

# **SUUNTO 5**

## GEBRUIKERSHANDLEIDING

1. Beoogd gebruik.....	4
2. VEILIGHEID.....	5
3. Aan de slag.....	7
3.1. Knoppen.....	7
3.2. SuuntoLink.....	8
3.3. Suunto-app.....	8
3.4. Optische hartslag.....	9
3.5. Instellingen aanpassen.....	10
4. Instellingen.....	11
4.1. Knopvergrendeling en scherm dimmen.....	11
4.2. Schermverlichting.....	11
4.3. Tonen en trillingen.....	11
4.4. Bluetooth-connectiviteit.....	12
4.5. Vliegtuigmodus.....	12
4.6. Modus Niet storen.....	12
4.7. Meldingen.....	13
4.8. Tijd en datum.....	13
4.8.1. Alarmklok.....	14
4.9. Taal en eenheden.....	14
4.10. Horlogeweergaven.....	14
4.10.1. Maanfasen.....	15
4.11. Zonsopgangs- en zonsondergangsalarmen.....	15
4.12. Energiebesparing.....	16
4.13. Positieformaten.....	16
4.14. Info apparaat.....	17
5. Kenmerken.....	18
5.1. Het vastleggen van een oefening.....	18
5.1.1. Sportmodi.....	19
5.1.2. Doelen gebruiken tijdens het sporten.....	19
5.1.3. Navigeren tijdens het trainen.....	20
5.1.4. Beheer batterijvermogen.....	21
5.1.5. Zwemmen.....	22
5.1.6. Intervaltraining.....	22
5.1.7. Displaythema.....	23
5.1.8. Autopauze.....	23
5.1.9. Gevoel.....	24
5.2. Mediabediening.....	24
5.3. Logboek.....	25
5.4. Navigatie.....	26

5.4.1. Hoogtenavigatie.....	26
5.4.2. Hoogtemeter.....	26
5.4.3. Routes.....	26
5.4.4. Terugvinden.....	28
5.4.5. Stapsgewijze navigatie van Komoot.....	28
5.4.6. Points of interest.....	29
5.4.7. Gps-nauwkeurigheid en energiebesparing.....	32
5.5. Dagelijkse activiteit.....	33
5.5.1. Activiteiten volgen.....	33
5.5.2. Directe HR.....	34
5.5.3. Dagelijkse HR.....	34
5.6. Traininginzicht.....	35
5.7. Aanpasbare trainingsbegeleiding.....	36
5.8. Herstel.....	38
5.9. Slaap meten.....	39
5.10. Stress en herstel.....	40
5.11. Conditie.....	41
5.12. Hartslagsensor voor om de borst.....	42
5.13. Koppelen van POD's en sensoren.....	43
5.13.1. Fiets-POD kalibreren.....	44
5.13.2. Foot-POD kalibreren.....	44
5.13.3. Power-POD kalibreren.....	44
5.14. Timers.....	44
5.15. Intensiteitszones.....	45
5.15.1. Hartslagzones.....	46
5.15.2. Tempozones.....	48
5.15.3. Krachtzones.....	49
5.16. FusedSpeed™.....	50
6. SuuntoPlus™-handleidingen.....	52
7. SuuntoPlus™-sportapps.....	53
8. Verzorging en ondersteuning.....	54
8.1. Richtlijnen voor behandeling.....	54
8.2. Batterij.....	54
8.3. Weggooien.....	54
9. Referentie.....	55
9.1. Naleving.....	55
9.2. CE.....	55


# 1. Beoogd gebruik

Suunto 5 is een sporthorloge dat uw bewegingen en andere statistieken, zoals hartslag en calorieën, bijhoudt. Suunto 5 is alleen voor recreatief gebruik en niet bedoeld voor medische doeleinden van welke aard dan ook.


Gebruik uw Suunto 5 niet buiten het bereik voor de bedrijfstemperatuur, omdat dit het product kan beschadigen. Gebruik het product niet boven de bedrijfstemperatuur, omdat dit brandwonden op de huid kan veroorzaken.


## 2. VEILIGHEID

### Soorten veiligheidsmaatregelen


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


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


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

 **TIP:** - wordt gebruikt voor extra tips over het benutten van de eigenschappen en functies van het apparaat.


### Veiligheidsmaatregelen


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

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


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


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

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

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

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

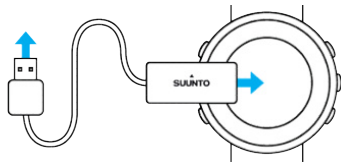
 **LET OP:** Het apparaat kan beschadigen als u er hard op slaat of het op de grond laat vallen.

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

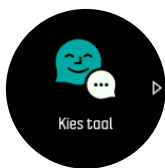
## 3. Aan de slag

Uw Suunto 5 de eerste keer opstarten is snel en eenvoudig.

1. Maak uw horloge wakker door het aan te sluiten op een computer met de bijgeleverde USB-kabel.



2. Druk op de middelste knop om de instelwizard te starten.



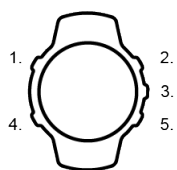
3. Selecteer uw taal door op de rechterboven- of onderknop te drukken en bevestig met de middelste knop.



4. Volg de wizard om de begininstellingen te voltooien. Druk op de rechterboven- of onderknop om de waarden te wijzigen en druk op de middelste knop om te selecteren en naar de volgende stap te gaan.

### 3.1. Knoppen

Suunto 5 heeft 5 knoppen die u kunt gebruiken om door schermen en functies te navigeren.



#### 1. Linkerbovenknop

- druk om de achtergrondverlichting te activeren
- druk om alternatieve informatie te zien

#### 2. Rechterbovenknop

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

#### 3. Middelste knop

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

#### 4. Linkeronderknop

- druk om terug te keren

#### 5. Rechteronderknop

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

Tijdens het vastleggen van een oefening hebben de knoppen verschillende functies:

#### 1. Linkerbovenknop

- druk om alternatieve informatie te zien

#### 2. Rechterbovenknop

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

#### 3. Middelste knop

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

#### 4. Linkeronderknop

- druk om het scherm te wisselen

#### 5. Rechteronderknop

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

## 3.2. SuuntoLink

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

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

Ga naar [www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink) voor meer informatie.

Hoe de software van uw horloge te updaten:

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

## 3.3. Suunto-app

Met de Suunto-app wordt uw ervaring met de Suunto 5 nog beter. Koppel uw horloge met de mobiele app om gps te optimaliseren, mobiele meldingen, inzichten en meer te ontvangen.



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

Uw horloge koppelen aan de Suunto-app:

1. Zorg ervoor dat bluetooth is ingeschakeld op uw horloge. Ga in het instellingenmenu naar **Connectiviteit » Ontdekking** en schakel dit in als dat nog niet is gebeurd.



2. Download en installeer de Suunto-app op uw compatibele mobiele apparaat via de iTunes App Store of Google Play; als u zich in China bevindt, kan dit via een van de populaire app-stores in China.
3. Start de Suunto-app en schakel bluetooth in, als dat nog niet het geval is.
4. Tik op het horloge pictogram linksboven in het appscherm en tik vervolgens op "PAIR" om uw horloge te koppelen.
5. Controleer of het koppelen gelukt is door de code in te voeren die wordt weergegeven op uw horloge in de app.



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

### 3.4. Optische hartslag

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

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

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

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

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

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

## 3.5. Instellingen aanpassen

Om de instellingen aan te passen:

1. Druk op de rechterbovenknop totdat u het instellingenpictogram ziet en druk vervolgens op de middelste knop om het instellingenmenu te openen.



2. Blader door het instellingenmenu door op de rechterboven of -onderknoppen te drukken.




3. Selecteer een instelling door op de middelste knop te drukken terwijl de instelling gemarkeerd is. Keer terug naar het menu door op de onderste linkerknop te drukken.
4. Voor instellingen met een waardebereik verandert u de waarde door op de rechterboven- of -onderknop te drukken.



5. Voor instellingen met slechts de keuze tussen aan of uit, verandert u de waarde door op de middelste knop te drukken.



 **TIP:** U kunt de algemene instellingen ook openen via het snelmenu door de middelste knop ingedrukt te houden.



## 4. Instellingen

### 4.1. Knopvergrendeling en scherm dimmen

Tijdens het vastleggen van een training kunt u de knoppen vergrendelen door de rechteronderknop ingedrukt te houden. Eenmaal vergrendeld kunt u de displayweergaven niet meer veranderen maar kunt u wel de achtergrondverlichting inschakelen door op een willekeurige knop te drukken indien de achtergrondverlichting in de modus automatisch staat.

Om te ontgrendelen houdt u de rechteronderknop nogmaals ingedrukt.

Wanneer u geen training aan het vastleggen bent, wordt het scherm gedimd na een korte periode van inactiviteit. Druk om het scherm te activeren op een willekeurige knop.

Na een langere periode van inactiviteit gaat het horloge in de slaapstand en wordt het scherm helemaal uitgeschakeld. Elke beweging activeert het scherm opnieuw.

### 4.2. Schermverlichting

Je kunt de achtergrondverlichtingfuncties aanpassen in de instellingen onder **Algemeen » Verlichting**.

- De instelling Stand-by regelt de schermhelderheid wanneer geen actieve achtergrondverlichting is ingeschakeld (bijv. geactiveerd door op een knop te drukken). De twee Stand-by-opties zijn Aan en Uit.
- De functie Activeren met pols activeert stand-by achtergrondverlichting in normale tijdmodus en activeert achtergrondverlichting in trainingmodus wanneer je pols is opgeheven om de uitleespositie te bekijken. De drie Activeren met pols-opties zijn:
  - Aan: Door je op te heffen in normale tijdmodus of tijdens een training wordt de achtergrondverlichting geactiveerd.
  - Alleen training: Het opheffen van je pols schakelt achtergrondverlichting alleen in tijdens een training.
  - Uit: De functie Activeren met pols is uitgeschakeld.



**OPMERKING:** Je kunt de achtergrondverlichting ook instellen op 'altijd aan'. Houd de middelste knop ingedrukt om naar het **Snelkoppelingen**-menu te gaan, scrol naar **Verlichting** en schakel de schakelaar om inschakelen van achtergrondverlichting te activeren.

### 4.3. Tonen en trillingen

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

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

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

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

Je kunt kiezen uit de volgende opties:

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

## 4.4. Bluetooth-connectiviteit

Suunto 5 maakt gebruik van bluetooth-technologie om informatie van uw mobiele apparaat te verzenden en ontvangen wanneer u uw horloge hebt gekoppeld met de Suunto app. Dezelfde technologie wordt ook gebruikt bij het koppelen van POD's en sensoren.

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




U kunt bluetooth ook volledig uitschakelen door de vliegtuigmodus te activeren, zie 4.5. *Vliegtuigmodus*

## 4.5. Vliegtuigmodus

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



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

## 4.6. Modus Niet storen

De modus Niet storen is een instelling die alle geluiden en trillingen dempt, waardoor het een zeer handige optie is als u het horloge bijvoorbeeld in een theater draagt of in om het even welke omgeving waar u het horloge wilt gebruiken zoals gewoonlijk, maar dan zonder geluid.

De modus Niet storen inschakelen:

1. Houd in de horlogeweergave de middelste knop ingedrukt om het sneltoetsmenu te openen.
2. Druk op de middelste knop om de modus Niet storen te activeren.

In deze modus kunt u het scherm activeren door op eender welke knop te drukken. Wanneer het scherm geactiveerd is, drukt u op de rechterbovenknop om de modus Niet storen uit te zetten.

Als u een alarm hebt ingesteld dan zal dit als gebruikelijk afgaan en de modus Niet storen uitschakelen tenzij u het alarm laat sluimeren.

## 4.7. Meldingen

Als je je horloge hebt gekoppeld met Suunto-app en een Android-telefoon gebruikt, kun je op je horloge meldingen ontvangen van bijvoorbeeld binnenkomende oproepen en tekstberichten.

Als je je horloge koppelt aan de app, staan meldingen standaard ingeschakeld. Je kunt deze uitschakelen in de instellingen onder **Meldingen**.



**OPMERKING:** *Het is mogelijk dat sommige berichten van bepaalde communicatieapps niet compatibel zijn met de Suunto 5.*

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



Als de boodschap niet op het scherm past, druk dan op de knop rechtsonder om door de volledige tekst te scrollen.

Druk op **Acties** voor interactie met de melding (de beschikbare opties variëren afhankelijk van welke van je apps de melding heeft gestuurd).

Voor apps die worden gebruikt voor communicatie kun je je horloge gebruiken om een **Snel antwoord** te sturen. Je kunt de vooraf gedefinieerde berichten selecteren en aanpassen in Suunto-app.

### Meldingengeschiedenis

Als je ongelezen meldingen of gemiste gesprekken hebt op je mobiele apparaat, kun je deze bekijken op je horloge.

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

De meldingengeschiedenis wordt gewist wanneer je de berichten op je mobiele apparaat bekijkt.

## 4.8. Tijd en datum

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

Als u uw horloge gekoppeld hebt met de Suunto-app, ontvangt het bijgewerkte tijd, datum, tijdzone en zomertijd van mobiele apparaten.

Tik onder **Algemeen** » **Tijd/datum** op **Automatisch bijwerken van tijd** om de functie aan en uit te schakelen.

U kunt de tijd en datum handmatig aanpassen via de instellingen onder **Algemeen** » **Tijd/datum**, waar u ook de tijd- en datumnotatie kunt wijzigen.

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

### 4.8.1. Alarmklok

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

Om het alarm in te stellen:

1. Selecteer eerst hoe vaak u het alarm wilt horen. De opties zijn:
  - **Eenmalig**alarm gaat één keer af in de volgende 24 uur op het vastgelegde tijdstip;
  - **Weekdagen**alarm gaat op hetzelfde tijdstip af van maandag tot vrijdag;
  - **Dagelijks**alarm gaat elke dag van de week af op hetzelfde tijdstip.



2. Stel het uur en de minuten in en ga vervolgens uit de instellingen.



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



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

## 4.9. Taal en eenheden

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

## 4.10. Horlogeweergaven

Suunto 5 is voorzien van verschillende horlogeweergaven waaruit u kunt kiezen, zowel digitale als analoge stijlen.

Om de horlogeweergave te wijzigen:

1. Ga naar de instelling **Tijdweergave** in het startprogramma of houd de middelste knop ingedrukt om het menu voor een item te openen. Druk op de middelste knop om te selecteren. **Tijdweergave**



2. Gebruik de rechterboven- of -onderknoppen om door de voorbeeldweergaven van het horlogedisplay te bladeren en selecteer de gewenste weergave door op de middelste knop te drukken.
3. Gebruik de rechterboven- of -onderknoppen om door de kleuropties te bladeren en de kleur van uw keuze te selecteren.



Elke weergave heeft aanvullende informatie, zoals datum of dubbele tijd. Druk op de middelste knop om te schakelen tussen weergaven.

#### 4.10.1. Maanfasen

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

De maanfase is beschikbaar als weergave in de horlogeweergave in outdoorstijl. Druk op de knop linksboven om de onderste rij te veranderen totdat u de maanfase ziet.



De fasen worden als volgt in procenten weergegeven:

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

### 4.11. Zonsopgangs- en zonsondergangsalarmen

De zonsopgangs- en zonsondergangsalarmen van uw Suunto 5 zijn adaptieve alarmen op basis van uw locatie. In plaats van een vaste tijd in te stellen, stelt u in hoelang vóór de daadwerkelijke zonsopgang of zonsondergang u wilt dat het alarm u waarschuwt.

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

Om zonsopgangs- en zonsondergangsalarmen in te stellen:


1. Druk op de middelste knop om het sneltoetsmenu te openen.
2. Blader omlaag naar **ALARMEN** (alarmen) en open het menu door op de middelste knop te drukken.
3. Blader naar het alarm dat u wilt instellen en selecteer door op de middelste knop te drukken.




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



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

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




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

## 4.12. Energiebesparing

Uw horloge bevat een energiebesparende optie die alle trillingen en meldingen over uw dagelijkse HR en Bluetooth uitschakelt, zo wordt de levensduur van de batterij bij normaal dagelijks gebruik verlengd. Zie 5.1.4. *Beheer batterijvermogen* voor opties over energiebesparing tijdens het vastleggen van activiteiten.

Energiebesparing in- of uitschakelen doet u in de instellingen onder **Algemeen** » **Energiebesparing**.



 **OPMERKING:** Energiebesparing wordt automatisch ingeschakeld wanneer het batterijniveau 10% bereikt.

## 4.13. Positieformaten

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

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

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

- WGS84 Hd.d°
- WGS84 Hd°m.m'




- WGS84 Hd°m's.s

Andere beschikbare gebruikelijke positieformaten omvatten:

- UTM (Universal Transverse Mercator) biedt een tweedimensionale weergave van de horizontale positie.
- MGRS (Military Grid Reference System) is een uitbreiding van UTM en bestaat uit een aanduiding van de rasterzone, een aanduiding van een gebied van 100.000 vierkante meter en een numerieke locatie.

Suunto 5 ook de volgende lokale positieformaten worden ondersteund:

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

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

## 4.14. Info apparaat

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

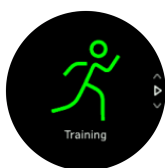
## 5. Kenmerken

### 5.1. Het vastleggen van een oefening

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

Om een training vast te leggen:

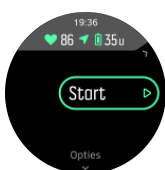
1. Doe een hartslagsensor om (optioneel).
2. Druk op de bovenste rechterknop om het startscherm te openen.
3. Blader omhoog naar het pictogram voor oefeningen en selecteer met de middelste knop.



4. Druk op de rechterboven- of -onderknop om door de sportmodi te bladeren en druk op de middelste knop om de gewenste optie te selecteren.
5. Boven de startindicator verschijnt een set met pictogrammen. Dit hangt af van welke sportmodus u gebruikt (zoals hartslag en gekoppelde gps). Het pijltje (gekoppelde gps) licht grijs op terwijl u zoekt en wordt groen zodra er een signaal is gevonden. Het hartpictogram (hartslag) knippert tijdens het zoeken grijs. Zodra een signaal is gevonden, verandert het - mits u een hartslagsensor gebruikt - in een gekleurd hart aan een band. Gebruikt u de optische hartslagsensor, dan verandert het pictogram in een gekleurd hart zonder de band.

Als u een hartslagsensor gebruikt, maar het pictogram groen wordt, controleer dan of de hartslagsensor gekoppeld is (zie 5.13. *Koppelen van POD's en sensoren*) en selecteer de sportmodus opnieuw.

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



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

6. Tijdens het vastleggen kunt u tussen de weergaven schakelen met behulp van de middelste knop.
7. Druk op de bovenste rechterknop om het opnemen te onderbreken. Stop en sla op met de rechteronderknop of hervat met de rechterbovenknop.



Indien de sportmodus die u geselecteerd hebt opties heeft, zoals het instellen van een doel m.b.t. de duur, dan kunt u deze aanpassen voordat het vastleggen begint door op de rechteronderknop te drukken. U kunt de sportmodusopties aanpassen tijdens het vastleggen door de middelste knop ingedrukt te houden.

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

Zodra u stopt met vastleggen wordt u gevraagd hoe u zich voelde. U kunt hierop antwoorden of de vraag overslaan (zie 5.1.9. *Gevoel*). U krijgt dan een samenvatting van de activiteit waardoor u kunt bladeren met behulp van de rechterboven- en onderknoppen.

Als u een opname gemaakt hebt die u niet wilt bewaren, kunt u de log verwijderen door omlaag te bladeren naar **Verwijderen** en te bevestigen met de middelste knop. U kunt op dezelfde manier ook logs verwijderen uit het logboek.



### 5.1.1. Sportmodi

Je horloge is voorzien van een grote variëteit aan vooraf ingestelde sportmodi. De modi zijn ontwikkeld voor specifieke activiteiten en doelen, van een rondje lopen in het park tot triatlonwedstrijden.

Wanneer je een oefening vastlegt (zie 5.1. *Het vastleggen van een oefening*), kun je omhoog en omlaag bladeren om de shortlists van sportmodi te zien. Tik op het pictogram aan het einde van de shortlist om de volledige lijst en alle sportmodi te zien.



Elke sportmodus heeft een unieke set displays die, afhankelijk van de geselecteerde sportmodus, verschillende gegevens tonen. Je kunt de gegevens die op het horlogedisplay worden getoond bewerken en aanpassen tijdens je training met Suunto-app.

Leer hoe je sportmodi aanpast in *Suunto-app (Android)* of *Suunto-app (iOS)*.

### 5.1.2. Doelen gebruiken tijdens het sporten

U kunt met uw Suunto 5 tijdens het trainen verschillende doelen stellen.

Als de sportmodus die u geselecteerd hebt de optie streefdoelen heeft, dan kunt u deze doelen aanpassen voordat het vastleggen begint, door op de rechteronderknop te drukken.



Trainen met een algemeen streefdoel:

1. Voordat u een oefening begint vast te leggen, drukt u op de rechteronderknop om de sportmodusopties te openen.
2. Kies **Doelen** en druk op de middelste knop.
3. Kies **Duur** of **Afstand**.
4. Selecteer uw streefdoel.
5. Houd de middelste knop ingedrukt om terug te gaan naar de sportmodusopties.

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



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

Trainen met een intensiteitsdoel:

1. Voordat u een oefening begint vast te leggen, drukt u op de rechteronderknop om de sportmodusopties te openen.
2. Kies **Intensiteitszones** en druk op de middelste knop.
3. Kies **Hartslag**, **Tempo** of **Vermogen**.  
(De opties zijn afhankelijk van de geselecteerde sportmodus en of u een power-POD gekoppeld hebt met het horloge).
4. Selecteer uw doelzone.
5. Houd de middelste knop ingedrukt om terug te gaan naar de sportmodusopties.

### 5.1.3. Navigeren tijdens het trainen

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

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

Navigeren tijdens een training:

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

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

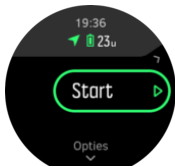
Om tijdens het trainen naar het navigatiedisplay te bladeren waar u de geselecteerde route of POI kunt zien, drukt u op de middelste knop. Zie 5.4.6.1. *Hoe naar een POI te navigeren* en 5.4.3. *Routes* voor meer informatie over het navigatiedisplay.

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

#### 5.1.4. Beheer batterijvermogen

Uw Suunto 5 beschikt over een systeem voor het beheer van het batterijvermogen; dit systeem maakt gebruik van een intelligente batterijtechnologie die ervoor zorgt dat uw horloge het niet opgeeft wanneer u het het meest nodig hebt.


Voordat u begint met het vastleggen van een oefening (zie 5.1. *Het vastleggen van een oefening*), ziet u een schatting van de resterende levensduur van de batterij in de huidige batterijmodus.




Er zijn twee vooraf gedefinieerde batterijmodi: **Prestaties** (standaard instelling) en **Uithoudingsvermogen**. Als u van de ene modus naar de andere overschakelt, verandert dit de levensduur van de batterij, maar ook de prestaties van het horloge.

Tik in het startdisplay op **Opties** » **Batterijmodus** om te schakelen tussen batterijmodi en te zien hoe elke modus de prestaties van het horloge beïnvloedt.



 **TIP:** U kunt de batterijmodus ook snel wijzigen in het startscherm door op de bovenste knop te drukken.

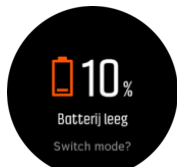
Naast deze twee vooraf gedefinieerde batterijmodi kunt u ook een aangepaste batterijmodus creëren met uw eigen gewenste instellingen. De aangepaste modus is specifiek voor die sportmodus, en het is dus mogelijk om voor elke sportmodus een aangepaste batterijmodus te creëren.

 **OPMERKING:** Als u tijdens het trainen begint te navigeren of navigatiegegevens zoals de geschatte aankomsttijd (estimated time of arrival, ETA) gebruikt, zal de gps-nauwkeurigheid **Bestezijn**, ongeacht de batterijmodus.

## Batterijmeldingen

Naast de batterijmodi, gebruikt uw horloge ook slimme herinneringen om u te helpen ervoor te zorgen dat u over voldoende batterijduur beschikt voor uw volgende avontuur. Sommige herinneringen zijn preventief en gebaseerd op bijvoorbeeld uw activiteitengeschiedenis. U krijgt ook een melding wanneer het horloge tijdens het vastleggen van een activiteit

bijvoorbeeld merkt dat de batterij bijna leeg is. Het zal automatisch voorstellen om over te schakelen naar een andere batterijmodus.




Uw horloge waarschuwt u eenmaal wanneer de batterij op 20% staat en opnieuw op 10%.

### 5.1.5. Zwemmen

U kunt uw Suunto 5 gebruiken voor zwemmen in zwembaden.

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

 **OPMERKING:** De hartslagsensor van de pols werkt mogelijk niet onder water. Gebruik een hartslagsensor op de borst om een betrouwbaardere HR-meting te verkrijgen.

### 5.1.6. Intervaltraining

Intervaltrainingen zijn een veel voorkomende vorm van training die bestaat uit herhaalde reeksen van inspanningen met lage en hoge intensiteit. Met Suunto 5 kunt u in het horloge uw eigen intervaltraining voor elke sportmodus bepalen.

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

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

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

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

Trainen met intervallen:


1. Selecteer uw sport uit het startprogramma.
2. Voordat u een oefening begint vast te leggen, drukt u op de rechteronderknop om de sportmodusopties te openen.
3. Blader omlaag naar **Intervallen** en druk op de middelste knop.
4. Schakel intervallen aan en pas de hierboven beschreven instellingen aan.



5. Blader omhoog naar **Terug** en bevestig met de middelste knop.
6. Druk op de rechterbovenknop tot aan het startprogramma en begin met trainen zoals gewoonlijk.
7. Druk op de linkeronderknop om het display met intervallen weer te geven en druk op de rechterbovenknop wanneer u klaar bent om van start te gaan met uw intervaltraining.



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

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

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

### 5.1.7. Displaythema

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

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

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

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

Om het displaythema te veranderen via de sportmodusopties:

1. Druk in de horlogeweergave op de rechterbovenknop om het startprogramma te openen.
2. Blader naar **Oefening** en druk op de middelste knop.
3. Ga naar een sportmodus en druk op de rechteronderknop om de sportmodusopties te openen.
4. Blader omlaag naar **Thema** en druk op de middelste knop.
5. Schakel tussen licht en donker door op de rechterboven- en onderknoppen te drukken en bevestig met de middelste knop.
6. Blader terug omhoog om de sportmodusopties af te sluiten en de sportmodus te openen (of af te sluiten).

### 5.1.8. Autopauze

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

U kunt Autopauze voor elke sportmodus in- of uitschakelen in de sportmodusinstellingen in uw horloge, voordat u uw training begint vast te leggen.

Als Autopauze is ingeschakeld tijdens het vastleggen, verschijnt een bericht wanneer het vastleggen automatisch wordt gepauzeerd.



Druk op de middelste knop om te schakelen tussen de weergave van de huidige afstand, HR, tijd en batterijniveau.



U kunt het vastleggen automatisch laten hervatten wanneer u opnieuw beweegt, of handmatig hervatten vanaf het pop-updisplay door op de rechterbovenknop te drukken.

### 5.1.9. Gevoel

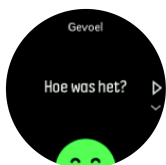
Als u regelmatig traint, is opvolgen hoe u zich na elke sessie voelt een belangrijke indicator van uw algehele lichamelijke conditie.

Er zijn vijf graden van gevoel om uit te kiezen:

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

Wat deze opties nu precies betekenen is aan u om te beslissen. Het belangrijkste is dat u ze consequent gebruikt.

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




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

## 5.2. Mediabediening

Je Suunto 5 kan worden gebruikt om de muziek, podcasts en andere media te bedienen die op je telefoon of via je telefoon op een ander apparaat worden afgespeeld. De mediabedieningen zijn standaard ingeschakeld maar kunnen worden uitgeschakeld in **Instellingen » Mediabediening**.



 **OPMERKING:** Je moet je horloge koppelen met je telefoon voordat je Mediabediening kunt gebruiken.

Voor toegang tot de mediabedieningen druk je op de middelste knop op de wijzerplaat of druk je tijdens een training op de middelste knop totdat de display van mediabediening wordt getoond.

In de display van mediabediening hebben de knoppen de volgende functies:



- **Afspelen/pauzeren:** rechterbovenknop
- **Volgende nummer/episode:** rechteronderknop
- **Vorige nummer/episode:** rechterbovenknop (lang indrukken)
- **Volume:**rechteronderknop (lang drukken), opent de volumebedieningen
  - In de display van volumebedieningen kun je met de rechterbovenknop het volume verhogen en met de rechteronderknop het volume verlagen. Druk op de middelste knop om terug te keren naar display van mediabediening.

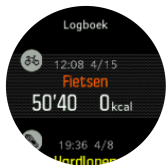
Druk op de middelste knop om de display van mediabediening af te sluiten.

## 5.3. Logboek

U kunt naar het logboek gaan vanuit het startprogramma.



Blader door het logmenu door op de rechterboven- of -onderknoppen te drukken. Druk de middelste knop om de gewenste log te openen en te bekijken.



Om de log af te sluiten drukt u op de linkeronderknop.



## 5.4. Navigatie

### 5.4.1. Hoogtenavigatie

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

De weergave hoogteprofiel toont u de volgende informatie:

- top: uw huidige hoogte
- midden: hoogteprofiel dat uw huidige positie weergeeft
- onderaan: resterende stijging of afdaling (druk op de linkerbovenknop om weergaven te veranderen)



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

### 5.4.2. Hoogtemeter

Suunto 5 gebruikt gps om hoogte te meten. Onder optimale signaalomstandigheden, waardoor mogelijke fouten bij de berekening van de gps-positie worden uitgesloten, geeft de gps-hoogtemeting een vrij goede indicatie van uw hoogte.

Omdat Suunto 5 volledig op gps berust om de hoogte te meten, kunnen als de gps niet ingesteld is op maximale nauwkeurigheid, fouten optreden bij het filteren, wat kan resulteren in potentieel onnauwkeurige hoogtemetingen.

Als u goede hoogtemetingen wenst, zorg er dan voor dat uw gps-nauwkeurigheid op **Beste** ingesteld is.

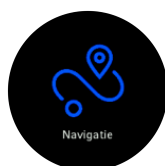
Maar zelfs met de beste nauwkeurigheid, kan de gps-hoogte niet beschouwd worden als een absolute positie. Het is een schatting van uw werkelijke hoogte en de nauwkeurigheid van deze schatting is sterk afhankelijk van de omgevingsomstandigheden.

### 5.4.3. Routes

Je kunt je Suunto 5 gebruiken om routes te navigeren.

Een route navigeren:

1. Druk op de knop rechtsboven om het startprogramma te openen.
2. Scrol omlaag naar **Navigatie** en druk op de middelste knop.




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



4. Scrol naar de route die je wilt volgen en druk op de middelste knop.



5. Selecteer **Start de training** als je de route wilt gebruiken voor een training of selecteer **Alleen navigeren** als je de route alleen wilt navigeren.

 **OPMERKING:** Als je de route alleen navigeert, wordt niets opgeslagen of geregistreerd in Suunto-app.

6. Druk gelijk wanneer nogmaals op de rechterbovenknop om de navigatie te stoppen.



In de gedetailleerde weergave kunt u in- en uitzoomen door de middelste knop ingedrukt te houden. Pas het zoomniveau aan met de rechter- en linkerbovenknoppen.



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

Het is ook mogelijk om een training te starten vanuit de snelkoppelingslijst. Als je **Start de training** selecteert, wordt het Sportmodi-menu geopend; je kunt beginnen met het vastleggen van je training. Als je de training beëindigt, wordt de navigatie ook beëindigd.


Alle sportmodi met gps zijn ook voorzien van de optie routeselectie. Zie 5.1.3. *Navigeren tijdens het trainen.*

## Informatie over navigatie

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

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

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

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

## Stapsgewijze navigatie

Wanneer je routes aanmaakt in Suunto-app, kun je ervoor kiezen om stapsgewijze instructies te activeren. Wanneer de route wordt overgezet naar je horloge en wordt gebruikt voor navigatie, geeft je horloge je stapsgewijze instructies met een geluidsmelding en informatie over welke kant je op moet.

### 5.4.4. Terugvinden

Als u gps gebruikt bij het vastleggen van een activiteit slaat Suunto 5 automatisch het startpunt van uw oefening op. Met Terugvinden, kan Suunto 5 u direct terugleiden naar uw startpunt.

Om Terugvinden te starten:

1. Tijdens het vastleggen van een activiteit, drukt u op de middelste knop totdat u het navigatiedisplay bereikt.
2. Druk op de rechteronderknop om het sneltoetsmenu te openen.
3. Blader naar Terugvinden en druk op de middelste knop om te selecteren.
4. Druk op de linkeronderknop om af te sluiten en naar het navigatiedisplay te gaan.

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

### 5.4.5. Stapsgewijze navigatie van Komoot

Als u lid bent van Komoot, kunt u routes zoeken of plannen met Komoot en deze synchroniseren met uw Suunto 5 via Suunto-app. Bovendien worden de trainingen die u met uw horloge hebt vastgelegd, automatisch gesynchroniseerd met Komoot.

Wanneer u route-navigatie gebruikt met uw Suunto 5 samen met routes van Komoot, geeft uw horloge u stapsgewijze instructies met een geluidsmelding en een tekstbericht over welke kant u op moet.



Om stapsgewijze navigatie van Komoot te gebruiken:

1. Registreer u op [Komoot.com](https://www.komoot.com)

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

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

Volg de instructies in het gedeelte 5.4.3. *Routes* en selecteer uw route van Komoot om stapsgewijze instructies te ontvangen.

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



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

#### 5.4.6. Points of interest

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

Elke POI wordt gedefinieerd door:

- POI-naam
- POI-type
- Datum en tijd van aanmaken
- Breedtegraad
- Lengtegraad
- Hoogte

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

##### 5.4.6.1. Hoe naar een POI te navigeren

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



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

Hoe naar een POI te navigeren:

1. Druk op de bovenste rechterknop om het startscherm te openen.
2. Blader omlaag naar **Navigatie** en druk op de middelste knop.
3. Blader naar POI's en druk op de middelste knop om uw lijst met POI's te openen.
4. Blader naar de POI waarheen u wilt navigeren en druk op de middelste knop.
5. Druk op de bovenste knop om te beginnen met navigeren.

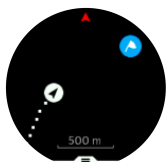
Om de navigatie te stoppen, drukt u op elk gewenst moment nogmaals op de bovenste knop.

Als u beweegt, heeft de POI-navigatie twee weergaven:

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



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



Druk op de middelste knop om te schakelen tussen weergaven. Als u stopt met bewegen, kan het horloge niet bepalen in welke richting u gaat op basis van gps.

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

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

Druk tijdens het navigeren op de rechteronderknop om een lijst met sneltoetsen te openen. De sneltoetsen geven u snelle toegang tot POI-gegevens en handelingen zoals het opslaan van uw huidige locatie of het selecteren van een andere POI om naartoe te navigeren, alsook het beëindigen van de navigatie.

#### 5.4.6.2. Types POI

De volgende types POI zijn beschikbaar in Suunto 5:

	generisch punt van belang
	Slaapplek (van een dier, voor de jacht)
	Begin (startpunt van een route of pad)
	Groot wild (dier, om te jagen)
	Vogel (dier, om te jagen)
	Gebouw, huis
	Café, eten, restaurant
	Kamperen, camping
	Auto, parkeren

	Grot
	Klif, heuvel, berg, vallei
	Kust, meer, rivier, water
	Kruispunt
	Noodsituatie
	Einde (einde van een route of pad)
	Vis, visplek
	Bos
	Geocache
	Jeugdherberg, hotel, accommodatie
	Info
	Weide
	Piek
	Afdrukken (voetsporen van dieren, voor de jacht)
	Weg
	Rots
	Schuurplek (identificatie van dieren, voor de jacht)
	Schraapplek (identificatie van dieren, voor de jacht)
	Schot (voor de jacht)
	Bezienswaardigheid
	Klein wild (dier, om te jagen)
	Staple (voor de jacht)
	Pad
	Wildcamera (voor de jacht)

	Waterval
---	----------

### 5.4.6.3. POI's toevoegen of verwijderen

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

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

Een POI toevoegen met uw horloge:

1. Druk op de bovenste knop om het startprogramma te openen.
2. Ga naar **Navigatie** en druk op de middelste knop.
3. Druk op de onderste knop om omlaag te scrollen naar **Uw locatie** en druk op de middelste knop.
4. Wacht totdat het horloge de gps heeft geactiveerd en uw locatie heeft gevonden.
5. Wanneer het horloge uw breedte- en lengtegraad toont, drukt u op de bovenste knop om uw locatie als POI op te slaan en selecteert u het POI-type.
6. De naam van de POI is standaard dezelfde als het POI-type (gevolgd door een oplopend cijfer).

## POI's verwijderen

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

Een POI in uw horloge wissen:

1. Druk op de bovenste knop om het startprogramma te openen.
2. Ga naar **Navigatie** en druk op de middelste knop.
3. Druk op de onderste knop om omlaag te scrollen naar **POI's** en druk op de middelste knop.
4. Scrol naar de POI die u wilt verwijderen uit het horloge en druk op de middelste knop.
5. Scrol naar het einde van de gegevens en selecteer **Verwijderen**.

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

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

### 5.4.7. Gps-nauwkeurigheid en energiebesparing

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

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


De opties voor gps-nauwkeurigheid zijn:

- Best: ~ 1 sec. peilingsinterval
- Goed: ~ 60 sec. peilingsinterval

U kunt de gps-nauwkeurigheid wijzigen via de sportopties in uw horloge of Suunto-app.



Als u een route volgt of naar een POI navigeert, wordt de gps-nauwkeurigheid automatisch ingesteld op Best.

 **OPMERKING:** De eerste keer dat u gps gebruikt tijdens het trainen of navigeren met gps, moet u wachten totdat het horloge een gps-peiling verkrijgt alvorens van start te gaan. Dit kan tot 30 seconden of langer duren, afhankelijk van de condities.

## 5.5. Dagelijkse activiteit

### 5.5.1. Activiteiten volgen

Uw horloge houdt uw algemene activiteitsniveau gedurende de dag bij. Dit is een belangrijke factor, of u nu gewoon fit en gezond wilt zijn of traint voor een aankomende wedstrijd. Het is goed om actief te zijn, maar wanneer u hard traint, hebt u rustdagen nodig met weinig activiteit.

De activiteitenteller wordt elke dag om middernacht automatisch gereset. Aan het einde van de week geeft het horloge een overzicht van uw activiteiten.

Vanuit de horlogeweergave drukt u op de rechteronderknop om uw totale stappen van de dag te zien.



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

 **TIP:** Voor het verbeteren van de nauwkeurigheid van stappen volgen, moet je de positie en de manier waarop je je horloge gaat dragen definiëren bij het instellen van je Suunto of onder **Instellingen » Algemeen » Persoonlijk » Positie apparaat**.

Naast het aantal stappen kunt u ook het geschatte aantal verbruikte calorieën voor die dag bekijken door op de linkerbovenknop te drukken.



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

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

U kunt ook uw stappen over de afgelopen zeven dagen bekijken door op de middelste knop te drukken. Druk nogmaals op de middelste knop om de calorieën te zien.



### Activiteitsdoelen

U kunt uw dagelijkse doelen aanpassen voor zowel stappen als calorieën. In het activiteitendisplay houdt u de middelste knop ingedrukt om de instellingen voor activiteitendoelen te openen.



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

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



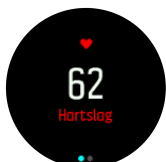
Uw BMR is het aantal calorieën dat uw lichaam bij rust verbrandt. Dit zijn de calorieën die uw lichaam nodig heeft om warm te blijven en basisfuncties, zoals met de ogen knipperen of de hartslag, uit te voeren. Dit aantal is gebaseerd op uw persoonlijk profiel, met inbegrip van factoren zoals leeftijd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

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

### 5.5.2. Directe HR

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

Druk vanuit de horlogeweergave op de rechteronderknop om naar het HR-display te bladeren.



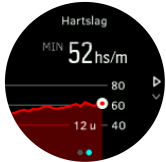
Druk op de bovenste knop om het display af te sluiten en terug te keren naar de horlogeweergave.

### 5.5.3. Dagelijkse HR

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

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

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



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

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


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



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

Uw dagelijkse HR bekijken:

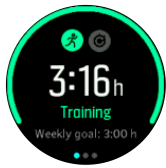
1. Druk vanuit de horlogeweergave op de rechteronderknop om naar het display met de onmiddellijke HR te bladeren.
2. Druk op de middelste knop om naar het display met de dagelijkse HR te gaan.
3. Druk op de rechteronderknop om uw calorieverbruik te zien.

 **OPMERKING:** Na een periode van inactiviteit, bijvoorbeeld wanneer u het horloge niet draagt of heel diep slaapt, gaat het horloge in de slaapstand en wordt de optische hartslagmeter uitgeschakeld. Als u 's nacht uw hartslag wilt bijhouden, activeert u de modus Niet storen (zie 4.6. Modus Niet storen).

## 5.6. Traininginzicht

Uw horloge geeft een overzicht van uw trainingactiviteiten.

Druk op de rechteronderknop om naar de weergave met traininginzichten te bladeren.



Druk twee keer op de middelste knop voor een grafiek met al uw activiteiten van de afgelopen 3 weken en de gemiddelde duur. Druk op de linkerbovenknop om tussen de verschillende activiteiten die u de afgelopen 3 weken hebt gedaan te wisselen.



Vanuit de totalenweergave kunt u op de linkerbovenknop drukken om tussen uw top drie van sporten te schakelen.

Druk op de onderste rechterknop voor het overzicht voor de huidige week. Het overzicht bevat de totale tijd, afstand en calorieën voor de gekozen sport in de totalenweergave. Als u op de rechteronderknop drukt wanneer een specifieke activiteit gekozen is, worden de details van die activiteit weergegeven.



## 5.7. Aanpasbare trainingsbegeleiding

Uw Suunto 5 genereert automatisch een 7-daags trainingsplan om u te helpen uw conditie te verbeteren. De wekelijkse training en intensiteit van de work-out zijn verschillend in de drie trainingsprogramma's.

Selecteer uw fitnessdoel:



Selecteer 'behouden' indien u al een redelijk fit bent en uw huidige conditie wilt behouden. Deze optie is ook handig voor personen die net beginnen regelmatig te trainen. U kunt er op een later tijdstip steeds nog voor kiezen om het programma dat u volgt te veranderen in een intensiever programma.

De optie 'verbeteren' is erop gericht om uw aerobe conditie te verbeteren volgens een matige voortgangscurve. Als u uw conditie iets sneller wilt verbeteren, is het 'boost-programma' wellicht de beste keuze voor u. Dit bevat moeilijkere trainingen en u zult sneller resultaat boeken.

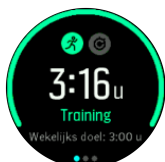
Het trainingsplan bestaat uit geplande oefeningen met een beoogde duur en intensiteit. Elke oefening is gepland met als doel uw conditie geleidelijk te verbeteren, zonder hierbij uw lichaam te overbelasten. Als u een oefening mist of iets meer doet dan gepland, past de Suunto 5 uw trainingsplan automatisch aan.

Wanneer u een geplande oefening begint, zal uw horloge u aan de hand van visuele en audio-indicatoren helpen op de juiste intensiteit te blijven en uw voortgang bij te houden.

De instellingen van de HR-zones (zie *Hartslagzones*) zijn van invloed op het aanpasbare trainingsplan. De komende activiteiten in het trainingsplan omvatten intensiteit. Als uw HR-zones niet correct zijn ingesteld, is het mogelijk dat de intensiteitsbegeleiding tijdens een geplande oefening niet overeenkomt met de werkelijke intensiteit van uw oefening.

Om uw volgende geplande trainingen te zien:

1. Druk vanuit de horlogeweergave op de rechteronderknop om naar het display met de trainingsinzichten te bladeren.




2. Druk op de middelste knop voor uw plan voor de huidige week.





3. Druk op de rechteronderknop voor aanvullende informatie; trainingsdag, -duur en -intensiteit (gebaseerd op de hartslagzones, zie 5.15. *Intensiteitszones*).




4. Druk op de linkeronderknop om de weergave met de geplande oefeningen af te sluiten en terug te keren naar het tijdsdisplay.

 **OPMERKING:** De geplande activiteit van vandaag is ook zichtbaar wanneer u op de middelste knop in de horlogeweergave drukt.

 **OPMERKING:** Adaptieve trainingsbegeleiding heeft als enige doel uw conditie te behouden, te verbeteren of een boost te geven. Als u al heel fit bent en regelmatig traint, is het mogelijk dat het 7-dagenplan niet binnen uw bestaande routine past.

 **LET OP:** Als u ziek bent geweest, kan het zijn dat het trainingsplan niet voldoende is aangepast wanneer u weer gaat trainen. Wees extra voorzichtig en train niet te hard na een ziekte.

 **WAARSCHUWING:** Het horloge kan niet vaststellen of u een blessure hebt opgelopen. Volg de aanbevelingen van uw arts om te herstellen van het letsel voordat u het trainingsplan in uw horloge weer begint te volgen.

Om uw gepersonaliseerde trainingsplan uit te schakelen:

1. Ga in het instellingenmenu naar **Training**.

## 2. Schakel **Begeleiding** in.



Als u de adaptieve begeleiding niet wilt, maar wel een trainingsdoel wilt, kunt u in de instellingen onder **Training** een streefaantal uren definiëren als uw wekelijks doel.


1. Uitzetten **Begeleiding**.
2. Selecteer **Wekelijks doel** door op de middelste knop te drukken.
3. Selecteer uw nieuwe **Wekelijks doel** door op de knoppen rechtsboven of rechtsonder te drukken.



4. Bevestigt door op de middelste knop te drukken.

## Begeleiding in real time

Als u voor de huidige dag een oefening hebt gepland, verschijnt die activiteit als de eerste optie in de sportmoduslijst wanneer u naar de oefeningenweergave gaat om het vastleggen van een oefening te starten. Als u begeleiding in real time wenst, start u de aanbevolen oefening zoals u bij een normale opname zou doen; zie *Vastleggen van een oefening*.

 **OPMERKING:** De geplande activiteit van vandaag is ook zichtbaar wanneer u in de horlogeweergave op de middelste knop drukt.

Wanneer u traint volgens een geplande oefening, ziet u een groene voortgangsbalk en een percentage van uw voortgang. De doelstelling wordt geschat op basis van de geplande intensiteit en duur. Wanneer u traint binnen de geplande intensiteit (gebaseerd op uw hartslag), moet u het doel rond de geplande duur bereiken. Een hogere trainingsintensiteit brengt u sneller bij uw doel. Bij een lagere intensiteit zal het langer duren.

## 5.8. Herstel

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

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

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

Om uw hersteltijd te zien drukt u, als u zich in de horlogeweergave bevindt, op de rechteronderknop totdat u het hersteldisplay te zien krijgt.



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

## 5.9. Slaap meten

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

Wanneer je je Suunto 5 's nachts in bed draagt, meet het horloge uw slaap op basis van de gegevens van de versnellingsmeter.

Om je slaap bij te houden:

1. Ga naar de horloge-instellingen, scroll omlaag naar **SLAAP** en druk op de middelste knop.
2. Schakel **SLAAP VOLGEN** in.



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

Nadat je je slaaptijd hebt ingesteld, kun je ervoor kiezen om je horloge in de Niet storen-modus te hebben tijdens je slaapuren.

in stap 3 hierboven bepaal je je slaaptijd. Je horloge gebruikt die periode om te bepalen wanneer je slaapt (tijdens je slaaptijd) en alle slaap als één sessie te rapporteren. Als je 's nachts bijvoorbeeld opstaat om een glas water te halen, dan rekent je horloge alle slaap daarna nog steeds bij dezelfde sessie.

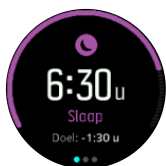
**OPMERKING:** Als je vóór je ingestelde slaaptijd naar bed gaat en wakker wordt ná je ingestelde slaaptijd, zal je horloge dat niet als een slaapsessie beschouwen. Je moet je slaaptijd instellen op basis van het vroegste tijdstip dat je naar bed gaat en het laatste tijdstip waarop je wakker zult worden.

Zodra je slaap bijhouden hebt ingeschakeld, kun je ook je slaapdoel instellen. Een typische volwassene heeft dagelijks tussen 7 en 9 uur slaap nodig, alhoewel je persoonlijke ideale hoeveelheid slaap hiervan kan afwijken.

## Slaaptrends

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

Naast het slaapoverzicht kun je ook je algemene slaaptrends volgen met het slaapinzicht. Druk vanuit de horlogeweergave op de knop rechtsonder totdat je het **SLAAP**-display ziet. De eerste weergave toont je laatste slaap vergeleken met je slaapdoel.



In het slaapdisplay kunt u de middelste knop indrukken om uw gemiddelde slaap van de laatste zeven dagen te zien. Druk op de knop rechtsonder om uw werkelijke slaapuren van de laatste zeven dagen te zien.

In het display gemiddelde slaap kunt u op de middelste knop drukken voor een grafiek van uw gemiddelde HR-waarden van de laatste zeven dagen.



Druk op de knop rechtsonder voor de werkelijke HR-waarden van de afgelopen 7 dagen.

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

 **OPMERKING:** De slaapmetingen zijn uitsluitend gebaseerd op beweging. Het zijn dus schattingen die mogelijk niet je werkelijke slaapgewoonten weerspiegelen.

## Slaapkwaliteit

Naast de duur kan je horloge ook de slaapkwaliteit beoordelen door je hartslagvariabiliteit tijdens je slaap te volgen. De variabiliteit geeft aan hoe goed je slaap je helpt te rusten en te herstellen. De slaapkwaliteit wordt in het slaapoverzicht op een schaal van 0 tot 100 weergegeven, waarbij 100 de beste kwaliteit is.

## Hartslag meten tijdens slaap

Als je je horloge 's nachts draagt, kun je extra feedback krijgen over je hartslag tijdens het slapen. Om de optische hartslag 's nachts geactiveerd te houden, moet Dagelijkse HR zijn ingeschakeld (zie 5.5.3. *Dagelijkse HR*).

## Automatische Niet storen-modus

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

## 5.10. Stress en herstel

Je krachtreserves zijn een goede indicatie van de energieniveaus van je lichaam en vertalen zich in je vermogen om met stress om te gaan en dagelijkse uitdagingen het hoofd te bieden.



Stress en lichaamsbeweging putten je natuurlijke krachtreserves uit, terwijl rust en herstel ze herstellen. Een goede nachtrust is essentieel als je ervoor wilt zorgen dat je lichaam over alle krachtreserves beschikt dat het nodig heeft.

Wanneer je voorraad krachtreserves hoog is, zul je je wellicht fris en energiek voelen. Als je gaat hardlopen wanneer je voorraad aan krachtbronnen hoog is, zult u waarschijnlijk een fantastische sessie hebben, omdat uw lichaam over de energie beschikt die het nodig heeft om zich aan te passen en bijgevolg te verbeteren.

Je krachtreserves meten helpt je om ze beter te managen en er verstandig mee om te springen. Aan de hand van je energiereserves kun je ook stressfactoren identificeren, alsook persoonlijke en effectieve herstelstimulerende strategieën, en de effecten van een goede voeding.

Stress en herstel gebruikt optische hartsensormetingen en om deze overdag te verkrijgen, moet dagelijkse HR ingeschakeld zijn, zie *Dagelijkse HR*.

Het is belangrijk dat je Max. HR en Hartslag bij rust zo zijn ingesteld dat ze overeenkomen met je hartslag, zodat je de nauwkeurigste meetresultaten krijgt. De Hartslag bij rust is standaard ingesteld op 60 bpm en de Max. HR is gebaseerd op je leeftijd.

Deze HR-waarden kunnen gemakkelijk worden gewijzigd in de instellingen onder **ALGEMEEN** -> **PERSOONLIJK**.

 **TIP:** Gebruik de laagste hartslagwaarde gemeten tijdens je slaap als je Hartslag bij rust.

Druk op de rechteronderknop om naar het display met stress en herstel te scrollen.



De meter rond dit scherm geeft je totale voorraad aan krachtbronnen aan. Als het groen is, betekent dit dat je aan het herstellen bent. De status- en tijdsindicatie geeft aan wat je huidige status is (actief, inactief, herstellend of gestrest) en hoelang je in die status bent geweest. In deze screenshot ben je bijvoorbeeld de afgelopen vier uur aan het herstellen geweest.

Druk op de middelste knop om een staafdiagram van je krachtbronnen over de afgelopen 16 uur te zien.



De groene balken geven de periodes aan waarin je aan het herstellen was. De procentuele waarde is een schatting van je huidige krachtbronnen.

## 5.11. Conditie

Een goede aerobe conditie is belangrijk voor uw algehele gezondheid, welzijn en sportprestaties.

Uw aerobe conditie wordt gedefinieerd als VO2max (maximale zuurstofopnamevermogen), een algemeen erkende maatstaf voor het aerobe uithoudingsvermogen. Met andere woorden, uw VO2max laat zien hoe goed uw lichaam zuurstof gebruikt. Hoe hoger uw VO2max, hoe beter u zuurstof gebruikt.

De schatting van uw conditie is gebaseerd op het detecteren van uw hartslagrespons tijdens elke geregistreerde hardloop- of wandeltraining. Om een idee te krijgen van uw conditie, legt u een hardloop- of wandelsessie van minstens 15 minuten vast, terwijl u uw Suunto 5 draagt.

Op basis van alle hardloop- en wandeltrainingen kan uw horloge uw conditie inschatten.

De schatting van uw huidige conditie wordt weergegeven in het conditie-display. Druk in de horlogeweergave op de rechteronderknop om naar het conditie-display te bladeren.



**OPMERKING:** Als het horloge uw conditie nog niet heeft ingeschat, verschijnen er verdere instructies op het scherm.

Historische gegevens van vastgelegde wandel- en hardlooptrainingen, dragen bij aan de nauwkeurigheid van de schatting van uw VO2max. Hoe meer activiteiten u vastlegt met uw Suunto 5, hoe nauwkeuriger de schatting van uw VO2max wordt.

Er zijn acht conditieniveaus, van laag tot hoog: Zeer matig, Slecht, Gemiddeld, Gemiddeld, Goed, Heel goed, Uitstekend en Superieur. De waarden zijn afhankelijk van uw leeftijd en geslacht en hoe hoger uw waarde is, hoe beter uw conditie.

Druk op de knop linksboven om een schatting van je fitnessleeftijd te zien. Fitnessleeftijd is een metrische waarde die uw VO2max-waarde herinterpreteert in termen van leeftijd. U kunt uw VO2max-waarde verhogen en uw fitnessleeftijd verlagen door regelmatig de gepaste soorten van fysieke activiteit te beoefenen.



De verbetering van de VO2max is zeer individueel en hangt af van factoren zoals leeftijd, geslacht, DNA en trainingsgeschiedenis. Als u al zeer fit bent, zal uw het verbeteren van uw conditie trager verlopen. Als u daarentegen nog maar net begint met regelmatig te sporten, ziet u mogelijk een snelle toename van uw conditie.

## 5.12. Hartslagsensor voor om de borst

In dergelijke gevallen kunt u naast uw Suunto 5 ook een Bluetooth® Smart-compatibele hartslagsensor gebruiken, zoals bijvoorbeeld de Suunto Smart Sensor. Zo verkrijgt u nauwkeurige informatie over de intensiteit van uw oefeningen.

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

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

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

Raadpleeg 5.13. *Koppelen van POD's en sensoren* voor instructies over het koppelen van een HS-sensor aan uw horloge.

## 5.13. Koppelen van POD's en sensoren

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

Suunto 5 ondersteunt de volgende soorten POD's en sensoren:

- Hartslag
- Fiets
- Power
- Voet



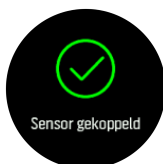
**OPMERKING:** U kunt niet koppelen als de vliegtuigmodus is ingeschakeld. Schakel de vliegtuigmodus uit voordat u koppelt. Zie 4.5. *Vliegtuigmodus (ref.)*.

Hoe een POD of sensor te koppelen:

1. Ga naar uw horloge-instellingen en selecteer **Connectiviteit**.
2. Selecteer **Sensor koppelen** voor de lijst met sensortypes.
3. Druk op de rechteronderknop om door de lijst te bladeren en selecteer het gewenste sensortype met de middelste knop.



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



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

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

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

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

### 5.13.1. Fiets-POD kalibreren

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

Om de wielomtrek te veranderen:

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

### 5.13.2. Foot-POD kalibreren

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

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

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

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

### 5.13.3. Power-POD kalibreren

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

Een power-POD kalibreren:

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

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

## 5.14. Timers

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



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

Druk op de onderste rechterknop om het sneltoetsmenu voor **TIMER INSTELLEN** (timer instellen) te openen, waar u de timerinstellingen kunt wijzigen.

## Stopwatch

Start de stopwatch door op de middelste knop te drukken.



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



Sluit de timer af door de middelste knop ingedrukt te houden.

## Afteltimer

Druk in de horlogeweergave op de onderste knop om het sneltoetsmenu te openen. Van daaruit kunt u een vooraf ingestelde afteltijd selecteren of een aangepaste afteltijd aanmaken.



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

Sluit de timer af door de middelste knop ingedrukt te houden.

## 5.15. Intensiteitszones

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

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

De vijf verschillende intensiteitszones die de Suunto 5 gebruikt, zijn:

### **Zone 1: Makkelijk**

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

### **Zone 2: Matig**

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

### **Zone 3: Moeilijk**

Trainen in zone 3 vraagt veel energie en voelt vrij intens aan. Het verbetert uw vermogen om snel en zuinig te bewegen. In deze zone begint er zich melkzuur te vormen in uw lichaam, maar is uw lichaam nog steeds in staat om het volledig zelf te elimineren. U mag maximaal een paar keer per week op deze intensiteit trainen, omdat dit erg belastend is voor uw lichaam.

### **Zone 4: Zeer moeilijk**

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

### **Zone 5: Maximaal**

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

## **5.15.1. Hartslagzones**

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

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

Suunto 5 heeft standaard en activiteitspecifieke HR-zones. De standaardzones kunnen voor alle activiteiten worden gebruikt, maar voor meer geavanceerde trainingen kunt u specifieke HR-zones voor loop- en fietsactiviteiten instellen.

### **Max. HR instellen**

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

1. Selecteer de max. HR (hoogste waarde, bpm [slagen per minuut]) en druk op de middelste knop.
2. Selecteer uw nieuwe maximale hartslag door op de knoppen rechtsboven of rechtsonder te drukken.



3. Druk op de middelste knop om de nieuwe max. HR te selecteren.
4. Houd de middelste knop ingedrukt om de HR-zoneweergave af te sluiten

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

### Standaard HR-zones instellen

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

1. Scroll omhoog/omlaag door op de knoppen rechtsboven of rechtsonder te drukken en druk op de middelste knop als de HR-zone die u wilt wijzigen gemarkeerd is.
2. Selecteer uw nieuwe HR-zone door op de knoppen rechtsboven of rechtsonder te drukken.



3. Druk op de middelste knop om de nieuwe HR-waarde te selecteren.
4. Houd de middelste knop ingedrukt om de HR-zoneweergave af te sluiten

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

### Activiteitspecifieke HR-zones instellen

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

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



5. Druk op de middelste knop om de nieuwe HR-waarde te selecteren.
6. Houd de middelste knop ingedrukt om de HR-zoneweergave af te sluiten

### 5.15.1.1. HR-zones gebruiken tijdens het sporten

Wanneer u een oefening vastlegt (zie 5.1. *Het vastleggen van een oefening*) en een hartslag hebt geselecteerd als intensiteitsdoel (zie 5.1.2. *Doelen gebruiken tijdens het sporten*), wordt een HR-zonemeter, verdeeld in vijf secties, weergegeven rond de buitenrand van de sportmodusweergave (voor alle sportmodi die HR ondersteunen). De meter geeft aan in welke HR-zone u momenteel traint door het overeenkomstige gedeelte te verlichten. Het pijltje in de meter geeft aan waar u zich binnen het bereik van de zone bevindt.



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



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

### 5.15.2. Tempozones

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

Suunto 5 heeft vijf standaard tempozones die u kunt gebruiken of u kunt uw eigen tempozones bepalen.

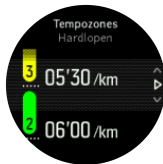
Tempozones zijn beschikbaar voor hardlopen.

#### Tempozones instellen

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

1. Selecteer **Hardlopen** door op de middelste knop te drukken.
2. Druk op de rechteronderknop en selecteer tempozones.
3. Druk op de rechterboven- of rechteronderknoppen om te bladeren en druk op de middelste knop als de tempozone die u wilt wijzigen gemarkeerd is.
4. Selecteer uw nieuwe tempozone door op de boven- of onderknoppen te drukken.





5. Druk op de middelste knop om de nieuwe tempozonewaarde te selecteren.
6. Druk op en houd de middelste knop ingedrukt om de weergave voor de tempozones af te sluiten.

### 5.15.2.1. Tempozones gebruiken tijdens het sporten

Wanneer u een oefening vastlegt (zie 5.1. *Het vastleggen van een oefening*) en tempo hebt geselecteerd als intensiteitsdoel (zie 5.1.2. *Doelen gebruiken tijdens het sporten*), wordt een tempozonemeter, verdeeld in vijf secties, weergegeven. Deze vijf secties worden weergegeven rond de buitenste rand van het sportmodusdisplay. De meter geeft de tempozone aan die u als intensiteitsdoel hebt gekozen door de betreffende sectie te doen oplichten. Het pijltje in de meter geeft aan waar u zich binnen het bereik van de zone bevindt.



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



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

### 5.15.3. Krachtzones

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

Krachtzones kunnen u helpen op de juiste kracht te trainen.

Suunto 5 heeft vijf standaard krachtzones die u kunt gebruiken of u kunt uw eigen krachtzones bepalen.

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

#### Activiteitspecifieke krachtzones instellen

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

1. Tik op de activiteit (**Hardlopen** of **Fietsen**) die u wilt bewerken of druk op de middelste knop als de activiteit gemarkeerd is.
2. Druk op de rechteronderknop en selecteer krachtzones.
3. Druk op de rechterboven- of rechteronderknop en selecteer de krachtzone die u wilt bewerken.
4. Selecteer uw nieuwe krachtzone door op de rechterboven- of rechteronderknop te drukken.



5. Druk op de middelste knop om de nieuwe krachtwaarde te selecteren.
6. Druk op en houd de middelste knop ingedrukt om de weergave voor de krachtzones af te sluiten.

### 5.15.3.1. Krachtzones gebruiken tijdens het sporten

Om krachtzones te kunnen gebruiken tijdens het sporten, moet u een power-POD gekoppeld hebben met uw horloge, zie 5.13. *Koppelen van POD's en sensoren*.

Wanneer u een oefening vastlegt (zie 5.1. *Het vastleggen van een oefening*) en kracht hebt geselecteerd als intensiteitsdoel (zie 5.1.2. *Doelen gebruiken tijdens het sporten*), wordt een krachtzonemeter, verdeeld in vijf secties, weergegeven. Deze vijf secties worden weergegeven rond de buitenste rand van het sportmodusdisplay. De meter geeft de krachtzone aan die u als intensiteitsdoel hebt gekozen door de betreffende sectie te doen oplichten. Het pijltje in de meter geeft aan waar u zich binnen het bereik van de zone bevindt.



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

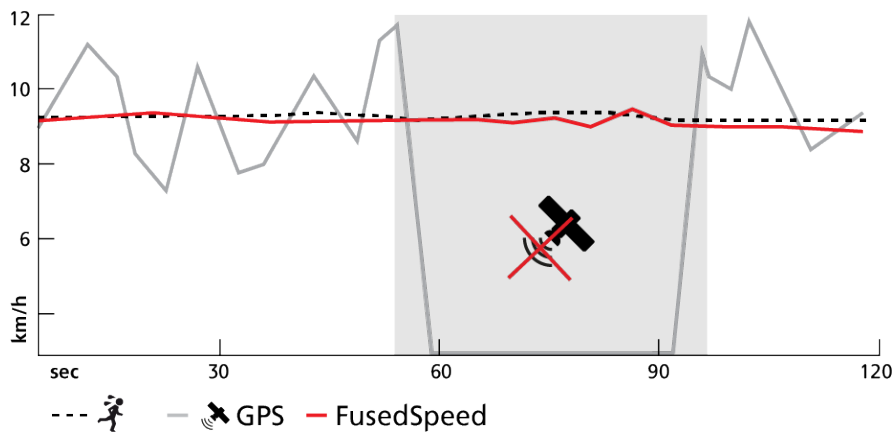


In het oefenoverzicht krijgt u een uitsplitsing van hoeveel tijd u in elke zone hebt doorgebracht.

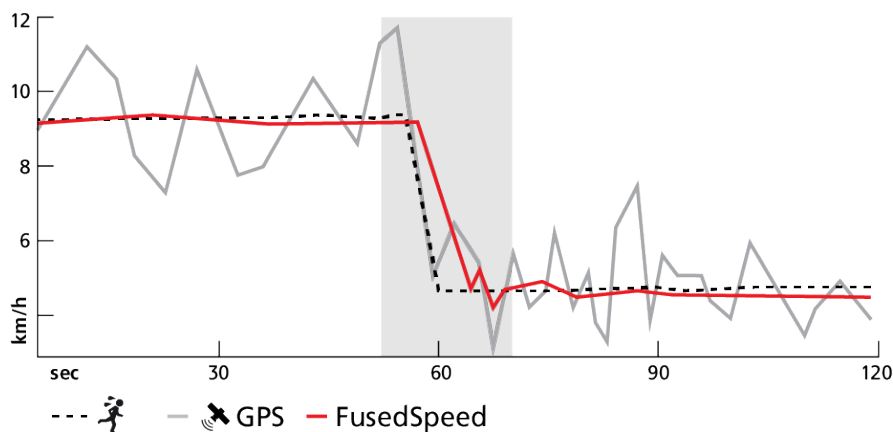
## 5.16. FusedSpeed™

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 5 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 oriëntatie, floorball (unihockey) en voetbal.

## 6. SuuntoPlus™-handleidingen

SuuntoPlus™-handleidingen biedt real-time begeleiding op je Suunto-horloge van je favoriete sport- en outdoorservices. Daarnaast kun je nieuwe handleidingen in de SuuntoPlus™ Store vinden of nieuwe aanmaken met hulpmiddelen, zoals de trainingplanner van de Suunto-app.

Voor meer informatie betreffende alle beschikbare handleidingen en hoe handleidingen van derden te synchroniseren met je apparaat, ga je naar [www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides](http://www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides).

Selecteer SuuntoPlus™-handleidingen op je horloge als volgt:

1. Voordat je begint met het vastleggen van een training, druk je op de onderste knop en selecteer je **SuuntoPlus™**.
2. Scrol naar de handleiding die je wilt gebruiken en druk op de middelste knop.
3. Ga terug naar het startscherm en begin je training zoals gewoonlijk.
4. Druk op de middelste knop totdat je bij de SuuntoPlus™-handleiding komt, die in een apart scherm wordt geopend.



**OPMERKING:** Zorg ervoor dat je Suunto 5 met de nieuwste softwareversie is bijgewerkt en met de Suunto-app is gesynchroniseerd.

## 7. SuuntoPlus™-sportapps

SuuntoPlus™-sportapp rust je Suunto 5 uit met nieuwe tools en inzichten ter inspiratie en nieuwe manieren om van een actieve levensstijl te genieten. Je kunt nieuwe sportapps vinden in de SuuntoPlus™ Store waar nieuwe apps voor je Suunto 5 worden uitgebracht. Selecteer degene die je interessant vindt, synchroniseer ze met je horloge en haal meer uit je trainingen!

Gebruik SuuntoPlus™-sportapps als volgt:

1. Voordat je een trainingsopname start, scrol je omlaag en selecteer je **SuuntoPlus™**.
2. Selecteer de gewenste sportapp.
3. Als de sportapp een extern apparaat of sensor gebruikt, wordt de verbinding automatisch gemaakt.
4. Ga terug naar het startscherm en begin je training zoals gewoonlijk.
5. Druk op de middelste knop totdat je bij de SuuntoPlus™-sportapp komt, die in een apart scherm wordt geopend.
6. Zodra je het vastleggen van de training stopt, zie je de resultaten van de SuuntoPlus™-sportapp in het overzicht, mits er een relevant resultaat beschikbaar is.

Selecteer op het horloge in de Suunto-app welke SuuntoPlus™-sportapps je wilt gebruiken. Ga naar [Suunto.com/SuuntoPlus](https://Suunto.com/SuuntoPlus) om te kijken welke sportapps voor je horloge beschikbaar zijn.



**OPMERKING:** Zorg ervoor dat je Suunto 5 met de nieuwste softwareversie is bijgewerkt en met de Suunto-app is gesynchroniseerd.

## 8. Verzorging en ondersteuning

### 8.1. Richtlijnen voor behandeling


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

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

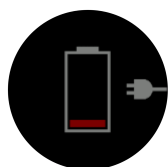
Gebruik alleen originele Suunto accessoires; schade veroorzaakt door niet-originele accessoires valt niet onder de garantie.

### 8.2. Batterij


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

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

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

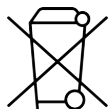


Gebruik de bijgeleverde USB-kabel om uw horloge op te laden. Wanneer het batterijniveau hoog genoeg is, gaat het horloge weer uit de staat van laag energiegebruik.

 **WAARSCHUWING:** Laad uw horloge uitsluitend op met behulp van USB-adapters die voldoen aan de IEC 60950-1-standaard inzake beperkte netvoeding. Gebruik van niet-conforme adapters kan uw horloge beschadigen of brand veroorzaken.

### 8.3. Weggooien

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



## 9. Referentie

### 9.1. Naleving

Voor aan naleving gerelateerde informatie en technische specificaties, raadpleeg je “Productveiligheid en informatie over regelgeving” geleverd samen met je Suunto 5 of beschikbaar op [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides).

### 9.2. CE

Hierbij verklaart Suunto Oy dat radioapparatuur van het type OW186 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).









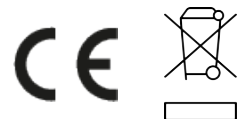
# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

[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 11/2022

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