtage underretninger såsom indgående opkald og tekstbeskeder på dit ur.

Når du har parret dit ur med appen, er meddelelser slået til som standard. Du kan slå dem fra i indstillingerne under **Notifikationer**.

Når en notifikation modtages, vises der en pop op-meddelelse på urdisplayet.



Hvis der ikke er plads til meddelelsen på skærmen, skal du trykke på knappen nederst til højre for at rulle igennem hele meddelelsen.

Historik for meddelelser

Hvis du har ulæste notifikationer eller ubesvarede opkald på din mobilenhed, kan du se dem på dit ur.

På urdisplayet skal du trykke på den midterste knap og derefter trykke på den nederste knap for at rulle gennem historikken for notifikationer.

Notifikationshistorikken slettes, når du tjekker meddelelserne på din mobilenhed.

3.22. Tilknytning af POD'er og sensorer

Tilknyt dit ur med Bluetooth Smart POD'er og sensorer for at samle yderligere oplysninger, såsom cykling, når du registrerer en øvelse.

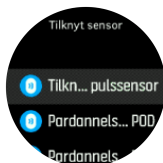
Suunto Spartan Trainer Wrist HR understøtter følgende POD'er og sensorer:

- Puls
- Cykel
- Kraft
- Fod

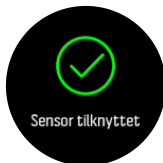
 **BEMÆRK:** Du kan ikke parre noget, hvis flytilstand er aktiveret. Sluk for flytilstand, før du starter parring. Se 3.2. Flytilstand.

Sådan tilknyttes en POD eller en sensor:

1. Gå til urindstillingerne, og vælg **Tilslutning**.
2. Vælg **Tilknyt sensor** for at få vist listen over sensortyper.
3. Tryk på knappen nederst til højre for at rulle igennem listen, og vælg med den midterste knap.



4. Følg instruktionerne i uret for at fuldføre tilknytningen (se brugervejledning til sensor eller til POD om nødvendigt) ved at trykke på den midterste knap for at komme videre til næste trin.



Hvis POD'en har påkrævede indstillinger, såsom kranklængde til en power-POD, bliver du bedt om at angive en værdi under tilknytningsprocessen.

Når POD'en eller sensoren er tilknyttet, søger dit ur efter den, så snart du vælger en sportstilstand, som anvender den pågældende sensortype.

Du kan se hele listen over tilknyttede enheder i dit ur fra indstillingerne under **Tilslutning » Parrede enheder**.

Fra denne liste kan du om nødvendigt fjerne en enheds tilknytning. Vælg enheden, som du ønsker at fjerne, og tryk på **Glem**.

3.22.1. Kalibrering af cykel-POD

Til cykel-POD'er skal du indstille hjulomkredsen i uret. Omkredsen skal angives i millimeter og foretages som et trin i kalibreringen. Hvis du skifter hjul (med en anden omkreds) på cyklen, skal hjulomkredsen også ændres i urindstillingerne.

Sådan ændres hjulomkredsen:

1. I indstillingerne skal du gå til **Tilslutning » Parrede enheder**.
2. Vælg **Cykel-POD**.
3. Vælg den nye hjulomkreds.

3.22.2. Kalibrering af fod-POD

Når du parrer en fod-POD, kalibrerer uret automatisk POD'en ved hjælp af GPS'en. Det anbefales at bruge den automatiske kalibrering, men du kan deaktivere den efter behov fra POD-indstillingerne under **Tilslutning » Parrede enheder**.

Til den første kalibrering med GPS skal du vælge en sportstilstand, hvor fod-POD'en anvendes, og hvor GPS-præcisionen er indstillet til **Bedst**. Start registreringen og løb i et uændret tempo på et fladt terræn, om muligt, i mindst 15 minutter.

Løb i dit normale gennemsnitlige tempo under den indledende kalibrering og stop derefter registreringen af din træning. Næste gang du vil bruge fod-POD'en, er kalibreringen klar.

Dit ur kalibrerer automatisk fod-POD'en på ny, når det er nødvendigt, og når GPS-hastigheden er tilgængelig.

3.22.3. Kalibrering af Power POD

For Power POD (power-tæller) skal du starte kalibreringen fra indstillingerne for sportstilstand i dit ur.

Sådan kalibreres en Power POD:

1. Tilknyt en Power POD til dit ur, hvis du ikke allerede har gjort det.
2. Vælg en sportstilstand, der bruger en Power POD, og åbn derefter tilstandsindstillingerne.
3. Vælg **Kalibrer power-POD**, og følg instruktionerne på uret.

Du bør kalibrere Power POD igen fra tid til anden.

3.23. Interessepunkter

Et interessepunkt er et specielt sted, som f.eks. et campingområde eller en udsigt fra stien, som du kan gemme og navigere til på et senere tidspunkt. Du kan oprette interessepunkter i Suunto app fra et kort og behøver ikke at være ved selve interessepunktet. Du opretter et interessepunkt i dit ur ved at gemme din aktuelle placering.

Hvert interessepunkt defineres ved:

- Interessepunktets navn
- Interessepunktets type

- Dato og klokkeslæt for oprettelsen
- Breddegrad
- Længdegrad
- Højde

Du kan gemme op til 250 interessepunkter i dit ur.

3.23.1. Tilføjelse og sletning af interessepunkter

Du kan tilføje et interessepunkt til dit ur enten med Suunto app eller ved at gemme din aktuelle placering i uret.

Hvis du er udendørs med dit ur, og du kommer til et sted, du vil gemme som et interessepunkt, kan du tilføje positionen direkte i dit ur.

Sådan tilføjes et interessepunkt med dit ur:

1. Tryk på knappen øverst til højre for at åbne startprogrammet.
2. Rul til **Navigation** og tryk på ikonet eller på den midterste knap.
3. Tryk på knappen nederst til højre for at rulle ned til **Din placering** og tryk på den midterste knap.
4. Vent på, at uret aktiverer GPS og finder din placering.
5. Når uret viser din breddegrad og længdegrad, skal du trykke på knappen øverst til højre for at gemme din position som et interessepunkt og derefter vælge interessepunktets type.
6. Som standard er interessepunktets navn det samme som interessepunktets type (vises med et efterfølgende nummer).

Sletning af interessepunkter

Du kan slette et interessepunkt ved at slette det fra listen over interessepunkter i uret eller ved at fjerne det i Suunto app.

Sådan slettes et interessepunkt i dit ur:

1. Tryk på knappen øverst til højre for at åbne startprogrammet.
2. Rul til **Navigation** og tryk på den midterste knap.
3. Tryk på knappen nederst til højre for at rulle ned til **POIs** og tryk på den midterste knap.
4. Rul til det interessepunkt, du vil fjerne fra uret, og tryk på den midterste knap.
5. Rul til slutningen af oplysningerne og vælg **Slet**.

Når du sletter et interessepunkt fra dit ur, slettes interessepunktet ikke permanent.

Hvis du vil slette et interessepunkt permanent, skal du slette interessepunktet i Suunto app.

3.23.2. Navigation til en seværdighed

Du kan navigere til enhver seværdighed, som ligger på dit urs liste over seværdigheder.



BEMÆRK: Når du navigerer mod en seværdighed, bruger dit ur GPS med fuld kraft.

Sådan navigeres til en seværdighed:

1. Tryk på knappen øverst til højre for at åbne startprogrammet.
2. Rul til **Navigation**, og tryk på den midterste knap.

3. Rul til seværdigheder, og tryk på den midterste knap for at åbne din liste over seværdigheder.
4. Rul til den seværdighed, du vil navigere efter, og tryk på den midterste knap.
5. Tryk på den øverste knap for at starte med at navigere.

Tryk på den øverste knap igen på et vilkårligt tidspunkt for at stoppe med at navigere.

Når du bevæger dig har navigationen med seværdigheder to visninger:

- seværdighedsvisning med retningsindikator og afstand til seværdigheden



- kortvisning over din nuværende placering i forhold til seværdigheden og den stiplede linje (den rute, du har benyttet)



Tryk på den midterste knap for at skifte mellem visninger: Hvis du stopper med at bevæge dig, kan uret ikke registrere, i hvilken retning du bevæger dig på baggrund af GPS.

TIP: Når du er i seværdighedsvisningen skal du trykke på skærmen for at få vist yderligere oplysninger i den nederste række, som f.eks. højdeforskel mellem den nuværende position og seværdigheden og forventet ankomsttidspunkt (ETA) eller tid på ruten (ETE).

I kortvisningen vises de nærmeste seværdigheder i gråt. Tryk på knappen øverst til venstre for at skifte mellem oversigtskortet og en mere detaljeret visning. I den detaljerede visning kan du justere zoomniveauet ved at trykke på den midterste knap og derefter zoome ind eller ud ved hjælp af den øverste og nederste knap.

Mens du navigerer kan du trykke på knappen nederst til højre for at åbne en liste med genveje. Genvejene giver dig hurtig adgang til detaljer om seværdighederne og handlinger, som f.eks. lagring af din nuværende position eller valg af en anden seværdighed, som du ønsker at navigere til, samt afslutning af navigationen.

3.23.3. Seværdighedstyper

Følgende seværdighedstyper er tilgængelige i Suunto Spartan Trainer Wrist HR:

	Generisk seværdighed
	Rede, hi (dyr, til jagt)
	Start (start på en rute eller et spor)
	Store dyr (dyr, til jagt)

	Fugl (dyr, til jagt)
	Bygning, hjem
	Café, mad, restaurant
	Lejr, campingplads
	Bil, parkering
	Hule
	Klippe, bakke, bjerg, dal
	Kyst, sø, flod, vand
	Vejkryds
	Nødhjælp
	Slut (slut på en rute eller et spor)
	Fiskeri, fiskested
	Skov
	Geocache
	Vandrehjem, hotel, overnatning
	Info
	Eng
	Maksimum
	Spor (dyrespor, til jagt)
	Vej
	Klippe
	Afmærkning (dyreafmærkning, til jagt)
	Skrab (dyreafmærkning, til jagt)
	Skud (til jagt)

	Syn
	Små dyr (dyr, til jagt)
	Ståpunkt (til jagt)
	Sti
	Stikamera (til jagt)
	Vandfald

3.24. Positionsformater

Positionsformatet er den måde, som din GPS-position vises på uret. Alle formaterne er relateret til den samme placering. De præsenterer den blot på forskellige måder.

Du kan ændre positionsformatet i urets indstillinger under **Navigation » Positionsformat**.

Breddegrad/længdegrad er det oftest benyttede gitter og findes i tre forskellige formater:

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

Andre almindelige positionsformater omfatter:

- UTM (Universal Transverse Mercator) returnerer en todimensional vandret præsentation af positionen.
- MGRS (Military Grid Reference System) er en udvidelse af UTM og består af en gitterzonebetegnelse, 100.000-meter kvadrat-id og en numerisk placering.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR understøtter også følgende lokale positionsformater:

- BNG (britisk)
- ETRS-TM35FIN (finsk)
- KKJ (finsk)
- IG (irsk)
- RT90 (svensk)
- SWEREF 99 TM (svensk)
- CH1903 (schweizisk)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (New Zealand)



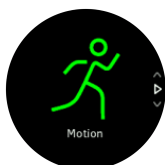
BEMÆRK: Visse positionsformater kan ikke benyttes i områder nordligere end 84 °N og sydligere end 80 °S eller uden for de lande, de er beregnet til. Hvis du er uden for det tilladte område, kan dine positionskoordinater ikke vises på uret.

3.25. Registrering af en træning

Ud over en overvågning af aktiviteter 24/7 kan du bruge dit ur til at registrere dine træningssessioner eller andre aktiviteter for at få detaljeret feedback og følge din fremgang.

Sådan registreres en træning:

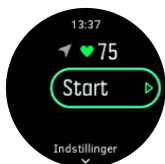
1. Tag pulssensoren på (valgfrit).
2. Tryk på knappen øverst til højre for at åbne startprogrammet.
3. Rul op til træningsikonet, og vælg med den midterste knap.



4. Tryk på øverste eller nederste højre knap for at rulle gennem sportstilstandene, og tryk på den midterste knap for at vælge den, du vil bruge.
5. Over startindikatoren vises et sæt ikoner, som afhænger af, hvad du bruger sammen med sportstilstanden (f.eks. puls og tilsluttet GPS). Pilikonet (tilsluttet GPS) blinker gråt under søgningen og skifter til grønt, når der er fundet et signal. Hjerterikonet (puls) blinker gråt under søgningen, og når der er fundet et signal, ændres det til et farvet hjerte fastgjort til et bælte, hvis du bruger en pulssensor. Hvis du bruger den optiske pulssensor, bliver det til et farvet hjerte uden bælte.

Hvis du bruger en pulssensor, men ikonet skifter til grønt, skal du kontrollere, om pulssensoren er parret. Se 3.22. *Tilknytning af POD'er og sensorer*, og vælg sportstilstanden igen.

Du kan vente på, at hvert ikon skifter til grønt eller rødt, eller starte registreringen, når du vil, ved at trykke på den midterste knap.



Når registreringen er startet, låses den valgte pulskilde og kan ikke ændres under den igangværende træning.

6. Under optagelse kan du skifte mellem displays med den midterste knap.
7. Tryk på knappen øverst til højre for at stoppe registreringen. Tryk på knappen nederst til højre for at stoppe og gemme, eller tryk på knappen øverst til højre for at fortsætte.



Hvis den valgte sportstilstand har muligheder, som f.eks. indstilling af et varighedsmål, kan du justere dem, inden du starter optagelsen ved at trykke på nederste højre knap. Du kan også justere indstillingerne for sportstilstande under optagelse ved at holde den midterste knap trykket ned.

Hvis du bruger en multisportstilstand, kan du skifte sport ved at holde knappen øverst til højre nede.

Når du stopper registreringen, bliver du spurgt om, hvordan du følte dig under træningen. Du kan besvare eller springe spørgsmålet over (se *(Følelse)*). Så får du en oversigt over aktiviteten, som du kan gennemse med knappen øverst til højre eller nederst til højre.

Hvis du foretog en registrering, som du ikke ønsker at gemme, kan du slette logposten ved at rulle ned til **Slet** og bekræfte med den midterste knap. Du kan også slette logfiler på samme måde fra logbogen.



3.25.1. Brug af mål, når du træner

Du kan angive forskellige mål med dit Suunto Spartan Trainer Wrist HR under træningen.

Hvis den valgte sportstilstand har mål som en mulighed, kan du justere dem, inden du starter registreringen ved at trykke nederst til højre.



Træning med generelle mål:

1. Før du starter registrering af din træning, skal du trykke på knappen nederst til højre for at åbne indstillingerne for sportstilstand.
2. Vælg **Mål**, og tryk på den midterste knap.
3. Slå **Generelt** til ved at trykke på den midterste knap.
4. Vælg **Varighed** eller **Afstand**.
5. Vælg dit mål
6. Tryk på og hold den midterste knap nede for at gå tilbage til indstillingerne for sportstilstand.

Når du har aktiveret generelle mål, kan du se en måler på hvert datadisplay, som viser dit fremskridt.



Du modtager også en besked, når du har nået 50 % af dit mål, og når dit valgte mål er nået.

Træning med intensitetsmål:

1. Før du starter registrering af din træning, skal du trykke på knappen nederst til højre for at åbne indstillingerne for sportstilstand.
2. Vælg **Mål**, og tryk på den midterste knap.
3. Slå **Intensitet** til ved at trykke på den midterste knap.

4. Vælg **Puls**, **Tempo** eller **Power**.
(Indstillingerne afhænger af den valgte standardsportstilstand, og om du har en effekt-POD parret med uret).
5. Vælg din målzone.
6. Tryk på og hold den midterste knap nede for at gå tilbage til indstillingerne for sportstilstand.

3.25.2. Navigation under træning

Du kan navigere efter en rute eller mod et interessepunkt, mens du registrerer en træning.

Den sportstilstand, som du bruger, skal have GPS aktiveret for at kunne få adgang til navigationsmulighederne. Hvis sportstilstandens GPS-nøjagtighed er OK eller God, når du vælger en rute eller et interessepunkt, ændres GPS-nøjagtigheden til Bedst.

Sådan navigerer du under træning:

1. Opret en rute eller et interessepunkt i Suunto app, og synkronisér dit ur, hvis du ikke allerede har gjort det.
2. Vælg en sportstilstand, der bruger GPS, og tryk på knappen nederst til højre for at åbne indstillingerne.
3. Rul til **Navigation** og tryk på den midterste knap.
4. Rul igennem navigationsindstillingerne, og vælg én med den midterste knap.
5. Vælg den rute eller det interessepunkt, du vil navigere efter, og tryk på den midterste knap.
6. Tryk på knappen øverst til højre. Dette trin sender dig tilbage til indstillingerne for sportstilstand. Rul op til startskærbilledet, og start din registrering som normalt.

Under træningen skal du trykke på den midterste knap for at rulle til navigationsdisplayet, hvor du vil se den rute eller det interessepunkt, du har valgt. Hvis du ønsker flere oplysninger om navigationsdisplayet, skal du se [3.23.2. Navigation til en seværdighed](#) og [3.27. Ruter](#).

Når dette display vises, kan du trykke på den nederste knap for at åbne dine navigationsmuligheder. Fra navigationsmulighederne kan du f.eks. vælge en anden rute eller et andet interessepunkt, tjekke dine nuværende placeringskoordinater eller afslutte navigation ved at vælge **Brødkrumme**.

3.25.3. Strømbesparende indstillinger for sportstilstand

Du kan forlænge batteriets levetid, mens du bruger sportstilstande med GPS, ved at justere nøjagtigheden for GPS (se [3.15. GPS-præcision og strømbesparelse](#)). Hvis du vil forlænge batteriets levetid yderligere, kan du justere følgende strømbesparende funktioner:

- Timeout for skærm: Normalt er displayet altid tændt under træningen. Når du aktiverer timeout for displayet, slukkes det efter 10 sekunder for at spare på batteriet. Tryk på en vilkårlig knap for at tænde for displayet igen.

Sådan aktiveres strømbesparende muligheder:

1. Før du starter optagelse af din træning, skal du trykke på den nederste knap for at åbne indstillingerne for sportstilstand.
2. Rul ned til **Strømsparetilstand**, og tryk på den midterste knap.
3. Justér de strømbesparende indstillinger efter behov, og hold den midterste knap nede for at afslutte de strømbesparende indstillinger.
4. Rul tilbage til startskærbilledet, og start din træning som normalt.



BEMÆRK: Hvis timeout for displayet er aktiveret, kan du stadig få mobilunderretninger samt lyd- og vibrationsadvarsler. Andre visuelle hjælpemidler, som f.eks. automatisk pause pop-up, vises ikke.

3.26. Restitution

Restitutionstid er en beregning i timer af, hvor længe din krop behøver for at komme sig efter træning. Tiden er baseret på varigheden og intensiteten på træningssessionen samt din generelle træthed.

Restitutionstid akkumulerer via alle typer for motion. Med andre ord akkumulerer du restitutionstid via lange træningssessioner med lav intensitet, såvel som dem med høj intensitet.

Tiden er kumulativ på tværs af træningssessioner, så hvis du træner igen inden tiden er udløbet, tilføjes den nye akkumulerede tid til den resterende tid fra din tidligere træningssession.

Du kan få vist din restitutionstid ved at trykke på knappen nederst til højre på urdisplayet, indtil restitutionsdisplayet vises.



Fordi restitutionstiden bare er en vurdering, bliver de akkumulerede timer talt ned stadigt, uden hensyn til dit konditionsniveau eller andre personlige faktorer. Er du i rigtig god form, restituerer du muligvis hurtigere end beregnet. Har du derimod for eksempel influenza, er din restitution muligvis langsommere end beregnet.

3.27. Ruter

Du kan bruge Suunto Spartan Trainer Wrist HR til at navigere efter ruter. Planlæg din rute i Suunto-appen, og overfør den til dit ur igennem den næste synkronisering.

Sådan navigeres efter en rute:

1. Tryk på knappen øverst til højre for at åbne startprogrammet.
2. Rul til **Navigation**, og tryk på den midterste knap.



3. Rul til **Ruter**, og tryk på den midterste knap for at åbne listen over ruter.



4. Rul til den rute, du vil navigere efter, og tryk på den midterste knap.

5. Tryk på knappen øverst til højre for at starte med at navigere.
6. Tryk på knappen øverst til højre igen på et vilkårligt tidspunkt for at stoppe med at navigere.



I den detaljerede visning kan du zoome ind og ud ved at holde den midterste knap nede. Justér zoomniveauet ved hjælp af knappen øverst til højre og nederst til højre.



Mens navigationsdisplayet vises, kan du trykke på den nederste knap for at åbne en liste over genveje. Genvejene giver hurtig adgang til navigationshandlinger, f.eks. at gemme din aktuelle placering eller vælge en anden rute at navigere efter.

Alle sportstilstande med GPS har også valgmuligheder til ruterne. Se 3.25.2. *Navigation under træning*.

Navigationsvejledning

Når du navigerer efter en rute, hjælper uret dig med at forblive på den rigtige vej ved at give dig yderligere notifikationer, mens du bevæger dig langs ruten.

Hvis du f.eks. bevæger dig mere end 100 m (330 fod) væk fra ruten, giver uret dig en notifikation om, at du ikke er på den rigtige vej, og fortæller dig også, når du igen er tilbage på ruten.

Når du når et rutepunkt/en seværdighed på ruten, vises en informativ pop op-meddelelse med distance og forventet tid på ruten (ETE) til næste rutepunkt eller seværdighed.



BEMÆRK: Hvis du navigerer efter en rute, som krydser sig selv, som f.eks. et ottetal, og du foretager et forkert drej i krydset, antager uret, at du med vilje tager en anden vej på ruten. Uret viser det næste rutepunkt på baggrund af den nye bevægelsesretning. Du skal derfor holde øje med den stiplede linje for at sikre, at du bevæger dig i den rigtige retning, når du navigerer efter en kompliceret rute.

3.27.1. Højdenavigation

Hvis du navigerer på en rute med højdeoplysninger, kan du også navigere baseret på op- og nedstigning ved hjælp af højdeprofildisplayet. Mens hovednavigationsdisplayet vises (hvor du kan se din rute), skal du trykke på den midterste knap for at skifte til højdeprofildisplayet.

Højdeprofildisplayet viser følgende oplysninger:

- Øverst: Din nuværende højde
- Midten: Højdeprofil, der viser din aktuelle position
- Nederst: Resterende opstigning eller nedstigning (tryk på knappen øverst til venstre for at skifte visning)



Hvis du afviger for langt fra ruten, mens du bruger højdenavigation, viser uret meddelelsen **Uden for rute** på højdeprofildisplayet. Hvis du ser denne meddelelse, skal du rulle til rutenavigationsdisplayet for at komme tilbage til ruten, før du fortsætter med højdenavigation.

3.28. Sving-efter-sving-navigation leveret af Komoot

Hvis du er medlem af Komoot kan du finde eller planlægge ruter med Komoot og synkronisere dem med din Suunto Spartan Trainer Wrist HR via Suunto app. Derudover vil dine træninger, som er registrerede med dit ur, automatisk blive synkroniseret med Komoot.

Når du bruger en rutenavigation med din Suunto Spartan Trainer Wrist HR sammen med ruter fra Komoot, vil dit ur advare dig ved hjælp af en lyd, når du skal foretage et sving.

Sådan bruger du sving-efter-sving-navigation leveret af Komoot:

1. Registrér dig på Komoot.com
2. I Suunto app vælges partner services.
3. Vælg Komoot og tilslut ved at indtaste de samme brugeroplysninger som ved registrering i Komoot.

Alle dine valgte eller planlagte ruter (kaldet "tours" i Komoot) i Komoot vil automatisk synkroniseres med Suunto app, og som du derefter nemt kan overføre til dit ur.

Følg vejledningen i sektion 3.27. *Ruter* og vælg din rute fra Komoot for at modtage sving-efter-sving-advarsler.

Du finder flere oplysninger om samarbejdet mellem Suunto og Komoot her <http://www.suunto.com/komoot>



BEMÆRK: Komoot er på nuværende tidspunkt ikke tilgængeligt i Kina.

3.29. Registrering af søvn

En god nats søvn er vigtig for et sundt sind og krop. Du kan bruge dit ur til at registrere din søvn og følge med i, hvor meget søvn du får i gennemsnit.

Når du har uret på i seng, registrerer Suunto Spartan Trainer Wrist HR din søvn på baggrund af accelerometerdata.

Sådan registrerer du søvnen:

1. Gå til urindstillingerne, rul ned til **SØVN**, og tryk på den midterste knap.
2. Slå **SØVNREGISTRERING** til.



3. Indstil de klokkeslæt, hvor du normalt går i seng og vågner op.

Det sidste trin definerer din sengetid. Dit ur bruger denne periode til at bestemme, hvornår du sover (under din sengetid) og rapporterer al søvn som en session. Hvis du f.eks. står op for at drikke vand om natten, tæller dit ur stadig al søvn derefter som en del af den samme session.



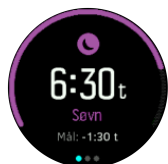
BEMÆRK: Hvis du går i seng før din sengetid og også står op efter din sengetid, tæller uret ikke dette med som en søvn-session. Du bør indstille din sengetid i henhold til det tidligste tidspunkt, du kan gå i seng, og det seneste tidspunkt, du kan vågne op.

Når du har aktiveret søvnregistrering, kan du også indstille dit søvn-mål. En typisk voksen har brug for mellem 7 og 9 timers søvn pr. døgn, selvom din ideelle mængde søvn kan variere fra normerne.

Søvntendenser

Når du vågner op, kan du se en oversigt over din søvn. Oversigten omfatter f.eks. den samlede varighed af søvnen samt den anslåede tid, du var vågen (bevægede dig rundt), og den tid, du var i dyb søvn (ingen bevægelse).

Ud over søvnoversigten kan du følge din generelle søvntendens med søvnindsigten. På urets forside skal du trykke på knappen nederst til højre, indtil displayet **SØVN** vises. Den første visning viser din sidste søvn sammenlignet med dit søvn-mål.



Når søvn-displayet vises, kan du trykke på den midterste knap for at få vist din gennemsnitlige søvn i løbet af de sidste syv dage. Tryk på knappen nederst til højre for at få vist det faktiske antal søvntimer i løbet af de sidste syv dage.

Når displayet med den gennemsnitlige søvn vises, kan du trykke på den midterste knap for at få vist en graf med dine gennemsnitlige pulsværdier i løbet af de sidste syv dage.



Tryk på knappen nederst til højre for at se de faktiske pulsværdier i løbet af de sidste syv dage.



BEMÆRK: På displayet **SØVN** kan du holde den midterste knap nede for at få adgang til søvnregistreringsindstillinger.



BEMÆRK: Alle søvnmålinger er baseret på bevægelser alene, så de er estimeret, som ikke afspejler dine faktiske søvnvaner.

Måling af puls, mens du sover

Hvis du har uret på, mens du sover, kan du få yderligere feedback på din puls under søvnen. For at bevare den optiske puls slået til om natten, skal du sørge for, at den daglige puls er aktiveret (se 3.1.2. *Daglig puls*).

Automatisk Forstyr ikke-tilstand

Du kan bruge den automatiske indstilling for Forstyr ikke til automatisk at aktivere tilstanden Forstyr ikke, når du sover.

3.30. Sportstilstande

Dit ur leveres med en lang række foruddefinerede sportstilstande. Tilstandene er designet til specifikke aktiviteter og formål, fra en afslappet gåtur udenfor til en triatlon.

Når du optager en træning (se 3.25. *Registrering af en træning*), kan du rulle op og ned for at se den korte liste over sportstilstande. Tryk på den midterste knap ved ikonet sidst i den korte liste for at få vist hele listen og alle sportstilstande.

Hver sportstilstand har en unik række displays og visninger. Du kan redigere og tilpasse de oplysninger, der vises på skærmen i Suunto-appen. Du kan også forkorte listen over sportstilstande i dit ur eller tilføje nye.

3.30.1. Svømning

Du kan bruge din Suunto Spartan Trainer Wrist HR til svømning i et bassin eller i åbent vand.

Når du bruger en sportstilstand for svømning i bassin, kan du tilføje bassinlængden i uret for at bestemme distancen. Du kan ændre bassinlængden efter behov under indstillingerne for sportstilstand, før du starter svømningen.

Svømning i åbent vand benytter GPS til beregning af afstanden. Da GPS-signaler ikke udbredes under vand, skal uret regelmæssigt være ude af vandet, f.eks. under et crawlsvømmetag, for at få en GPS-pejling.

Dette kan være udfordrende forhold for GPS, så det er vigtigt, at du har et kraftigt GPS-signal, før du hopper i vandet. For at sikre god GPS-bestemmelse skal du:

- Synkronisere uret med SuuntoLink, før du begynder at svømme, for at optimere din GPS med de seneste data for satellitbaner.
- Når du har valgt en sportstilstand for svømning i åbent vand og har opnået et GPS-signal, skal du vente i mindst tre minutter, før du begynder at svømme. Dette giver din GPS tid til at opnå en stærk positionsbestemmelse.

3.31. Alarmer for solopgang og solnedgang

Alarmerne for solopgang og solnedgang i dit Suunto Spartan Trainer Wrist HR er adaptive alarmer, der er baseret på din position. I stedet for at angive et fast tidspunkt indstiller du alarmerne for, hvor længe før solopgangen eller solnedgangen du ønsker at blive advaret.

Solopgangs- og solnedgangstiderne bestemmes via GPS, så uret er afhængigt af GPS-data fra det sidste tidspunkt, du brugte GPS'en.

Sådan indstilles solopgangs- og solnedgangsalarmer:

1. Tryk på den midterste knap for at åbne genvejsmenuen.
2. Rul ned til **ALARMER**, og tryk på den midterste knap for at åbne.
3. Rul til den alarm, du ønsker at indstille, og vælg ved at trykke på den midterste knap.



4. Indstil det ønskede timetal før solopgang/solnedgang ved at rulle op/ned med den øverste og nederste knap og bekræfte med den midterste knap.
5. Indstil minutterne på samme måde.



6. Tryk på den midterste knap for at bekræfte og afslutte.



TIP: Der findes også et urdisplay, som viser solopgangs- og solnedgangstider.



BEMÆRK: Solopgangs- og solnedgangstider og alarmer kræver en GPS-position. Tidspunkterne er tomme, indtil der er tilgængelige GPS-data.

3.32. Klokkeslæt og dato

Du indstiller klokkeslæt og dato under dit urs indledende opsætning. Derefter bruger dit ur GPS-tid til at rette eventuelle forskydninger.

Du kan justere klokkeslæt og dato manuelt fra indstillingerne under **GENERELT » Tid/dato**, hvor du også kan ændre tidsformatterne for klokkeslæt og dato.

Ud over hovedklokkeslættet kan du bruge dobbelttid for at følge klokkeslættet et andet sted i verden, for eksempel når du er ude at rejse. Under **Generelt » Tid/dato** skal du trykke på **Dobbelttid** for at indstille tidszonen ved at vælge en placering.

3.32.1. Alarm

Dit ur fungerer også som vækkeur, som kan lyde en gang eller gentagne gange på særlige dage. Aktiver alarmerne fra indstillingerne under **Alarmer » Alarm**.

Sådan indstilles en alarm:

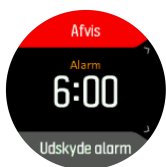
1. Først skal du vælge, hvor ofte du ønsker, at alarmerne skal lyde. Mulighederne er:
 - **Én gang:** alarmerne lyder en enkelt gang i løbet af de næste 24 timer på det valgte tidspunkt
 - **Ugedage:** alarmerne lyder på samme tidspunkt fra mandag til fredag
 - **Daglig:** alarmerne lyder på samme tidspunkt hver dag hele ugen



2. Indstil timer og minutter, og forlad derefter indstillingerne.



Når alarmen lyder, kan du fjerne den for at afslutte alarmen, eller du kan vælge at udskyde den. Alarmen udskydes som standard med 10 minutter og dette kan gentages op til 10 gange.



Hvis du lader alarmen fortsætte, udskydes den automatisk efter 30 sekunder.

3.33. Timere

Dit ur indeholder et stopur og en nedtællingstimer til grundlæggende tidtagning. Fra urdisplayet skal du åbne startprogrammet og rulle op, indtil timerikonet vises. Tryk på den midterste knap for at åbne timerdisplayet.



Når displayet først åbnes, vises stopuret. Herefter husker uret, hvad du brugte sidste gang, enten stopur eller nedtællingstimer.

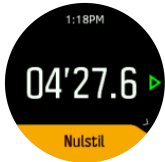
Tryk på knappen nederst til højre for at åbne **INDSTIL TIMER** genvejsmenuen, hvor du kan ændre timerindstillingerne.

Stopur

Start stopuret ved at trykke på den midterste knap.



Stop stopuret ved at trykke på den midterste knap. Du kan fortsætte ved at trykke på den midterste knap igen. Nulstil ved at trykke på den nederste knap.



Afslut timeren ved at holde den midterste knap nede.

Nedtællingstimer

På timerdisplayet skal du trykke på den nederste knap for at åbne genvejsmenuen. Derfra kan du vælge en foruddefineret nedtællingstid eller oprette en brugerdefineret nedtællingstid.



Stop og nulstil efter behov vha. den midterste knap og knappen nederst til højre.

Afslut timeren ved at holde den midterste knap nede.

3.34. Toner og vibration

Varsler med toner og vibration bruges til notifikationer, alarmer og andre vigtige begivenheder og handlinger. Begge kan justeres fra indstillingerne under **Generelt » Toner**.

Under **Generelt » Toner** og **Vibration** kan du vælge mellem følgende valgmuligheder:

- **Alle til:** Alle begivenheder udløser en alarm
- **Alle fra:** Ingen begivenheder udløser alarmer
- **Knapper fra:** Alle begivenheder, bortset fra tryk på knap, udløser alarmer

Under **Alarmer** kan du vælge mellem følgende valgmuligheder:

- **Vibration:** Vibrationsalarm
- **Toner:** Lydalarm
- **Begge:** Både vibrations- og lydalarm

3.35. Træningsindsigt

Dit ur giver dig en oversigt over din træningsaktivitet.

Tryk på knappen nederst til højre for at rulle til træningsindsigten.



Tryk på den midterste knap to gange for at få vist en graf med alle dine aktiviteter i de sidste 3 uger og den gennemsnitlige varighed. Tryk på knappen øverst til venstre for at skifte mellem de forskellige aktiviteter, du har foretaget i de sidste 3 uger.



Fra visningen med totaler kan du trykke på knappen øverst til venstre for at skifte mellem dine tre foretrukne sportsgrene.

Tryk på knappen nederst til højre for at se oversigten for den aktuelle uge. Oversigten inkluderer samlet tid, distance og kalorier for hver sport. Tryk på knappen nederst til højre, når der vises en bestemt aktivitet, for at få vist detaljer om den.



3.36. Urets overflader

Suunto Spartan Trainer Wrist HR leveres med flere forskellige urdisplays, som du kan vælge imellem, med både digitale og analoge typer.

Sådan udskiftes urdisplayet:

1. Gå til indstillingen **Ur** fra startprogrammet, eller hold den midterste knap nede for at åbne genvejsmenuen. Tryk på den midterste knap for at vælge **Ur**



2. Brug knappen øverst til højre eller nederst til højre for at rulle igennem eksempler på urdisplay, og vælg det, du ønsker at bruge, ved at trykke på den midterste knap.
3. Brug knappen øverst til højre eller nederst til højre for at rulle igennem farvevalgene, og vælg den, du vil bruge.



Hver af urdisplayene indeholder yderligere oplysninger, såsom dato og dobbelttid. Tryk på den midterste knap for at skifte mellem visninger:

4. Pleje og support

4.1. Retningslinjer for håndtering

Vær forsigtig, når du håndterer enheden - sørg for ikke at støde eller tabe den.

Under normale omstændigheder kræver uret ikke eftersyn. Skyl det regelmæssigt med rent vand og mild sæbe og rengør omhyggeligt med en fugtig, blød klud eller et vaskeskind.

Brug kun originalt Suunto-tilbehør - garantien dækker ikke skader forårsaget af ikke-originalt tilbehør.

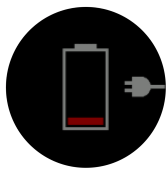
4.2. Batteri

Varigheden for en enkelt opladning afhænger af, hvordan du bruger dit ur og under hvilke forhold. For eksempel reducerer lav temperatur varigheden af en enkelt opladning. Generelt reduceres kapaciteten af genopladelige batterier over tid.



BEMÆRK: I tilfælde af unormal kapacitetsforringelse pga. defekt batteri dækker Suunto udskiftning af batteri i ét år eller for maksimalt 300 opladninger, afhængigt af hvad der kommer først.

Når batteriniveauet er mindre end 20 % og senere 5 %, viser dit ur et ikon for lavt batteri. Hvis opladningsniveauet bliver meget lavt, skifter uret til en lav strømtilstand og viser et opladningsikon.



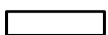
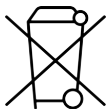
Brug det medfølgende USB-kabel til at oplade dit ur. Når batteriniveauet er højt nok, aktiveres uret fra lavere strømtilstand.



ADVARSEL: Oplad kun uret ved hjælp af USB-adaptore, der overholder IEC 60950-1-standarden for begrænset strømforsyning. Brug af ikke-kompatible adaptore kan beskadige dit ur eller forårsage brand.

4.3. Bortskaffelse

Bortskaf apparatet i henhold til de lokale miljøregler, og behandl det som elektronikaffald. Smid det ikke i skraldespanden. Hvis du vil, kan du aflevere enheden hos din nærmeste Suunto-forhandler.



5. Reference

5.1. Tekniske specifikationer

Generelt

- Driftstemperatur: -20 °C til +60 °C
- Temperatur ved batteriopladning: 0 °C til +35 °C (+32 °F til +95 °F)
- Opbevaringstemperatur: -30 °C til +60 °C (-22 °F til +140 °F)
- Vandfasthed: 50 m (164 fod)
- Batteri: Genopladeligt litium-ion-batteri
- Batterilevetid: 10-30 timer med GPS, afhængigt af forhold og indstillinger

Optisk sensor

- Optisk puls af Valencell

Radiomodtager

- Kompatibel med Bluetooth Smart
- Frekvensbånd: 2402-2480 MHz
- Maksimal udgangseffekt: <4 dBm
- Rækkevidde: ~3 m/9,8 fod

GPS

- Teknologi: MediaTek
- Frekvensbånd: 1575,42 MHz

Producent

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

Fremstillingsdato

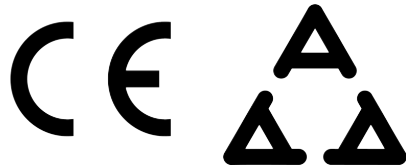
Fremstillingsdatoen kan ses ud fra enhedens serienummer. Serienummeret indeholder altid 12 tegn: ÅÅUUXXXXXXXX.

I serienummeret er de to første cifre (ÅÅ) året, og de følgende to cifre (UU) er ugen i året, hvor enheden blev fremstillet.

5.2. Overensstemmelse

5.2.1. CE

Suunto Oy erklærer hermed, at radioudstyret af type OW163 er i overensstemmelse med direktiv 2014/53/EF. Den fulde ordlyd af EU-overensstemmelseserklæringen er tilgængelig på følgende internetadresse: www.suunto.com/EUconformity.



5.2.2. Overensstemmelse med FCC

Denne enhed overholder Del 15 i FCC-reglerne. Brug er afhængig af følgende to forhold:

- (1) enheden må ikke skabe skadelig interferens, og
- (2) enheden skal acceptere eventuel interferens, der modtages, herunder interferens, der kan forårsage uønsket funktionalitet. Dette produkt er blevet testet for at overholde FCC-standarder og er beregnet til privat eller kontorbrug.

Ændringer og justeringer, som ikke udtrykkeligt er godkendt af Suunto, kan ugyldiggøre tilladelsen til at anvende denne enhed under FCC's bestemmelser.

BEMÆRK: Dette udstyr er blevet testet og fundet i overensstemmelse med grænserne for en digital enhed i klasse B i henhold til afsnit 15 i FCC-reglerne. Disse grænser er beregnet til at give rimelig beskyttelse mod skadelig interferens i boliginstallationer. Dette udstyr genererer, bruger og kan udstråle radiofrekvensenergi, og hvis det ikke installeres og bruges i overensstemmelse med instruktionerne, kan det forårsage skadelig interferens til radiokommunikation. Der er dog ingen garanti for, at interferens ikke vil opstå i en bestemt installation. Hvis dette udstyr forårsager skadelig interferens til radio- eller tv-modtagelse, hvilket kan fastslås ved at slukke og tænde for udstyret, opfordres brugeren til at forsøge at rette interferensen ved hjælp af en eller flere af følgende foranstaltninger:

- Drej eller flyt den modtagende antenne.
- Forøg afstanden mellem udstyret og modtageren.
- Tilslut udstyret til en stikkontakt på en anden strømkreds end den, modtageren er tilsluttet.
- Kontakt forhandleren eller en erfaren radio- eller tv-tekniker for at få hjælp.

5.2.3. IC

Denne enhed overholder Industry Canadas licensundtagede RSS-standard(er). Brug er afhængig af følgende to forhold:

- (1) enheden må ikke skabe interferens, og
- (2) enheden skal acceptere eventuel interferens, herunder interferens, der kan forårsage uønsket funktionalitet i enheden.

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. Varemærker

Suunto Spartan Trainer Wrist HR, tilhørende logoer og andre Suunto-varemærker og produktnavne er registrerede eller ikke-registrerede varemærker tilhørende Suunto Oy. Alle rettigheder forbeholdes.

5.4. Patentmeddelelse

Dette produkt er beskyttet af patenter og ventende patentansøgninger samt deres tilsvarende nationale rettigheder. Hvis du ønsker at se en liste over de aktuelle patenter, skal du gå til:

www.suunto.com/patents

www.valencell.com/patents

Yderligere patentansøgninger er blevet indsendt.

5.5. International begrænset garanti

Suunto garanterer hermed, at Suunto eller et autoriseret Suunto-servicecenter (herefter kaldet servicecenter) inden for garantiperioden og efter eget skøn gratis vil afhjælpe defekter i materialer eller fremstilling ved enten at a) reparere, b) erstatte eller c) refundere i henhold til vilkårene og betingelserne under denne internationale begrænsede garanti. Denne internationale begrænsede garanti er gyldig og retskraftig, uanset i hvilket land købet blev foretaget. Den internationale begrænsede garanti påvirker ikke dine juridiske rettigheder, der er givet under den gældende lovgivning for forbrugersalg.

Garantiperiode

Den internationale begrænsede garantiperiode begynder den dag, hvor det oprindelige detailkøb blev foretaget.

Garantiperioden er to (2) år for ure, smarte ure, dykkercomputere, pulssendere, dykkesendere, mekaniske dykkeinstrumenter og mekaniske præcisionsinstrumenter, medmindre andet er angivet.

Garantiperioden er et (1) år for tilbehør, herunder, men ikke begrænset til Suunto-brystremme, urremme, opladere, kabler, genopladelige batterier, armbånd og slanger.

Garantiperioden er fem (5) år for fejl, der kan tilskrives dybdemålingssensoren (tryk) på Suuntos dykkercomputere.

Undtagelser og begrænsninger

Denne internationale begrænsede garanti dækker ikke:

1. a. normalt slid såsom ridser, afskrabninger eller ændring på farven og/eller på materialet af ikke-metalliske remme, b) defekter opstået som følge af hårdhændet behandling, eller c) defekter eller skader opstået som følge af brug i strid med instruktionerne, upassende pleje, uagtsomhed og ulykker såsom fald eller knusning;
2. trykte materialer og emballage;

3. defekter eller påståede defekter opstået som følge af, at produktet er blevet anvendt med enhver form for produkt, tilbehør, software og/eller tjeneste, der ikke er fremstillet eller leveret af Suunto;
4. ikke-genopladelige batterier.

Suunto garanterer ikke for, at produktet eller tilbehøret vil fungere på alle tidspunkter eller fejlfrit, ej heller at produktet eller tilbehøret vil fungere sammen med anden hardware eller software, der leveres af en tredjepart.

Denne internationale begrænsede garanti er ikke retskraftig, hvis produktet eller tilbehøret:

1. er blevet åbnet ud over den tiltænkte brug
2. er blevet repareret ved hjælp af uautoriserede reservedele, ændret eller repareret af et uautoriseret servicecenter
3. serienummeret er blevet fjernet, ændret eller gjort ulæseligt på nogen måde, hvilket bedømmes udelukkende efter Suuntos eget skøn; eller
4. har været udsat for påvirkning fra kemiske produkter, herunder, men ikke begrænset til, solcreme og myggemidler.

Adgang til Suunto-garantiservice

Du skal kunne fremvise købsbevis for at få adgang til Suunto-garantiservice. Du skal også registrere produktet online på www.suunto.com/register for at modtage international garantiservice globalt. Du finder instruktioner om, hvordan du får garantiservice, ved at besøge www.suunto.com/warranty, kontakte en lokal autoriseret Suunto-forhandler eller ringe til Suuntos kundeservice.

Begrænsning af erstatningsansvar

I det bredeste omfang som gældende lovgivning tillader det, vil denne internationale begrænsede garanti udgøre din eneste beføjelse og være gældende i stedet for alle andre garantier, både udtrykkelige og stiltiende. Suunto er ikke ansvarlig for specielle, hændelige eller pønalt betingede skader eller følgeskader, herunder, men ikke begrænset til, tab af forventede fordele eller forventet indtægt, tab af opsparing eller omsætning, tab af data, brugstab, kapitalomkostninger, udgifter til nyt udstyr eller nye anlæg, erstatningskrav fra tredjepart, skader på ejendom opstået som følge af køb eller brug af produktet eller som følge af brud på garantien, kontraktbrud, forsømmelse, alvorlige skadegørende handlinger eller nogen former for juridisk eller billighedsretlig teori, selvom Suunto kendte til sandsynligheden for sådanne skader. Suunto er ikke ansvarlig for eventuelle forsinkelser i leveringen af service.

5.6. Copyright

© Suunto Oy 10/2016. Alle rettigheder forbeholdes. Suunto, Suunto-produktnavne, deres logoer og andre Suunto-varemærker og produktnavne er registrerede eller ikke-registrerede varemærker tilhørende Suunto Oy. Denne publikation og indholdet heri tilhører Suunto Oy og er udelukkende beregnet til brug for kunder, der ønsker viden og vigtige oplysninger om brugen af Suunto-produkter. Indholdet må ikke bruges eller distribueres til noget andet formål og/eller kommunikeres, offentliggøres eller gengives på anden vis uden Suunto Oys forudgående skriftlige samtykke. Skønt vi har været omhyggelige med at sikre, at oplysningerne i denne dokumentation både er omfattende og nøjagtige, gives der ingen garanti for nøjagtighed, hverken udtrykkeligt eller indforstået. Indholdet i dette dokument kan

til enhver tid ændres uden varsel. Den seneste version af denne dokumentation kan altid downloades fra www.suunto.com.



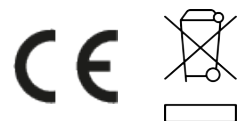
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 03/2021

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