

SUUNTO 5

ANVÄNDARHANDBOK

1. Avsedd användning.....	4
2. SÄKERHET.....	5
3. Komma igång.....	6
3.1. Knappar.....	6
3.2. SuuntoLink.....	7
3.3. Suunto-appen.....	7
3.4. Optisk pulsmätning.....	8
3.5. Justera inställningar.....	8
4. Inställningar.....	10
4.1. Knapplås och skärmnedtoning.....	10
4.2. Bakgrundsbelysning.....	10
4.3. Ljud och vibration.....	10
4.4. Bluetooth-anslutning.....	11
4.5. Flygplansläge.....	11
4.6. Stör ej-läge.....	11
4.7. Aviseringar.....	11
4.8. Tid och datum.....	12
4.8.1. Alarmklocka.....	12
4.9. Språk och enhetsystem.....	13
4.10. Urtavlor.....	13
4.10.1. Månfaser.....	14
4.11. Alarm för soluppgång och solnedgång.....	14
4.12. Energisparläge.....	15
4.13. Positionsformat.....	15
4.14. Enhetsinformation.....	16
5. Egenskaper.....	17
5.1. Registrera ett träningspass.....	17
5.1.1. Sportlägen.....	18
5.1.2. Så här använder du mål när du tränar.....	18
5.1.3. Navigera under träning.....	19
5.1.4. Hantering av batteritid.....	20
5.1.5. Simning.....	20
5.1.6. Intervallträning.....	21
5.1.7. Skärmtema.....	22
5.1.8. Autopaus.....	22
5.1.9. Känsla.....	22
5.2. Mediakontroller.....	23
5.3. Loggbok.....	23
5.4. Navigering.....	24

5.4.1. Höjdnavigering.....	24
5.4.2. Höjdmätare.....	24
5.4.3. Rutter.....	25
5.4.4. Tillbaka till start.....	26
5.4.5. Sväng för sväng-navigering från Komoot.....	27
5.4.6. Intressepunkter.....	27
5.4.7. GPS-precision och energiförbrukning.....	31
5.5. Daglig aktivitet.....	31
5.5.1. Aktivitetskontroll.....	31
5.5.2. Direktpuls.....	32
5.5.3. Daglig puls.....	33
5.6. Träningsinsikter.....	34
5.7. Anpassningsbar träningsvägledning.....	34
5.8. Återhämtning.....	36
5.9. Sömnregistrering.....	37
5.10. Stress och återhämtning.....	39
5.11. Konditionsnivå.....	40
5.12. Pulssensor (bröst).....	40
5.13. Para ihop med POD-enheter och sensorer.....	41
5.13.1. Kalibrera cykel-POD.....	42
5.13.2. Kalibrera en fot-POD.....	42
5.13.3. Kalibrera power POD.....	42
5.14. Tidtagare.....	42
5.15. Intensitetszoner.....	43
5.15.1. Pulszoner.....	44
5.15.2. Tempozoner.....	46
5.15.3. Effektzoner.....	47
5.16. FusedSpeed™.....	48
6. SuuntoPlus™-guider.....	50
7. SuuntoPlus™ Sportapp.....	51
8. Skötsel och support.....	52
8.1. Riktlinjer för hantering.....	52
8.2. Batteri.....	52
8.3. Avfallshantering.....	52
9. Referens.....	53
9.1. Överensstämmelse.....	53
9.2. CE.....	53


1. Avsedd användning


Suunto 5 är en sportklocka som spårar dina rörelser och andra värden, t.ex. puls och kaloriförbrukning. Suunto 5 är endast avsedd för fritidsbruk och ska inte användas i medicinska syften.

Använd inte Suunto 5 utanför intervallen för driftstemperatur, eftersom det kan skada produkten. Använd inte produkten över driftstemperaturen, eftersom den kan orsaka brännskador.


2. SÄKERHET

Olika säkerhetsföreskrifter


 **VARNING:** - används i samband med en åtgärd eller situation som kan resultera i allvarlig skada eller dödsfall.


 **VARNING:** - används i samband med en åtgärd eller situation som resulterar i skada på produkten.

 **OBS:** - används för att understryka viktig information.


 **TIPS:** - används för extra tips om hur du använder enhetens funktioner.


Säkerhetsföreskrifter

 **VARNING:** Allergiska reaktioner eller hudirritation kan förekomma när produkten kommer i kontakt med hud, även om våra produkter uppfyller aktuella industristandarder. OM DETTA INTRÄFFAR SKA PRODUKTEN OMEDELBART SLUTA ANVÄNDAS OCH LÄKARE RÅDFRÅGAS.


 **VARNING:** Rådfråga alltid läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Överansträngning kan orsaka allvarlig skada.

 **VARNING:** Endast för fritidsanvändning.


 **VARNING:** Förlita dig inte helt på GPS:en eller batteritiden. Använd alltid kartor och annan form av säkerhetsmaterial för din säkerhet.

 **VARNING:** Applicera inte någon form av lösningsmedel på produkten, då detta kan skada ytan.

 **VARNING:** Applicera inte insektsmedel på produkten, då detta kan skada ytan.

 **VARNING:** Släng inte produkten bland vanligt hushållsavfall, utan behandla den som elektroniskt avfall för att skydda miljön.

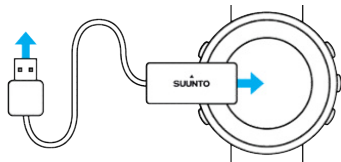
 **VARNING:** Produkten får inte tappas eller utsättas för stötar, då detta kan skada den.

 **OBS:** På Suunto använder vi sensorer och algoritmer för att skapa värden som kan hjälpa dig i dina aktiviteter och äventyr. Vi strävar efter att uppnå så hög precision som möjligt. Men informationen eller tjänsterna vi erbjuder är inte 100 % säkra, och de värden de genererar är inte alltid helt precisa. Kalorier, puls, plats, rörelsedetektor, skottigenkänning, indikatorer på fysisk stress och andra mätningar stämmer inte alltid överens med verkligheten. Suuntos produkter och tjänster är enbart avsedda för fritidsbruk och ska inte användas till medicinska ändamål av något slag.

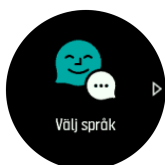
3. Komma igång

Det går snabbt och enkelt att starta din Suunto 5 för första gången.

1. Väck din klocka genom att ansluta den till en dator med USB-kabeln från förpackningen.



2. Tryck på mittknappen för att starta installationsguiden.



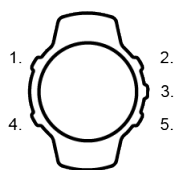
3. Välj språk genom att trycka på den övre eller nedre knappen till höger. Bekräfta med mittknappen.



4. Följ anvisningarna i guiden för att slutföra grundinställningarna. Tryck på knappen längst upp eller längst ned till höger för att ändra värden. Använd mittknappen för att bekräfta ditt val och gå vidare till nästa steg.

3.1. Knappar

Suunto 5 har fem knappar som du kan använda för att navigera mellan skärmar och funktioner.



1. Övre vänstra knappen

- tryck för att aktivera bakgrundsbelysningen
- tryck för att se alternativ information

2. Övre högra knappen

- tryck för att flytta uppåt i skärmar och menyer

3. Mittknappen

- välj ett objekt genom att trycka
- tryck för att ändra display
- håll intryckt för att öppna menyn för aktuella genvägar

4. Nedre vänstra knappen

- tryck för att gå tillbaka

5. Nedre högra knappen

- tryck för att förflytta dig nedåt i vyer och menyer

När du registrerar ett träningspass så har knapparna andra funktioner:

1. Övre vänstra knappen

- tryck för att se alternativ information

2. Övre högra knappen

- tryck för att pausa eller återuppta registrering
- håll intryckt för att ändra aktivitet

3. Mittknappen

- tryck för att ändra display
- håll intryckt för att öppna menyn för aktuella alternativ

4. Nedre vänstra knappen

- tryck för att ändra display

5. Nedre högra knappen

- tryck för att markera ett varv
- håll intryckt för att låsa och låsa upp knapparna

3.2. SuuntoLink

Ladda ner och installera SuuntoLink på din PC eller Mac för att uppdatera din klockas programvara.

Vi rekommenderar starkt att du uppdaterar din klocka när en ny programvaruversion finns tillgänglig. Om det finns en tillgänglig uppdatering så aviseras du via SuuntoLink såväl som via Suunto-appen.

Mer information finns på www.suunto.com/SuuntoLink.

Så här uppdaterar du klockans programvara:

1. Anslut din klocka till datorn via den medföljande USB-kabeln.
2. Starta SuuntoLink om det inte redan är igång.
3. Tryck på uppdateringsknappen i SuuntoLink.

3.3. Suunto-appen

Med Suunto-appen kan du få ut ännu mer av din Suunto 5. Parkoppla din klocka med mobilappen för att optimera GPS-funktionen och ta emot mobilaviseringar, information med mera.



OBS: Det går inte att para ihop någonting om flygplansläget är aktiverat. Inaktivera flygplansläget innan du parar ihop.

Så här gör du för att para ihop din klocka med Suunto-appen:

1. Se till att klockans Bluetooth är på. Gå till **Anslutningar** » **Identifiering** i inställningsmenyn och aktivera Bluetooth om du inte redan gjort det.

2. Hämta Suunto-appen från iTunes App Store, Google Play och flera populära appbutiker i Kina och installera den på en kompatibel mobil enhet.
3. Starta Suunto-appen och aktivera Bluetooth om det inte redan aktiverat.
4. Tryck på klockikonen i det övre vänstra hörnet av app-skärmen och tryck sedan på PAIR för att parkoppla klockan.
5. Verifiera parkopplingen genom att skriva in koden som visas på din klocka i appen.



OBS: Vissa funktioner kräver en internetanslutning via Wi-Fi eller ett mobilt nätverk. Operatörsavgifter kan tillkomma.

3.4. Optisk pulsmätning

Optisk pulsmätning från handleden är ett enkelt och bekvämt sätt att hålla koll på pulsen. Tänk på följande faktorer för bästa möjliga pulsmätning:

- Klockan måste sitta direkt mot huden. Inga klädesplagg, oavsett hur tunna de är, får komma mellan sensorn och din hud.
- Du kan behöva sätta klockan högre upp på armen än normalt. Sensorn läser av blodflödet genom kroppens vävnad. Ju mer vävnad den kan avläsa, desto bättre.
- Armrörelser och spända muskler, t.ex. genom att hålla i ett tennisracket, kan påverka sensorns avläsningar.
- Om din puls är låg kanske sensorn inte kan tillhandahålla stabila avläsningar. Det hjälper att värma upp under några minuter innan registreringen.
- Hudpigmentering och tatueringar blockerar ljus och förhindrar tillförlitliga avläsningar från den optiska sensorn.
- Det är möjligt att den optiska sensorn inte registrerar exakta pulsvärden vid simning.
- För större noggrannhet och snabbare svarstid på pulsändringar rekommenderar vi att du använder en kompatibel pulsmätare som bärs på bröstet, t.ex. Suunto Smart Sensor.

⚠ VARNING: Funktionen för optisk pulsmätning är eventuellt inte exakt för alla användare vid alla aktiviteter. Optisk pulsmätning kan också påverkas av en individs unika kroppsbyggnad och hudpigmentering. Din faktiska puls kan vara högre eller lägre än den optiska sensorns mätning.

⚠ VARNING: Endast för fritidsbruk: funktionen för optisk pulsmätning är inte avsedd för medicinskt bruk.

⚠ VARNING: Rådfråga alltid en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Överansträngning kan orsaka allvarlig skada.

⚠ VARNING: Allergiska reaktioner eller hudirritation kan förekomma när produkten kommer i kontakt med huden, även om våra produkter uppfyller industristandarder. Om detta inträffar ska produkten omedelbart sluta användas och läkare rådfrågas

3.5. Justera inställningar

Så här ändrar du en inställning:

1. Tryck på den övre högra knappen tills du ser ikonen för inställningar. Tryck sedan på mittknappen för att öppna menyn för inställningar.



2. Bläddra i menyn med inställningar genom att trycka på den övre eller nedre knappen på höger sida.




3. Välj en inställning genom att trycka på mittknappen när inställningen är markerad. Gå tillbaka i menyn genom att trycka på den nedre vänstra knappen.
4. Ändra inställningar med ett värdeintervall genom att trycka på den övre eller nedre knappen på höger sida.



5. För inställningar med bara på och av ändrar du värdet genom att trycka på mittknappen.



 **TIPS:** Genom att hålla mittknappen intryckt får du också tillgång till allmänna inställningar från genvägsmenyn.



4. Inställningar

4.1. Knapplås och skärmnedtoning

Medan du registrerar en aktivitet kan du låsa knapparna genom att hålla den nedre högra knappen intryckt. När de är låsta kan du inte ändra displayskärmarna, men du kan sätta på bakgrundsbelysningen genom att trycka på vilken knapp som helst om bakgrundsbelysningen är inställd på autoläge.

Håll in den nedre högra knappen igen för att låsa upp knapparna.

När du inte registrerar någon aktivitet tonas skärmen ned efter en minuts inaktivitet. För att aktivera skärmen, tryck på valfri knapp.

Efter en längre period utan aktivitet går klockan in i viloläge och stänger av skärmen helt. Eventuella rörelser återaktiverar skärmen.

4.2. Bakgrundsbelysning

Du kan justera funktionerna för bakgrundsbelysningen i inställningarna under **Allmänna » Bakgrundsbelysning**.

- Inställningen Standby-läge styr skärmens ljusstyrka när ingen bakgrundsbelysning är aktiverad (till exempel genom en knapptryckning). De två alternativen för Standby-läge är På och Av.
- Funktionen Lyft för att väcka aktiverar standby-bakgrundsbelysningen i det vanliga tidsläget och aktiverar bakgrundsbelysningen i träningsläget när du lyfter handleden för att titta på klockan. De tre alternativen för Lyft för att väcka är följande:
 - På: Bakgrundsbelysningen aktiveras när du lyfter handleden i det vanliga tidsläget eller under ett träningspass.
 - Endast träning: Bakgrundsbelysningen aktiveras bara när du lyfter handleden under ett träningspass.
 - Av: Funktionen Lyft för att väcka är avaktiverad.



OBS: Du kan också ställa in bakgrundsbelysningen så att den alltid är aktiverad. Tryck och håll ned mittknappen för att öppna menyn **Genvägar**, rulla ner till **Bakgrundsbelysning** och växla reglaget till att tvinga aktivering av bakgrundsbelysningen.

4.3. Ljud och vibration

Ljud- och vibrationsaviseringar används för meddelanden, alarm och andra viktiga händelser och åtgärder. Båda kan ändras i inställningarna under **Allmänna » Ljud**.

Under **Allmänna » Ljud » Allmänna** kan du välja mellan följande alternativ:

- **Alla på:** alla händelser utlöser ljud/vibration.
- **Alla av:** inga händelser utlöser ljud/vibration.
- **Knappar av:** alla händelser förutom att trycka på knapparna utlöser ljud/vibration.

Under **Allmänna » Ljud » Larm** kan du aktivera/avaktivera vibrationer.

Du kan välja mellan följande alternativ:

- **Vibration:** vibrationsavisering.

- **Ljud:** ljudavisering.
- **Båda:** både ljud- och vibrationsavisering.

4.4. Bluetooth-anslutning

Suunto 5 använder Bluetooth-teknik för att skicka och ta emot information från din mobil om du har parkopplat klockan med Suunto-appen. Samma teknik används också vid parkoppling av POD-enheter och sensorer.

Om du inte vill att din klocka ska synas för Bluetooth-sökningar kan du aktivera eller inaktivera Upptäck från inställningarna under **Anslutningar » Identifiering**.



Bluetooth kan också stängas av helt genom att aktivera flygplansläget, se 4.5. Flygplansläge

4.5. Flygplansläge

Aktivera flygplansläget när du behöver stänga av trådlös anslutning. Aktivera och inaktivera flygplansläget i inställningarna under **Anslutningar**.



OBS: För att parkoppla en enhet måste du först se till att flygplansläget är avstängt.

4.6. Stör ej-läge

Stör ej-läget är en inställning som stänger av allt ljud och alla vibrationer, vilket gör läget användbart när klockan bärs i en teater eller i andra miljöer där du vill att den ska fungera som vanligt, utan att avge några ljud.

Så här aktiverar du Stör ej-läget:

1. Från urtavlan, tryck på mittknappen för att öppna snabbmenyn.
2. Tryck på mittknappen för att aktivera läget Stör ej.

När du befinner dig i det här läget trycker du på valfri knapp för att aktivera skärmen. När skärmen är på trycker du på den övre högra knappen för att stänga av Stör ej-läget.

Om du har ställt in ett alarm kommer det att ringa och inaktivera Stör ej-läget och ringa som vanligt, såvida du inte snoozar alarmet.

4.7. Aviseringar

Om du har parkopplat din klocka med Suunto-appen på en Android-mobil kan du ta emot aviseringar om t.ex. inkommande samtal och textmeddelanden på din klocka.

Aviseringar är på som standardinställning när du kopplar ihop klockan och appen. Du kan stänga av denna funktion under **Meddelanden**.



OBS: Meddelanden som mottagits från vissa appar som används för kommunikation är kanske inte kompatibla med Suunto 5.

När du tar emot en avisering visas ett popup-meddelande på klockans urtavla.



Om meddelandet inte får plats på skärmen kan du trycka på den nedre högra knappen för att läsa hela texten.

Tryck på **Åtgärder** för att interagera med aviseringen (tillgängliga alternativ varierar beroende på vilken mobilapp som skickade aviseringen).

För kommunikationsappar kan du använda klockan för att skicka ett **Snabb svar**. Du kan välja och ändra de fördefinierade meddelandena i Suunto-appen.

Aviseringshistorik

Om du har olästa aviseringar eller missade samtal på din mobila enhet, kan du se dem på din klocka.

Tryck på mittknappen på urtavlan och tryck sedan på den nedre knappen för att bläddra igenom aviseringshistoriken.

Aviseringshistoriken raderas när du kontrollerar meddelandena på din mobil.

4.8. Tid och datum

Du ställer in tid och datum när du först sätter igång din klocka. Sedan använder klockan GPS för att korrigera avvikelser.

När du har parkopplat med Suunto-appen får din klocka uppdaterad information för tider, datum, tidszoner och sommartid från mobila enheter.

Under **Allmänna » Tid/datum** trycker du på **Automatisk tidsuppdatering** för att aktivera eller inaktivera funktionen.

Du kan ställa in tid och datum manuellt i inställningarna under **Allmänna » Tid/datum**, där du även kan ändra tids- och datumformaten.

Utöver den primära tiden kan du använda dig av dubbla tider för att se tiden på ytterligare en plats, till exempel när du reser. Under **Allmänna » Tid/datum**, trycker du på **Dubbel tidv.** för att ställa in tidszonen genom att välja en plats.

4.8.1. Alarmklocka

Din klocka har ett alarm som kan ringa en gång eller upprepas på specifika dagar. Aktivera alarmet från inställningarna under **Larm » Alarmklocka**.

Så här ställer du in alarmet:

1. Välj först hur ofta du vill att alarmet ska ringa. Du kan välja mellan följande alternativ:
 - **En gång:** alarmet ringer en gång inom de kommande 24 timmarna på en specifik tid
 - **Veckodagar:** alarmet ringer på samma tid måndag till fredag
 - **Dagligen:** alarmet ringer på samma tid varje dag, oavsett veckodag



2. Ställ in timme och minuter och stäng inställningarna.



När alarmet ringer kan du stänga av det eller välja snooze-funktionen. Snoozetiden är 10 minuter och kan upprepas upp till 10 gånger.



Om du inte stänger av alarmet växlar det automatiskt till snoozeläget efter 30 sekunder.

4.9. Språk och enhetssystem

Ändra klockans språk och enhetssystem i inställningarna under **Allmänna** » **Språk**.

4.10. Urtavlor

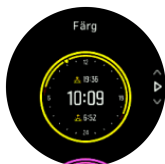
Suunto 5 har flera olika urtavlor att välja bland, både digitala och analoga stilar.

Så här ändrar du klockans urtavla:

1. Gå till inställningen **Urtavla** från startbilden eller håll mittknappen intryckt för att öppna menyn med aktuella alternativ. Välj genom att trycka på mittknappen **Urtavla**



2. Använd den övre eller den nedre högra knappen för att bläddra igenom förhandsvisningar och välj den urtavla du vill använda genom att trycka på mittknappen.
3. Använd den övre eller den nedre högra knappen för att bläddra igenom färgalternativ.



Alla urtavlor har ytterligare information som datum och dubbla tidszoner. Tryck på mittknappen för att växla mellan skärmar.

4.10.1. Månfaser

Utöver tider för soluppgång/solnedgång kan du även hålla koll på månfaser. Månfasen baseras på klockans inställda datum.

Månfasen är tillgänglig som en vy på urtavlan i friluftsstil. Tryck på den övre vänstra knappen för att ändra den nedre raden tills du ser månfasen.



Faserna presenteras med en ikon med procentvärden enligt följande:

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

4.11. Alarm för soluppgång och solnedgång

Alarm för soluppgång/solnedgång på Suunto 5 är anpassningsbara baserat på var du befinner dig. Istället för att ställa in en fast tid ställer du in hur lång tid innan soluppgång/solnedgång du vill få en avisering.

Tiderna för soluppgång/solnedgång fastställs via GPS, så klockan använder GPS-data från den senaste platsen du använde GPS-funktionen.

Så här ställer du in alarm för soluppgång/solnedgång:

1. Tryck på mittknappen för att öppna snabbmenyn.
2. Rulla ner till **LARM** och öppna genom att trycka på mittknappen.
3. Rulla till alarmet du vill ställa in och välj det genom att trycka på mittknappen.




4. Ställ in antalet timmar före soluppgång/solnedgång genom att rulla upp/ner med den övre och den nedre knappen. Bekräfta med mittknappen.
5. Ställ in minuterna på samma sätt.



6. Bekräfta och avsluta genom att trycka på mittknappen.

 **TIPS:** Det finns även en urtavla som visar tider för soluppgång/solnedgång.




 **OBS:** *Tider och alarm för soluppgång/solnedgång kräver en fixeringspunkt via GPS. Tiderna visas som tomma tills GPS-data finns tillgängliga.*

4.12. Energisparläge

Klockan har ett energisparläge som vid normal daglig användning stänger av vibrationer, daglig puls och Bluetooth-aviseringar för att förlänga batteritiden. I 5.1.4. *Hantering av batteritid* finns mer information om energisparlägen vid registrering av aktiviteter.

Aktivera/inaktivera energisparlägen under **Allmänna » Energisparläge**.



 **OBS:** *Energisparläget aktiveras automatiskt när batterinivån når 10 %.*

4.13. Positionsformat

Positionsformatet är sättet din GPS-position visas på klockan. Alla format återger samma plats, men på olika sätt.

Du kan ändra positionsformatet i inställningarna under **Navigering » Positionsformat**.

Latitud/longitud är det vanligaste rutnätet och har tre olika format:


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

Andra vanliga positionsformat som finns tillgängliga:

- UTM (Universal Transverse Mercator) är en tvådimensionell horisontell presentation av positionen.
- MGRS (Military Grid Reference System) baseras på UTM och består av en rutnätsbeteckning, 100 000 meter kvadratisk identifiering, samt ett numeriskt läge.

Suunto 5 har också stöd för följande lokala positionsformat:

- BNG (brittiskt)
- ETRS-TM35FIN (finskt)
- KKJ (finskt)
- IG (irländskt)
- RT90 (svenskt)
- SWEREF 99 TM (svenskt)
- CH1903 (schweiziskt)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Nya Zeeland)

 **OBS:** *Vissa positionsformat kan inte användas i områden norr om N 84° och söder om S 80°, eller utanför de länder som de är avsedda för. Om du befinner dig utanför det tillåtna området kan dina koordinater inte visas på klockan.*

4.14. Enhetsinformation

Du kan se över klockans programvaru- och hårdvarudetaljer i inställningarna under **Allmänna**
» **Om**.

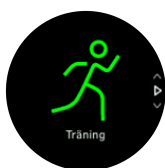
5. Egenskaper

5.1. Registrera ett träningspass

Utöver aktivitetsövervakning dygnet runt kan du även använda din klocka för att registrera dina träningspass eller andra aktiviteter. På så sätt får du detaljerad feedback och kan följa din utveckling.

Registrera ett träningspass:

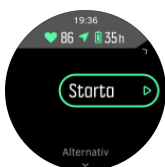
1. Sätt på dig en pulssensor (valfritt).
2. Tryck på knappen längst upp till höger för att öppna startbilden.
3. Rulla upp till träningsikonen och välj med mittknappen.



4. Tryck på den övre högra knappen eller den nedre högra knappen för att bläddra bland sportlägen. Tryck på mittknappen för att välja ett läge du vill använda.
5. Beroende på vad du använder med sportläget (t.ex. puls och ansluten GPS) visas ett antal olika ikoner ovanför startindikatorn. Pilikonen (ansluten GPS) blinkar i grått under en signalsökning och lyser grönt när en signal har etablerats. Hjärtikonen (puls) blinkar grått under sökning, och när en signal hittas visas ett hjärta i färg med ett bälte om du använder ett pulsbälte. Om du använder en optisk pulsmätare visas ett hjärta i färg utan ett bälte.

Om du använder en pulssensor men ikonen blir grön, kontrollerar du att pulssensorn är parkopplad (se 5.13. *Para ihop med POD-enheter och sensorer*) och välj läget igen.

Du kan vänta på att varje ikon ska bli grön eller röd eller börja registreringen så snart du önskar genom att trycka på mittknappen.



När registreringen har börjat går det inte att ändra pulsmätare under träningspasset.

6. Under registreringen kan du växla mellan displayer med mittknappen.
7. Tryck på den övre högra knappen för att pausa registreringen. Avsluta och spara med den nedre högra knappen eller fortsätt med den övre högra knappen.

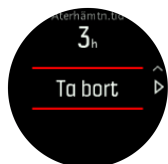


Om sportläget du valt har olika alternativ, t.ex. ett inställt mål för varaktighet, kan du ändra dessa alternativ innan du börjar registreringen genom att trycka på den nedre högra knappen. Du kan även ändra alternativ för sportläget under en registrering genom att hålla mittknappen intryckt.

Håll den övre högra knappen intryckt för att växla mellan sporter i multisportläget.

Efter att du har slutat att registrera så tillfrågas du hur du kände dig. Du kan svara på frågan eller hoppa över den (se 5.1.9. *Känsla*). Sedan visas en sammanfattning av aktiviteten som du kan bläddra igenom med hjälp av de övre och nedre knapparna på höger sida.

Ta bort registreringar som du inte vill behålla genom att bläddra längst ner till **Ta bort** och bekräfta med mittknappen. Du kan även ta bort loggar på samma sätt från loggboken.



5.1.1. Sportlägen

Det finns ett brett utbud av förinställda sportinställningar i din klocka. Varje läge är utformat för en specifik aktivitet eller ett specifikt syfte – från en vardagspromenad till en triathlontävling.

När du registrerar en övning (se 5.1. *Registrera ett träningspass*), kan du bläddra uppåt eller nedåt för att se en lista över sportlägen. Tryck på ikonerna vid slutet av listan för att se hela listan med sportlägen.



Varje sportläge har en unik uppsättning med displayer som visar olika typer av data beroende på det valda sportläget. Du kan ändra och anpassa vilka data som visas på klockans display under ditt träningspass med Suunto-appen.

Läs mer om hur man anpassar sportlägen i *Suunto-appen (Android)* eller *Suunto-appen (iOS)*.

5.1.2. Så här använder du mål när du tränar

Du kan ställa in olika mål med Suunto 5 när du tränar.

Om det sportläge som du har valt har mål som alternativ, så kan du trycka på den nedre, högra knappen för att justera dem innan du börjar registrera.



Så här tränar du med ett generellt mål:

1. Innan du startar en träningsregistrering öppnar du alternativen för sportlägen genom att trycka på den nedre högra knappen.
2. Välj **Mål** och tryck på mittknappen.
3. Välj **Varaktighet** eller **Distans**.
4. Välj ditt mål.
5. Tryck och håll nere mittknappen för att gå tillbaka till alternativen för sportläge.

När du har aktiverat generella mål så visas en målmätare på varje dataskärm som visar dina framsteg.



Du får också ett meddelande när du har uppnått 50 % av ditt mål, samt när du har uppnått ditt mål.

Så här tränar du med intensitetsmål:

1. Innan du startar en träningsregistrering öppnar du alternativen för sportlägen genom att trycka på den nedre högra knappen.
2. Välj **Intensiva zoner** och tryck på mittknappen.
3. Välj **Puls**, **Takt** eller **Effekt**.
(Alternativen beror på valt sportläge och om du har en Power POD parkopplad till klockan.)
4. Välj din målzon.
5. Tryck och håll nere mittknappen för att gå tillbaka till sportlägesalternativen

5.1.3. Navigera under träning

Du kan navigera en rutt eller navigera till en intressepunkt medan du registrerar ett träningspass.

Sportläget du använder måste ha GPS aktiverat för att kunna få åtkomst till navigeringsalternativen. Om sportlägets GPS-precision är OK, ändras GPS-precisionen till Bäst när du väljer en rutt eller intressepunkt.

Så här navigerar du under träning:

1. Skapa en rutt eller intressepunkt i Suunto-appen och synka din klocka om du inte redan gjort det.
2. Välj ett sportläge som använder GPS och svep sedan uppåt, eller tryck på den nedre knappen för att öppna alternativen. Du kan även börja din registrering först, och sedan hålla mittknappen intryckt för att öppna alternativen för sportlägen.
3. Bläddra till **Navigering** och tryck på mittknappen.
4. Tryck på den övre och nedre knappen för att välja ett navigeringsalternativ, och tryck på mittknappen.
5. Välj den rutt eller intressepunkt du vill navigera och tryck på mittknappen. Tryck sen på den övre knappen för att starta navigeringen.

Det sista steget tar dig tillbaka till alternativen för sportläget om du inte har startat registreringen än. Rulla upp till startvyn och starta registreringen som vanligt.

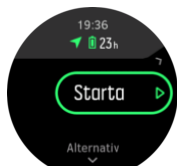
Under träningen trycker du på mittknappen för att rulla till navigeringsskärmen där rutten eller intressepunkten du har valt visas. Mer information om navigeringsskärmen hittar du i [5.4.6.1. Navigera till en intressepunkt](#) och [5.4.3. Rutter](#).

När du befinner dig på den här skärmen kan du svepa uppåt eller trycka på den nedre knappen för att öppna navigeringsalternativen. Från navigeringsalternativen kan du till exempel välja en annan rutt eller intressepunkt, kolla dina aktuella koordinater samt avsluta navigeringen genom att välja **Spår**.

5.1.4. Hantering av batteritid

Suunto 5 har ett batterihanteringssystem som använder intelligent teknik för att batteriet i din klocka inte ska ta slut när du behöver det som mest..

Innan du startar registreringen av ett träningspass (se 5.1. Registrera ett träningspass) visas en uppskattning av hur mycket batteritid du har kvar i det aktuella batteriläget.



Det finns två förinställda batterilägen: **Prestation** (standard) och **Uthållighet**. Om du växlar mellan dessa lägen ändras både batteritiden och klockans prestanda.

På startskärmen trycker du på **Alternativ** » **Batteriläge** för att ändra batteriläge och visa hur varje läge påverkar klockans prestanda.



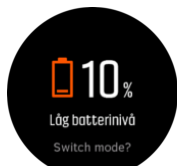
TIPS: Du kan även snabbt byta batteriläge på startskärmen genom att trycka på den övre knappen.

Utöver dessa två förinställda batterilägen kan du också skapa ett anpassat batteriläge med dina egna inställningar. Det anpassade läget är specifikt för det sportläget, vilket gör det möjligt att skapa ett anpassat batteriläge för varje sportläge.

OBS: Om du under ett träningspass börja navigera eller använder navigeringsdata, till exempel beräknad ankomsttid (ETA), växlar GPS:en till **Bäst**, oavsett batteriläge.

Batteriaviseringar

Förutom batterilägena så använder din klocka även smarta påminnelser för att hjälpa dig att se till att du har tillräckligt med batteritid för nästa äventyr. Vissa påminnelser skickas baserat på exempelvis din aktivitetshistorik. Du får också en avisering när till exempel klockans batteri börjar ta slut under registreringen av en aktivitet. Du får då automatiskt ett förslag om att växla till ett annat batteriläge.




Din klocka meddelar dig när 20 % respektive 10 % av batteritiden återstår.

5.1.5. Simning

Du kan använda Suunto 5 för simning i bassäng.

När du använder ett sportläge för simning i bassäng använder klockan bassängens längd för att beräkna avstånd. Vid behov kan du ändra pool längden i sportläget innan du börjar simma.

 **OBS:** Det är möjligt att pulssensorn för handleden inte fungerar under vatten. Använd en pulssensor för bröstet för att få en mer tillförlitlig pulsmätning.

5.1.6. Intervallträning

Intervallträning är en vanlig träningsform som består av upprepade träningsmoment med hög och låg intensitet. Med Suunto 5 kan du skapa din egen intervallträning för varje sportläge på klockan.

Det finns fyra delar att ställa in för intervallträning:

- Intervaller: reglage som aktiverar eller inaktiverar intervallträning. När du aktiverar intervallträning läggs en skärm till i sportläget.
- Repetitioner: antalet intervaller + den återhämtning du vill göra.
- Intervall: längden på ett intervall med hög intensitet baserat på distans eller varaktighet.
- Återhämtning: längden på viloperioden baserat på distans eller varaktighet.

Tänk på att du måste befinna dig i ett sportläge som mäter distans om du vill använda distans när du ställer in dina intervaller. Mätningen kan baseras på GPS eller göras från t.ex. en Foot POD eller Bike POD.

 **OBS:** Om du använder intervaller kan du inte aktivera navigering.

Så här tränar du med intervaller:


1. Välj din sport från startbilden.
2. Innan du startar en träningsregistrering öppnar du sportlägesalternativen genom att trycka på den nedre högra knappen.
3. Rulla ner till **Intervaller** och tryck på mittknappen.
4. Aktivera intervaller och justera inställningarna enligt anvisningarna ovan.



5. Rulla upp till **Tillbaka** och tryck på mittknappen.
6. Tryck på den övre högra knappen tills du är tillbaka på startskärmen. Börja sedan din träning som vanligt.
7. Tryck på den nedre vänstra knappen för att växla till intervallskärmen, och tryck på den övre högra knappen när du vill börja din intervallträning.



8. Om du vill stoppa intervallträningen innan du har genomfört alla repetitioner håller du mittknappen intryckt för att öppna alternativen för sportläget. Avaktivera sedan **Intervaller**.

 **OBS:** När du befinner dig på intervallskärmen fungerar knapparna som vanligt: trycker du till exempel på den övre högra knappen pausas inte bara intervallträningen utan även träningsregistreringen.

När du har stoppat en träningsregistrering avaktiveras intervallträning automatiskt för det sportläget. De andra inställningarna bibehålls däremot, så du kan enkelt starta samma träningspass nästa gång du använder sportläget.

5.1.7. Skärmtema

För att göra det lättare att läsa av klockans skärm när du tränar eller navigerar kan du växla mellan ljusa och mörka teman.

Det ljusa temat har ljus bakgrund med mörka siffror.

Det mörka temat har mörk bakgrund med ljusa siffror.

Temat är en global inställning som kan ändras på klockan från alla sportlägesalternativ.

Så här ändrar du skärmtema i ett sportläge:

1. Från urtavlan trycker du på knappen längst upp till höger för att öppna startbilden.
2. Rulla till **Träning** och tryck på mittknappen.
3. Öppna valfritt sportläge och tryck på den nedre högra knappen för att öppna alternativen för sportläget.
4. Rulla ner till **Tema** och tryck på mittknappen.
5. Växla mellan ljus eller mörk genom att trycka på den övre och nedre knappen på höger sida, och välj med mittknappen.
6. Rulla uppåt för att stänga alternativen för sportläget och starta (eller avsluta) sportläget.

5.1.8. Autopaus

Autopaus pausar registreringen av träningspasset när din hastighet understiger 2 km/h. När din hastighet ökar till mer än 3 km/h återupptas registreringen automatiskt.

Du kan aktivera eller inaktivera autopaus från klockans sportlägesinställningar innan du startar en träningsregistrering.

Om autopaus är aktiverat under en registrering meddelas du genom ett pop up-meddelande när registreringen pausas automatiskt.



Tryck på mittknappen för att visa och växla mellan aktuellt avstånd, puls, tid och batterinivå.



Du kan låta registreringen återupptas automatiskt när du börjar röra dig igen, eller sätta igång den igen manuellt från popup-fönstret genom att trycka på den övre knappen till höger.

5.1.9. Känsla

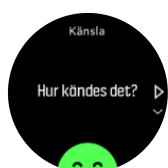
Om du tränar regelbundet så är det viktigt att du känner efter hur du mår efter varje pass eftersom detta är en god indikation på din allmänna fysiska kondition.

Det finns fem nivåer av känslor att välja bland:

- **Dålig**
- **Genomsnittlig**
- **Bra**
- **Mycket bra**
- **Utmärkt**

Vad dessa alternativ betyder är upp till dig att bestämma. Det viktiga är att du använder dem konsekvent.

Du kan registrera hur det känns efter ett träningspass efter att du har avslutat registreringen genom att svara på frågan **Hur kändes det?** (Hur kändes det?).



Du kan hoppa över att svara på frågan genom att trycka på mittknappen.

5.2. Mediakontroller

Suunto 5 kan styra musik, poddar eller andra typer av media som spelas upp på din mobil eller som castas från din mobil till en annan enhet. Mediakontrollerna är aktiverade som standard, men de kan inaktiveras under **Inställningar » Mediakontroller**.



OBS: Du måste parkoppla din klocka med din mobil innan du kan använda Mediakontroller.

Öppna mediakontrollerna genom att trycka på mittknappen från klockans urtavla. Om du tränar trycker du på mittknappen tills mediakontrollens display visas.

På mediakontrollens display har knapparna följande funktioner:



- **Spela upp/pausa:** Övre högra knappen
- **Nästa spår/avsnitt:** Nedre högra knappen
- **Föregående spår/avsnitt:** Övre högra knappen (tryck och håll inne)
- **Volym:** Nedre högra knappen (tryck och håll inne) öppnar volymreglaget
 - Den övre högra knappen höjer volymen och den nedre högra knappen sänker volymen när volymreglaget visas på skärmen. Tryck på mittknappen för att gå tillbaka till mediakontrollens display.

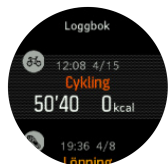
Tryck på mittknappen för att stänga mediakontrollens display.

5.3. Loggbok

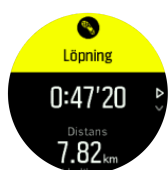
Du kommer åt loggboken från startbilden.



Bläddra igenom loggboken genom att trycka på den övre eller nedre knappen på höger sida. Tryck på mittknappen för att öppna och visa ett inlägg.



Tryck på den nedre vänstra knappen för att avsluta loggboken.



5.4. Navigering

5.4.1. Höjdnavigering

Om du navigerar på en rutt som har höjdinformation kan du också navigera baserat på upp- och nedstigning med hjälp av displayen för höjdprofil. När du befinner dig på navigeringsskärmen (där rutten visas) trycker du på mittknappen för att växla till skärmen för höjdprofil.

På displayen för höjdprofil visas följande information:

- Högst upp: din nuvarande höjd
- Mitten: höjdprofil med din nuvarande position
- Längst ned: återstående upp- eller nedstigning (tryck på den övre vänstra knappen för att växla vy)



Om du kommer för långt från rutten när du använder höjdnavigering visas meddelandet **Utanför rutten** på displayen för höjdprofil. Om detta meddelande visas rullar du ner till skärmen för ruttnavigering för att komma tillbaka på rätt spår innan du fortsätter med höjdnavigeringen.

5.4.2. Höjdmätare

Suunto 5 mäter höjden med hjälp av GPS. Under optimala signalförhållanden, och om det går att eliminera fel som normalt uppstår när GPS-position tas fram, bör GPS:en ge dig en bra angivning om vilken höjd du befinner dig på.

Eftersom Suunto 5 endast använder GPS för höjdmätning kan filtrering orsaka fel och leda till felaktiga höjdangivelser om GPS:en inte är inställd på maximal noggrannhet.

Se till att GPS:en är inställd på **Bäst** om du behöver pålitliga höjdangivelser under registreringen.

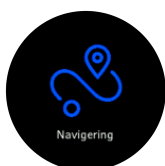
Du bör dock inte anta att GPS-höjden är din exakta höjd, även om den är inställd på maximal noggrannhet. Värdet är en uppskattning av den faktiska höjden, och hur väl det stämmer beror mycket på miljöförhållandena.

5.4.3. Rutter

Du kan använda din Suunto 5 för att navigera längs rutter.

Så här navigerar du en rutt:

1. Tryck på den övre högra knappen för att öppna applikationsstartaren.
2. Bläddra till **Navigering** och tryck på mittknappen.




3. Rulla till **Rutter** och tryck på mittknappen för att öppna din ruttlista.



4. Rulla till ruten du vill använda och tryck på mittknappen.



5. Välj **Börja träningen** om du vill använda ruten för träning eller välj **Endast navigering** om du bara vill navigera på ruten.

 **OBS:** Om du bara navigerar på ruten kommer ingenting att sparas eller loggas i Suunto-appen.

6. Tryck på den övre knappen igen för att när som helst stoppa navigeringen.



I den detaljerade vyn kan du zooma in och ut genom att hålla mittknappen intryckt. Justera zoomnivån med den övre och nedre knappen på höger sida.



På navigeringsskärmen kan du trycka på den nedre knappen för att öppna en lista med genvägar. Genvägarna ger dig snabb tillgång till navigeringsåtgärder som att spara din aktuella position eller välja en annan rutt för navigering.

Det är också möjligt att starta en övning från genvägslistan. Om du väljer **Börja träningen** öppnas sportlägesmenyn och du kan börja logga din träning. Om du avslutar träningen, stoppas även navigationen.


Alla sportlägen med GPS har även ett ruttvalsalternativ. Se 5.1.3. *Navigera under träning*.

Navigeringsguide

När du navigerar en rutt hjälper klockan dig att hålla rätt kurs genom att ge dig ytterligare aviseringar medan du förflyttar dig.

Exempel: Om du förflyttar dig 100 meter utanför ruten meddelar klockan dig att du inte håller rätt kurs och talar även om för dig hur du ska komma tillbaka till ruten.

När du når en ruttpunkt eller en intressepunkt på vägen får du en avisering som visar distansen och den ungefärliga tiden till nästa ruttpunkt eller intressepunkt.

 **OBS:** Om du navigerar en rutt som korsar sig själv (t.ex. en rutt som ser ut som en åtta), och du tar av åt fel håll i korsningen, antar klockan att du avsiktligt valt att ta en annan färdväg. Klockan visar nästa ruttpunkt baserat på den aktuella, nya färdriktningen. Ta en titt på spår vyn för att se till att du rör dig åt rätt håll när du navigerar på en komplicerad rutt.

Sväng-för sväng-navigering

När du skapar en rutt i Suunto-appen kan du välja att aktivera sväng-för-sväng-anvisningar. När ruten överförs till klockan och används för navigering får du sväng-för-sväng-anvisningar med en ljudavisering och information om när du ska svänga.

5.4.4. Tillbaka till start

Om du använder GPS när du registrerar en aktivitet sparar Suunto 5 automatiskt träningspassets startpunkt. Med funktionen Tillbaka till start kan Suunto 5 visa dig vägen tillbaka till din startpunkt.

Så här använder du funktionen Tillbaka till start:

1. När du registrerar en aktivitet trycker du på mittknappen tills du kommer till navigeringsskärmen.
2. Tryck på den nedre högra knappen för att öppna genvägslistan.
3. Rulla till Tillbaka till start och tryck på mittknappen för att välja.
4. Tryck på den nedre vänstra knappen för att avsluta och gå tillbaka till navigeringsskärmen.

Navigeringsguiden visas som den sista skärmen i det valda sportläget.

5.4.5. Sväng för sväng-navigering från Komoot

Om du är en Komoot-medlem kan du hitta och planera rutter med Komoot och synka dem till din Suunto 5 med Suunto-appen. Dessutom kommer de registrerade träningspass som du gör med klockan automatiskt att synkas till Komoot.

När du använder ruttnavigering med din Suunto 5 tillsammans med rutter från Komoot, kommer din klocka att ge dig sväng för sväng-instruktioner med ett ljudlarm och ett textmeddelande som indikerar vilken väg du ska ta.



För att använda sväng för sväng-navigering från Komoot:

1. Registrera dig på Komoot.com
2. Välj partnertjänster i Suunto-appen.
3. Välj Komoot och anslut med samma användaruppgifter som du använde för din Komoot-registrering.

Alla dina valda och planerade rutter (benämns "tours" i Komoot) i Komoot kommer automatiskt att synkas till Suunto-appen, som du sen enkelt överför till din klocka.

Följ instruktionerna i avsnittet 5.4.3. *Rutter* och välj din rutt från Komoot för att få sväng för sväng-instruktioner.

För att få mer information om samarbetet mellan Suunto och komoot, titta på <http://www.suunto.com/komoot>



OBS: Komoot finns för närvarande inte tillgängligt i Kina.

5.4.6. Intressepunkter

En intressepunkt är en plats som t.ex. en campingplats eller en utkiksplats längs med ett vandringsspår som du kan spara och navigera till senare. Du kan skapa intressepunkter i Suunto-appen från en karta och du behöver inte befinna dig på intressepunkten. Du skapar en intressepunkt i din klocka genom att spara din nuvarande plats.

Varje intressepunkt definieras efter:

- Namn på intressepunkt
- Typ av intressepunkt
- Skapad, datum och tid
- Latitud
- Longitud
- Höjd

Du kan spara 250 intressepunkter i klockan.

5.4.6.1. Navigera till en intressepunkt

Du kan navigera till en intressepunkt som finns i din klockas lista med intressepunkter.

 **OBS:** När du navigerar till en intressepunkt använder klockan GPS:en med full effekt.

Så här navigerar du till en intressepunkt:

1. Tryck på knappen längst upp till höger för att öppna startbilden.
2. Rulla till **Navigering** och tryck på mittknappen.
3. Rulla till Intressepunkter och tryck på mittknappen för att öppna din lista med intressepunkter.
4. Rulla till intressepunkten du vill använda och tryck på mittknappen.
5. Tryck sedan på den övre knappen för att börja navigeringen.

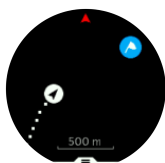
Tryck på den övre knappen när som helst för att avsluta registreringen.

När du rör på dig har intressepunktsnavigeringen två olika vyer:


- En vy som visar en orienteringsindikator och avståndet till intressepunkten



- En vy som visar din aktuella position i förhållande till intressepunkten och ditt bröds-mulespår (din tillryggalagda sträcka)



Tryck på mittknappen för att växla mellan skärmarna. Om du stannar kan klockan inte avgöra vilken riktning du rör dig i baserat på GPS.

 **TIPS:** När du befinner dig i vyn för intressepunkter kan du trycka på skärmen för att se ytterligare information i den nedre raden, t.ex. höjdskillnaden mellan den aktuella positionen och intressepunkten, ungefärlig ankomsttid (ETA) och uppskattad tid för rutten (ETE).

























I kartvyn visas andra närliggande intressepunkter i grått. Tryck på den övre vänstra knappen för att växla mellan översiktskartan och en mer detaljerad vy. I den detaljerade vyn kan du justera zoomnivån genom att trycka på mittknappen och sedan zooma in och ut med den övre och den nedre knappen.

Tryck på den nedre högra knappen för att öppna en lista med genvägar under navigering. Genvägarna ger dig snabb tillgång till intressepunktsinformation som att spara din aktuella position eller välja en annan intressepunkt att navigera till, och att avsluta navigeringen.

5.4.6.2. Typer av intressepunkter

Följande ikoner för intressepunkter finns i Suunto 5:

	Allmän intressepunkt
	Sovplats (djur, för jakt)

	Start (början på en rutt eller en led)
	Storvilt (djur, för jakt)
	Fågel (djur, för jakt)
	Byggnad/hem
	Kafé, mat, restaurang
	Tält/camping
	Bil/parkering
	Grotta
	Klippa, kulle, berg, dal
	Kust, sjö, flod, vatten
	Korsning
	Nödläge
	Slut (slutet på en rutt eller en led)
	Fisk, fiskeplats
	Skog
	Geocache
	Hostel, hotell, logi
	Info
	Äng
	Topp
	Spår (djurspår, för jakt)
	Väg
	Sten
	Gnidning (djurspår, för jakt)

	Skrapning (djurspår, för jakt)
	Skott (för jakt)
	Sevärdhet
	Småvilt (djur, för jakt)
	Jaktplats (för jakt)
	Spår
	Spårkamera (för jakt)
	Vattenfall

5.4.6.3. Lägga till och ta bort intressepunkter

Du kan lägga till en intressepunkt i klockan antingen med Suunto-appen eller genom att spara den nuvarande platsen i klockan.

Om du befinner dig utomhus med din klocka, och stöter på en plats som du vill spara som en intressepunkt, kan du lägga till platsen direkt på klockan.

Så här lägger du till en intressepunkt på din klocka:

1. Tryck på den övre knappen för att öppna startbilden.
2. Gå till **Navigering** och tryck på mittknappen.
3. Tryck på den nedre knappen och bläddra ner till **Din plats** och tryck på mittknappen.
4. Vänta tills klockan aktiverar GPS och hittar din plats.
5. Vänta tills klockan visar din latitud och longitud, tryck på den övre knappen för att spara din plats som en intressepunkt och välj typ av intressepunkt.
6. Som förinställt alternativ blir intressepunktens namn samma som intressepunktens typ (med ett referensnummer efter).

Ta bort intressepunkter

Du kan ta bort en intressepunkt genom att ta bort den från intressepunktslistan i klockan eller genom att ta bort den i Suunto-appen.

Så här tar du bort en intressepunkt i klockan:

1. Tryck på den övre knappen för att öppna applikationsstartaren.
2. Gå till **Navigering** och tryck på mittknappen.
3. Tryck på den nedre knappen och bläddra ner till **POI** och tryck på mittknappen.
4. Bläddra till intressepunkten du vill ta bort från klockan och tryck på mittknappen.
5. Bläddra till slutet av uppgifterna och välj **Ta bort**.

När du tar bort en intressepunkt från din klocka raderas den inte permanent.

För att ta bort en intressepunkt permanent, behöver du radera den i Suunto-appen.

5.4.7. GPS-precision och energiförbrukning

GPS:ens fixeringsintervall avgör hur exakt din bana är – ju kortare intervall mellan fixeringar, desto exaktare bana. När du registrerar en aktivitet registreras varje GPS-fixering i loggboken.


GPS:ens fixeringsintervall påverkar batteritiden. Genom att minska GPS:ens noggrannhet kan du förlänga klockans batteritid.

Alternativen för GPS-precision är:

- Bäst: ~ 1 sek. fixeringsintervall
- Bra: ~ 60 sek. fixeringsintervall

Du kan ändra GPS-precisionen under sportalternativen på klockan eller i Suunto-appen.

När du navigerar på en rutt eller en intressepunkt är GPS-precisionen automatiskt inställd på Bäst.

 **OBS:** Första gången du tränar eller navigerar med GPS-funktionen måste du vänta på att klockan hittar en GPS-anslutning innan du sätter igång. Det kan ta 30 sekunder eller mer, beroende på förhållanden.

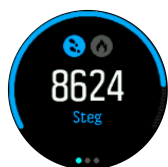
5.5. Daglig aktivitet

5.5.1. Aktivitetskontroll


Din klocka håller koll på din övergripande aktivitetsnivå under dagen. Det är en viktig funktion oavsett om du bara vill bli mer vältränad och hälsosam eller om du tränar inför en tävling. Det är bra att vara aktiv, men när du tränar hårt är det viktigt att du tar vilodagar med låg aktivitetsnivå.

Aktivitetsräknaren återställs automatiskt varje dag vid midnatt. I slutet av veckan tillhandahåller klockan en sammanfattning av din aktivitet.

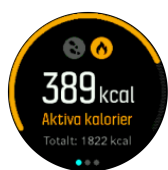
Från klockans urtavla trycker du på den nedre högra knappen för att se dina steg för dagen.



Din klocka räknar dina steg med en accelerometer. Klockan räknar steg dygnet runt, sju dagar i veckan, även när du registrerar ett träningspass eller andra aktiviteter. Klockan räknar emellertid inte steg när du utför vissa sporter, till exempel när du simmar eller cyklar.

 **TIPS:** För att förbättra exaktheten i stegräkningen, definiera din plats och rutt när du ska använda din klocka medan du konfigurerar din Suunto eller under **Inställningar** » **Allmänna** » **Personliga** » **Enhetsposition**.

Utöver dina steg kan du trycka på den övre vänstra knappen för att se beräknat antal kalorier för dagen.



Det större numret mitt i displayen är den uppskattade mängden aktiva kalorier som du har förbrukat än så länge under dagen. Under det här numret ser du totalt antal förbrända kalorier. Det totala numret inkluderar både aktiva kalorier och din normala basalomsättning (se nedan).

Ringens som visas på båda skärmarna visar hur nära du är dina dagliga aktivitetsmål. Dessa mål kan anpassas efter dina personliga preferenser (se nedan).

Du kan även kontrollera dina steg under de senaste sju dagarna genom att trycka på mittknappen. Tryck på mittknappen igen för att se kalorierna.



Aktivitetsmål

Du kan anpassa dina dagliga mål för både steg och kalorier. Öppna skärmen för aktivitet och håll mittknappen intryckt för att öppna menyn för målsättningar.



När du ställer in ditt stegmål så definierar du det totala antalet steg för dagen.

Det totala antalet kalorier du förbränner varje dag är baserat på två olika faktorer: din basalomsättning (BMR) och din fysiska aktivitet.



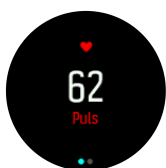
Din basalomsättning är antalet kalorier kroppen förbrukar vid vila. Det är de kalorier kroppen behöver för att hålla sig varm och utföra grundläggande funktioner som att blinka med ögonen eller få hjärtat att slå. Detta antal baseras på din personliga profil, som består av faktorer som ålder och kön.

När du ställer in ett kalorimål så definierar du hur många kalorier du vill förbränna utöver din basalomsättning. Dessa är dina så kallade aktiva kalorier. Ringen runt aktivitetsskärmen går framåt beroende på hur många aktiva kalorier du förbrukar under dagen jämfört med ditt mål.

5.5.2. Direktpuls

På skärmen med direktpuls (HR) visas en ögonblicksbild av din puls.

Från urtavlevyn trycker du på den nedre, högra knappen för att rulla ner till skärmen för puls.



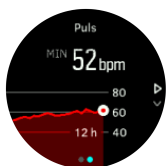
Tryck på den övre knappen för att avsluta och gå tillbaka till urtavlan.

5.5.3. Daglig puls

På skärmen med daglig puls visas en 12-timmarsvy över din puls. Detta är en bra informationskälla om exempelvis din återhämtning efter ett hårt träningspass.

På skärmen visas din puls under 12 timmar genom ett diagram. Diagrammet ritas upp med hjälp av din genomsnittliga puls beräknad utifrån perioder på 24 minuter. Genom att trycka på den nedre högra knappen får du dessutom en uppskattning av din genomsnittliga kaloriförbrukning per timme och din lägsta puls under en 12-timmarsperiod.

Din lägsta puls de senaste 12 timmarna är en god indikation på din återhämtning. Om den är högre än normalt så har du förmodligen inte återhämtat dig helt från ditt senaste träningspass.



Om du registrerar ett träningspass återspeglar värdena för daglig puls den förhöjda pulsen och kaloriförbrukningen från din träning. Tänk dock på att diagrammet och förbrukningstakten visar ett genomsnitt. Om din puls når ett toppvärde på 200 bpm (slag per minut) under träning så visar inte grafen det maxvärdet, utan snarare medelvärdet från de 24 minuterna under vilka du nådde toppvärdet.

Innan skärmen med information om daglig puls visas måste du aktivera funktionen för daglig puls. Du kan aktivera eller inaktivera funktionen i inställningarna under **Aktivitet**. Om du befinner dig på skärmen för daglig puls kan du också öppna aktivitetsinställningarna genom att hålla mittknappen intryckt.

När funktionen för daglig puls är på aktiverar klockan den optiska pulssensorn med jämna mellanrum för att läsa av din puls. Detta minskar batteritiden något.



Efter att ha aktiverat pulssensorn behöver klockan 24 minuter innan den kan börja visa information om daglig puls.

Så här visar du daglig puls:

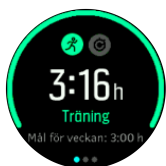
1. Från urtavlevyn trycker du på den nedre, högra knappen för att rulla ner till skärmen för direktpuls.
2. Tryck på mittknappen för att öppna skärmen för daglig puls.
3. Tryck på den nedre högra knappen för att visa din kaloriförbrukning.

OBS: Efter en längre period utan aktivitet går klockan in i viloläge och stänger av den optiska pulsmätningen, t.ex. när du inte har klockan på dig eller sover djupt. Aktivera läget Stör ej om du vill registrera pulsmätning under natten (se 4.6. Stör ej-läge).

5.6. Träningsinsikter

Klockan ger dig en överblick över din träningsaktivitet.

Tryck på den nedre högra knappen för att rulla ner till skärmen för träningsinsikter



Tryck på mittknappen två gånger för att visa ett diagram med alla dina aktiviteter under de senaste 3 veckorna och genomsnittlig varaktighet. Tryck på den övre vänstra knappen för att växla mellan de olika aktiviteterna du har gjort under de senaste tre veckorna.



Från totalvyn kan du trycka på den övre vänstra knappen för att växla mellan dina tre favoritsporter.

Tryck på den nedre högra knappen för att se en sammanfattning av den aktuella veckan. I sammanfattningen ingår total tid, distans och kalorier för den sport som valts i totalvyn. Genom att trycka på den nedre högra knappen när en viss aktivitet har valts visas detaljer om denna aktivitet.



5.7. Anpassningsbar träningsvägledning

Din Suunto 5 genererar automatiskt en 7-dagarsplan för att hjälpa dig att bibehålla, förbättra eller markant förbättra din aeroba konditionsnivå. De veckovisa träningsmängderna och träningsintensiteterna är olika i de tre träningsprogrammen.

Välj ditt konditionsmål:



Välj alternativet "Bibehåll" om du redan har en bra grundkondition och vill bibehålla din nuvarande konditionsnivå. Det här alternativet är också ett smart val för personer som precis har kommit igång med regelbunden träning. När du väl har kommit igång kan du när som helst ändra till ett mer krävande program.

Alternativet "Förbättra" är utformat för att förbättra din kondition i måttlig takt. Om du vill förbättra din kondition snabbare ska du välja alternativet "Förbättra markant". Det här programmet innehåller hårdare träningspass och ger snabbare resultat.

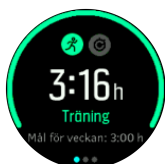
Träningsplanen består av planerade träningar med en målsättning för varaktighet och intensitet. Varje träning planeras med målet att hjälpa dig att bibehålla och förbättra din kondition gradvis utan att överanstränga kroppen. Suunto 5 anpassar automatiskt din träningsplan om du missar ett träningspass eller gör lite mer än planerat.

När du påbörjar ett planerat träningspass så kommer klockan att ge dig råd via visuella och hörbara indikatorer för att hjälpa dig att hålla dig inom rätt intensitet och registrera dina framsteg.

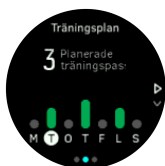
Inställningarna för puls zoner (se *Pulszoner*) påverkar den anpassade träningsplanen. De kommande aktiviteterna i träningsplanen inkluderar intensitet. Om dina puls zoner inte är korrekt inställda, kanske intensiteten för den vägleda träningen inte motsvarar den verkliga intensiteten på din träning.

Så här visar du dina kommande träningspass:

1. Från urtavlan trycker du på den nedre, högra knappen för att bläddra till vyn över träningsinsikter.



2. Tryck på mittknappen för att se din plan för den aktuella veckan.



3. Tryck på nedre högra knappen för att se ytterligare information: träningsdag, varaktighet och intensitetsnivå (baserat på puls zoner, se 5.15. *Intensitetszoner*).



4. Tryck på den nedre, vänstra knappen för att gå ur vyn över den kommande träningen och gå tillbaka till tidsdisplayen.



OBS: Dagens planerade aktivitet visas även om mittknappen trycks i urtavlan.



OBS: Den anpassningsbara träningsvägledningen har som mål att bibehålla, förbättra eller avsevärt förbättra din kondition. Om du redan är i väldigt god form och tränar regelbundet är det inte säkert att 7-dagars träningsplanen passar dina nuvarande träningsrutiner.



VARNING: Om du har varit sjuk så kanske inte träningsplanen är tillräckligt anpassad när du börjar träna igen. Var extra försiktig och träna lätt efter sjukdom.

⚠ VARNING: Klockan kan inte avgöra om du har en skada. Följ doktors rekommendationer för hur du ska återhämta dig från skadan innan du följer träningsplanen i din klocka.

Så här gör du för att inaktivera din personligt anpassade träningsplan:

1. Gå till **Träning** under inställningsmenyn.
2. Växla **Vägledning** till läget av.



Om du inte vill ha den adaptiva vägledningen, men vill ha ett träningsmål, kan du definiera ett antal timmar som ditt veckovisa mål via inställningarna under **Träning**.

1. Inaktivera **Vägledning**.
2. Välj **Mål för veckan** genom att trycka på mittknappen.
3. Välj din nya **Mål för veckan** genom att trycka på den övre eller nedre knappen till höger.



4. Bekräfta genom att trycka på mittknappen.

Vägledning i realtid

Om du har ett planerat träningspass under den aktuella dagen så visas den aktiviteten som det första alternativet i sportlägeslistan när du går till träningsvyn för att börja registrera ett träningspass. Om du vill ha vägledning i realtid startar du det rekommenderade träningspasset precis som under en vanlig registrering. Se *Registrera ett träningspass*.



OBS: Dagens planerade aktivitet visas även om mittknappen trycks i urtavlan.

När du tränar i enlighet med ett planerat träningspass så kommer du att se en grön stapel som visar dina framsteg, samt procentandel av dina framsteg. Målet uppskattas baserat på planerad intensitet och varaktighet. När du tränar inom den planerade intensiteten (baserat på din puls) så bör du nå målet runt den planerade varaktigheten. Högre träningsintensitet gör att du når målet snabbare. På samma sätt gör en lägre träningsintensitet att det tar längre tid.

5.8. Återhämtning

Återhämtningstiden är en uppskattning av hur många timmar kroppen behöver för att återhämta sig efter träning. Tiden baseras på träningspassets varaktighet och intensitet och på din totala utmattning.

Återhämtningstiden byggs på vid all form av träning. Med andra ord byggs återhämtningstiden på vid långa, lågintensiva träningspass såväl som högintensiva.

Tiden ackumuleras vid alla träningspass, så om du tränar igen innan tiden har gått ut läggs den nya ackumulerade tiden ihop med den återstående tiden från tidigare träningspass.

För att visa din återhämtningstid trycker du på den nedre högra knappen tills du ser skärmen för återhämtning.



Eftersom återhämtningstiden endast är en uppskattning räknas de ackumulerade timmarna ner enligt samma mönster, oberoende av din kondition och andra individuella faktorer. Om du har väldigt bra kondition kanske du återhämtar dig snabbare än beräknat. Å andra sidan kan din återhämtning vara långsammare om du till exempel har influensa.

5.9. Sömnregistrering

En god natts sömn är viktig för både kropp och själ. Du kan använda din klocka för att registrera din sömn och se hur mycket du sover i genomsnitt.

När du sover med klockan på registrerar Suunto 5 din sömn baserat på accelerometerdata.

Så här gör du för att registrera din sömn:


1. Gå till klockans inställningar, rulla ner till **SÖMN** och tryck på mittknappen.
2. Växla **SÖMNREGISTRERING** till läget på.



3. Ange klockslag för när du normalt sett går upp och går och lägger dig.

När du har fastställt tiden när du går och lägger dig kan du välja att ha din klocka i Stör ej-läge när du sover.

Steg 3 ovan, specificera när du ska gå och lägga dig. Din klocka använder den perioden för att avgöra när du sover (under din sömntid) och rapporterar all sömn som ett tillfälle. Om du till exempel går upp för att dricka vatten på natten så beräknar din klocka ändå all sömn efter det som samma tillfälle.

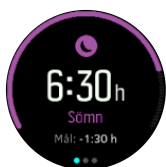
 **OBS:** Om du går och lägger dig innan din sovtid och vaknar efter din sovtid räknar klockan inte detta som en sömn-session. Du bör ställa in din klocka i enlighet med den tidigaste tid som du kan tänkas gå och lägga dig, samt den senaste tid som du kan tänkas vakna.

När du har aktiverat sömnregistrering så kan du även ställa in ditt sömnmål. En genomsnittlig vuxen människa sover från 7 till 9 timmar om dygnet, även om den ideala sömnmängden för dig kan avvika från normen.

Sovtrender

När du vaknar välkomnas du av en sammanfattning av din sömn. Sammanfattningen inkluderar bland annat information om hur lång tid du sov, hur lång tid du var vaken (i rörelse) och hur många timmars djupsömn du fick (ingen rörelse).

Utöver sammanfattningen kan du även följa din övergripande sömntrend med hjälp av sömninformationen. Från klockans urtavla trycker du på den nedre högra knappen tills du ser skärmen **SÖMN**. Den första skärmen visar din sömn i jämförelse med din målsättning.





När du befinner dig på sömnskärmen kan du trycka på mittknappen för att visa din genomsnittliga sömn över de senaste sju dagarna. Tryck på nedre högra knappen för att se din aktuella sovtid under de senaste sju dagarna.

När du befinner dig på skärmen för genomsnittlig sömn kan du trycka på mittknappen för att visa en graf över dina genomsnittliga pulsvärden för de senaste sju dagarna.



Tryck på nedre högra knappen för att se de aktuella pulsvärdena för senaste sju dagarna.

 **OBS:** Från skärmen **SÖMN** kan du hålla mittknappen intryckt för att ta fram inställningarna för sömnregistrering.

 **OBS:** Alla mätvärden för sömn är endast baserade på rörelse, så de är uppskattningar som kanske inte stämmer överens med dina faktiska sömnvanor.

Sömnkvalitet

Förutom varaktighet så kan din klocka även utvärdera sömnkvalitet genom att följa variationen i din puls medan du sover. Variationen anger hur väl din sömn hjälper dig att vila och återhämta dig. Sömnkvalitet visas på en skala från 0 till 100 i sömnsammanfattningen, där 100 är den bästa kvaliteten.

Så mäter du pulsen medan du sover

Om du har på dig din klocka under natten när du sover kan du få ytterligare feedback gällande din puls när du sover. För att behålla den optiska pulsen på under natten ska du se till att daglig puls är aktiverad (se 5.5.3. *Daglig puls*).

Automatiskt Stör ej-läge

Du kan använda den automatiska inställningen för Stör ej-läget för att aktivera den när du sover.

5.10. Stress och återhämtning

Dina resurser är en god indikation på din kropps energinivåer, det vill säga din förmåga att hantera stress och klara av dagens utmaningar.

Påfrestning och fysisk aktivitet förbrukar dina resurser, medan vila och återhämtning återställer dem. God sömn är avgörande för att försäkra att din kropp har de resurser den behöver.

När dina resursnivåer är höga kommer du förmodligen att känna dig fräsch och energisk. Om du löptränar när dina resurser är höga innebär det att du förmodligen kommer att ha en bra löptur, eftersom din kropp då har den energi som behövs för att anpassa sig och bli starkare.

Möjligheten att registrera dina resurser gör det lättare för dig att hantera dem och använda dem på ett bra sätt. Du kan även använda dina resursnivåer som en guide för att identifiera stress- faktorer, återhämtningsstrategier som är effektiva just för dig samt hur du påverkas av god kosthållning.

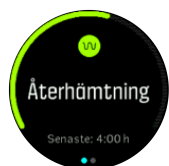
Ansträngning och återhämtning använder optiska hjärtsensoravläsningar och för att få dem under dagen måste daglig puls vara aktiverad, se *Daglig puls*.

Det är viktigt att Maxpuls och Vilopuls är konfigurerade så att de matchar din puls, för att du ska få så exakta avläsningar som möjligt. Som standard är Vilopuls inställd på 60 slag per minut och Maxpuls baseras på din ålder.

Det är enkelt att ändra inställningarna för dessa pulsvärden under **ALLMÄNNA** -> **PERSONLIGA**.

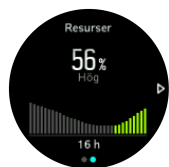
 **TIPS:** Använd din lägsta puls under sömn som din Vilopuls.

Tryck på den nedre, högra knappen för att rulla igenom skärmen för Påfrestning och återhämtning.



Mätaren runt den här skärmen indikerar din allmänna resursnivå. Om den är grön så betyder det att du återhämtar dig. Status- och tidsindikatorn visar din aktuella status (aktiv, inaktiv, under återhämtning eller under påfrestning) samt hur länge du har befunnit dig i den statusen. Det här skärmbilden visar hur du har återhämtat dig under de senaste fyra timmarna.

Tryck på mittknappen för att se ett stapeldiagram över dina resurser under de senaste 16 timmarna.



De gröna staplarna visar perioder då du har återhämtat dig. Det procentuella värdet är en uppskattning av din aktuella resursnivå.

5.11. Konditionsnivå

En god kondition är viktig för din övergripande hälsa, ditt välbefinnande och för dina idrottsprestationer.


Din konditionsnivå definieras som VO₂max (maximal syreupptagningsförmåga), ett allmänt erkänt mått på aerob uthållighet. Med andra ord visar VO₂ hur väl din kropp kan utnyttja syre. Ju högre din VO₂max är, desto bättre kan du utnyttja syre.

Uppskattningen av din konditionsnivå baseras på en kontroll av hur din puls svarar under varje registrerad promenad- eller löpträning. Uppskatta din konditionsnivå genom att registrera en löp- eller gångtur som varar minst 15 minuter samtidigt som du bär din Suunto 5.

Din klocka kan ge dig en uppskattning av din konditionsnivå för all gång- och löpträning.

Din aktuella, uppskattade konditionsnivå visas i skärmen konditionsnivå. Tryck på den nedre högra knappen på urtavlan för att rulla till skärmen för konditionsnivå.



 **OBS:** Om klockan inte har uppskattat din konditionsnivå än så kommer skärmen för konditionsnivå att instruera dig vidare.

Historiska data från registrerade löpnings- och gångpass spelar roll för att säkerställa noggrannheten i din VO₂max-uppskattning. Ju fler aktiviteter du registrerar med din Suunto 5, desto exaktare blir din VO₂max-bedömning.

Det finns åtta olika konditionsnivåer: Mycket dålig, Dålig, Okej, Genomsnittlig, Bra, Mycket bra, Utmärkt och Enastående. Värdet beror på din ålder och ditt kön och ju högre värde du har, desto bättre är din konditionsnivå.

Tryck på den övre vänstra knappen för att visa din uppskattade konditionsålder. Konditionsålder är ett värde som räknar om ditt VO₂Max-värde till ålder. Genom att regelbundet ägna dig åt rätt form av fysisk aktivitet kan du höja ditt VO₂Max-värde och sänka din konditionsålder.



En förbättring av VO₂max är högst individuell och beror på faktorer som ålder, kön, genetik och träningsbakgrund. Om du redan har en väldigt bra kondition så kommer det att ta längre tid att öka din konditionsnivå. Om du precis har börjat att träna regelbundet så kan du se en snabb ökning av konditionsnivån.

5.12. Pulssensor (bröst)

Använd en Bluetooth[®] Smart-kompatibel pulssensor, till exempel Suunto Smart Sensor, med Suunto 5 för att få exakt information om träningsintensitet.

Om du använder Suunto Smart Sensor kan du dessutom dra nytta av fördelarna med ett pulsminne. Sensors minnesfunktion sparar information om anslutningen till klockan bryts, till exempel om du simmar (ingen mottagning under vatten).

Detta innebär att du kan lägga ifrån dig klockan efter att du har startat registreringen. Mer information finns i användarhandboken för Suunto Smart Sensor.

Mer information finns i användarhandboken för Suunto Smart Sensor eller den Bluetooth® Smart-kompatibla pulsmätaren.


Se 5.13. Para ihop med POD-enheter och sensorer för information om hur du parar ihop klockan med en pulssensor.

5.13. Para ihop med POD-enheter och sensorer

Para ihop klockan med Bluetooth Smart POD-enheter och sensorer för att få ytterligare information, till exempel cykelkraft, under pågående registrering av träning.

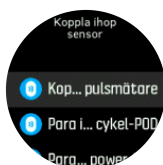
Suunto 5 har stöd för följande POD-enheter och sensorer:

- Puls
- Cykling
- Power
- Fot

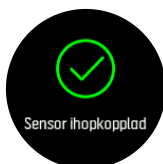
 **OBS:** Det går inte att para ihop någonting om flygplansläget är aktiverat. Inaktivera flygplansläget innan du parar ihop. Se 4.5. Flygplansläge.

Så här parar du ihop klockan med en POD eller sensor:

1. Gå till klockinställningarna och välj **Anslutningar**.
2. Välj **Parkoppla sensor** för att ta fram en lista över sensortyper.
3. Rulla genom listan med den nedre högra knappen och välj sensortyp med mittknappen.



4. Följ instruktionerna på klockan för att slutföra parkopplingen (se handledningen för sensorn eller POD-enheten vid behov). Tryck på mittknappen för att gå vidare till nästa steg.



Om POD-enheten har obligatoriska inställningar som t.ex. vridmoment för en effekt-POD, uppmanas du ange ett värde under parkopplingsprocessen.

När POD- eller sensorenheten har parkopplats söker klockan efter den så fort du väljer ett sportläge som använder den här typen av sensor.

Gå till **Anslutningar** » **Parkopplade enheter** i inställningarna på klockan för att se hela listan över ihopparade enheter.

Du kan ta bort enheten (ta bort parkopplingen) från listan om det behövs. Välj den enhet du vill ta bort och tryck på **Ignorera**.

5.13.1. Kalibrera cykel-POD

För cykel-POD-enheter måste du ställa in hjulets omkrets i klockan. Omkretsen ska vara i millimeter och den görs som ett steg i kalibreringen. Om du byter hjul (med ny omkrets) på din cykel måste inställningen av hjulomkretsen i klockan också ändras.

Så här ändrar du hjulomkretsen:

1. I inställningarna går du till **Anslutningar » Parkopplade enheter**.
2. Välj **Bike POD**.
3. Välj den nya hjulomkretsen.

5.13.2. Kalibrera en fot-POD

När du har parkopplat en fot-POD kalibrerar klockan automatiskt POD:en med hjälp av GPS. Vi rekommenderar att du använder den automatiska kalibreringen, men du kan inaktivera den vid behov från POD-inställningarna under **Anslutningar » Parkopplade enheter**.

För den första kalibreringen med GPS ska du välja ett sportläge som använder fot-POD:en och som har GPS-precisionen inställd på **Bäst**. Börja registreringen och spring i stadig tempo på en plan yta, gärna i 15 minuter om det är möjligt.

Spring i ditt vanliga genomsnittliga tempo för den första kalibreringen. Avsluta sedan träningsregistreringen. Nästa gång du använder fot-POD:en är kalibreringen redo.

Din klocka omkalibrerar fot-POD:en efter behov när GPS-hastighet är tillgänglig.

5.13.3. Kalibrera power POD

Du måste starta kalibreringen av en power POD (effektmätare) från sportlägesalternativen på klockan.

Så här kalibrerar du en power POD:

1. Parkoppla en power POD med klockan om du inte redan har gjort det.
2. Välj ett sportläge som använder en power POD och öppna sedan sportlägesalternativen.
3. Välj **Kalibrera POWER POD** och följ anvisningarna på klockan.

Du bör kalibrera power POD:en med jämna mellanrum.

5.14. Tidtagare

Klockan har ett tidtagarur och en nedräkningstimer för enkel tidsmätning. Från klockans urtavla öppnar du startbilden. Rulla sedan uppåt tills du ser timer-ikonen. Tryck på mittknappen för att öppna timerskärmen.

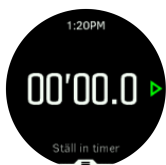


När du öppnar skärmen första gången visas tidtagaruret. Efterföljande gånger kommer klockan ihåg vilken du använde senast, tidtagaruret eller nedräkningstimern.

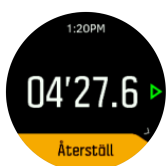
Tryck på den nedre högra knappen för att öppna snabbmenyn för **STÄLL IN TIMER**. Härifrån kan du ändra timer-inställningarna.

Tidtagarur

Starta tidtagaruret genom att trycka på mittknappen.



Stanna tidtagaruret genom att trycka på mittknappen. Forsätt genom att trycka på mittknappen igen. Återställ genom att hålla den nedre knappen intryckt.



Avsluta timern genom att hålla in mittknappen.

Nedräkningstimer

När du befinner dig på timerskärmen trycker du på den nedre knappen för att öppna snabbmenyn. Härifrån kan du välja en förinställd nedräkningstid eller skapa en anpassad nedräkningstid.



Stoppa och återställ nedräkningen efter behov med hjälp av mittknappen och den nedre högra knappen.

Avsluta timern genom att hålla in mittknappen.

5.15. Intensitetszoner

Genom att använda intensitetszoner under träning kan du förbättra din kondition och styrka. Varje intensitetszon anstränger kroppen på ett specifikt sätt, vilket påverkar din kondition och styrka på olika sätt. Det finns fem olika zoner numrerade från 1 (lägsta) till 5 (högsta). Zonerna definieras som procentintervaller baserade på din maximala puls, takt eller kraft.

Det är viktigt att tänka på intensitet när man tränar samt att förstå hur intensiteten ska kännas i kroppen. Glöm inte att alltid värma upp innan du tränar, oavsett intensitetsnivå och aktivitet.

De fem olika intensitetszonerna som används på Suunto 5 är:

Zon 1: Lätt

Att träna i zon 1 är relativt lätt för kroppen. När det gäller konditionsträning är den typen av intensitet endast meningsfull vid rehabiliterande träning, eller för att stärka din grundkondition

när du precis börjat motionera eller efter ett längre motionsuppehåll. Vardagsmotion som t.ex. att promenera, gå i trappor, cykla till jobbet o.s.v. utförs normalt sett i den här zonen.

Zon 2: Medel

När du tränar i zon 2 förbättrar du din grundkondition på ett effektivt sätt. Träning med den här intensiteten känns lätt, men längre träningspass kan ha en mycket hög träningseffekt. Majoriteten av all konditionsträning ska utföras i den här zonen. Genom att förbättra din grundkondition skapar du en grund för andra typer av träning, och förbereder din kropp på träningspass med högre intensitet. Långa träningspass i den här zonen förbrukar mycket energi, särskilt från din kropps fettreserver.

Zon 3: Hård

Träning i zon 3 kräver ganska mycket energi och känns ordentligt i kroppen. Träning av den här typen förbättrar din förmåga att röra dig snabbt och effektivt. I den här zonen skapas mjölksyra i kroppen, men i mängder som kroppen kan ta hand om på ett normalt sätt. Du bör endast träna med den här intensiteten ett par gånger i veckan eftersom du utsätter kroppen för hög ansträngning i den här zonen.

Zon 4: Mycket hård

Träning i zon 4 förbereder din kropp på tävlingar och höga hastigheter. Träningspass i den här zonen kan genomföras med en konstant hastighet eller som intervallträning (kombination av korta övningar och pauser). Högintensiv träning förbättrar din kondition snabbt och effektivt, men den kan leda till överträning, vilket i sin tur kan innebära att du måste ta en längre paus från ditt träningsprogram.

Zon 5: Maximal

När din puls når zon 5 under ett träningspass känns din träning extremt tung. Mjölksyra produceras i kroppen mycket snabbare än den kan transporteras bort och du kommer att bli tvungen att stanna efter några minuter. Elitidrottare använder dessa extremt intensiva träningspass i sina träningsprogram på ett mycket kontrollerat sätt. Vanliga motionärer behöver inte använda dem alls.

5.15.1. Pulszoner

Pulszoner definieras som procentintervaller baserade på din maxpuls.

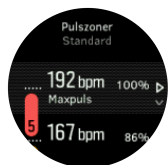
Som standard beräknas din maxpuls med följande ekvation: $220 - \text{din ålder}$. Om du känner till din maxpuls kan du ändra standardvärdet.

Suunto 5 har standardpulszoner och aktivitetsspecifika pulszoner. Standardzonerna kan användas för alla aktiviteter, men för mer avancerad träning kan du använda specifika pulszoner för löpning och cykling.

Ställa in maxpuls


Ställ in din maxpuls från inställningarna under **Träning » Intensiva zoner » Standardzoner**.

1. Välj maxpuls (högsta värde, slag per minut) och tryck på mittknappen.
2. Ställ in din nya maxpuls genom att trycka på den övre eller nedre knappen till höger.



3. Tryck på mittknappen för att ställa in din nya maxpuls.

4. Håll mittknappen intryckt för att avsluta skärmen för pulszoner.

 **OBS:** Du kan även ställa in din maxpuls från inställningarna under **Allmänna » Personliga**.

Ställ in standardpulszoner

Ställ in dina standardpulszoner från inställningarna under **Träning » Intensiva zoner » Standardzoner**.

1. Rulla upp/ner genom att trycka på den övre eller nedre knappen till höger, och tryck på mittknappen när den pulszon som du vill ändra är markerad.
2. Ställ in din nya pulszon genom att trycka på den övre eller nedre knappen till höger.



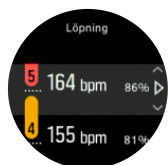
3. Tryck på mittknappen för att ställa in ditt nya pulsvärde.
4. Håll mittknappen intryckt för att avsluta skärmen för pulszoner.

 **OBS:** Om du väljer **Återställ** på skärmen för pulszoner återställer du pulszonerna till standardvärdena.

Ställ in aktivitetsspecifika pulszoner

Ställ in dina aktivitetsspecifika pulszoner från inställningarna under **Träning » Intensiva zoner » Avancerade zoner**.

1. Välj aktiviteten (löpning eller cykling) du vill redigera med den övre eller nedre knappen till höger och tryck på mittknappen när aktiviteten är markerad.
2. Tryck på mittknappen för att aktivera/inaktivera pulszonerna.
3. Rulla upp/ner genom att trycka på den övre eller nedre knappen till höger, och tryck på mittknappen när den pulszon som du vill ändra är markerad.
4. Ställ in din nya pulszon genom att trycka på den övre eller nedre knappen till höger.



5. Tryck på mittknappen för att ställa in ditt nya pulsvärde.
6. Håll mittknappen intryckt för att avsluta skärmen för pulszoner.

5.15.1.1. Använda pulszoner under träning

När du registrerar ett träningspass (se 5.1. Registrera ett träningspass), och har valt puls som intensitetsmål (se 5.1.2. Så här använder du mål när du tränar), visas en pulszonmätare som är indelad i fem olika sektioner. Mätaren visas i sportlägets yttre kant på skärmen (i alla sportlägen som stöder pulszoner). Mätaren visar i vilken zon du för närvarande tränar genom att denna zon lyser. Pilen på mätaren visar var i zonen du ligger.



Din klocka meddelar dig när du når din valda målzon. Om din puls är utanför den valda målzonen under träningen så uppmanar klockan dig att öka takten eller att sakta ner.



I träningsammansfattningen får du en sammanställning över hur mycket tid du har tillbringat i varje zon.

5.15.2. Tempozoner

Tempozoner fungerar precis som puls zoner, men intensiteten i din träning baseras på ditt tempo istället för på din puls. Beroende på dina inställningar så visas tempozonerna antingen med metriska eller brittiska måttenheter.

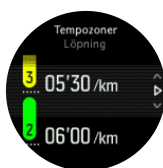
Suunto 5 har fem standardtempozoner som du kan använda. Eller så kan du definiera din egen.

Tempozoner finns tillgängliga för löpning.

Ställ in tempozoner

Ställ in dina aktivitetsspecifika tempozoner från inställningarna under **Träning » Intensiva zoner » Avancerade zoner**.

1. Välj **Löpning** genom att trycka på mittknappen.
2. Tryck på den nedre högra knappen och välj tempozoner.
3. Tryck på de övre eller nedre högra knapparna för att bläddra och tryck på mittknappen när den tempozon som du vill ändra på är markerad.
4. Välj din nya tempozon genom att trycka på de övre eller nedre knapparna.



5. Tryck på mittknappen för att välja det nya tempozonsvärdet.
6. Tryck och håll nere mittknappen för att lämna tempozonsvyn.

5.15.2.1. Så här använder du tempozoner när du tränar

När du registrerar ett träningspass (se 5.1. *Registrera ett träningspass*) och har valt tempo som intensitetsmål (se 5.1.2. *Så här använder du mål när du tränar*) visas en tempozonmätare som är indelad i fem sektioner. Dessa fem sektioner visas runt den yttre kanten av skärmen för sportläget. Mätaren anger de tempozon du har valt som ett intensitetsmål genom att lysa upp motsvarande sektion. Pilen på mätaren visar var i zonen du ligger.



Din klocka meddelar dig när du når din valda målzon. Om ditt tempo är utanför den valda målzonen under träningen så uppmanar klockan dig att öka takten eller att sakta ner.



I tränings-sammanfattningen får du en sammanställning över hur mycket tid du har tillbringat i varje zon.

5.15.3. Effektzoner

Effektmätare mäter hur mycket fysisk ansträngning som krävs för att utföra en viss aktivitet. Ansträngningen mäts i watt. Den största fördelen med en effektmätare är precisionen. Effektmätaren visar exakt hur hårt du verkligen tränar och hur mycket effekt du producerar. Det är också lätt att se dina framsteg när du analyserar dessa watt.

Effektzoner kan hjälpa dig att träna med rätt effekt.

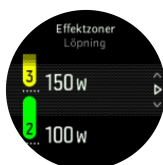
Suunto 5 har fem standardeffektzoner som du kan använda. Du kan också definiera din egen.

Effektzoner finns tillgängliga i alla standardsportlägen för cykling, inomhuscykling och terrängcykling. För löpning och terränglöpning måste du använda de specifika "Power"-sportlägena för att få effektzoner. Om du använder ett anpassat sportläge ser du till att det använder en power POD så att du får effektzoner.

Ställ in aktivitetsspecifika effektzoner

Ställ in dina aktivitetsspecifika effektzoner från inställningarna under **Träning » Intensiva zoner » Avancerade zoner**.

1. Välj den aktivitet (**Löpning** eller **Cykling**) som du vill redigera eller tryck på mittknappen när aktiviteten är markerad.
2. Tryck på den nedre högra knappen och välj effektzoner.
3. Tryck på den övre eller nedre högra knappen och välj den effektzon du vill redigera.
4. Välj din nya effektzon genom att trycka på de övre eller nedre knapparna.



5. Tryck på mittknappen för att ställa in ditt nya effektvärde.
6. Tryck och håll nere mittknappen för att lämna effektzonsskärmen.

5.15.3.1. Så här använder du effektzoner när du tränar

Du måste ha en Power POD parkopplad med din klocka för att kunna använda effektzoner när du tränar (se 5.13. *Para ihop med POD-enheter och sensorer*).

När du registrerar ett träningspass (se 5.1. Registrera ett träningspass) och har valt effekt som intensitetsmål (se 5.1.2. Så här använder du mål när du tränar) visas en effektzonmätare som är indelad i fem sektioner. Dessa fem sektioner visas runt den yttre kanten av skärmen för sportläget. Mätaren anger den effektzon du har valt som ett intensitetsmål genom att lysa upp motsvarande sektion. Pilen på mätaren visar var i zonen du ligger.



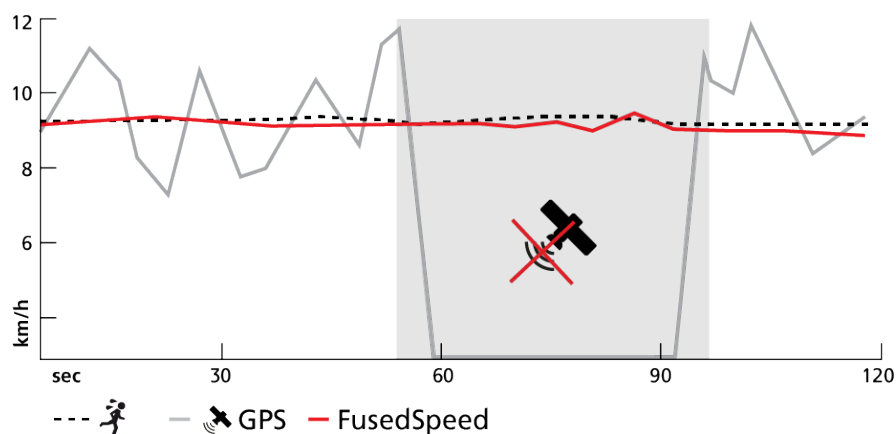
Din klocka meddelar dig när du når din valda målzon. Om din effekt är utanför den valda målzonen under träningen så uppmanar klockan dig att öka takten eller att sakta ner.



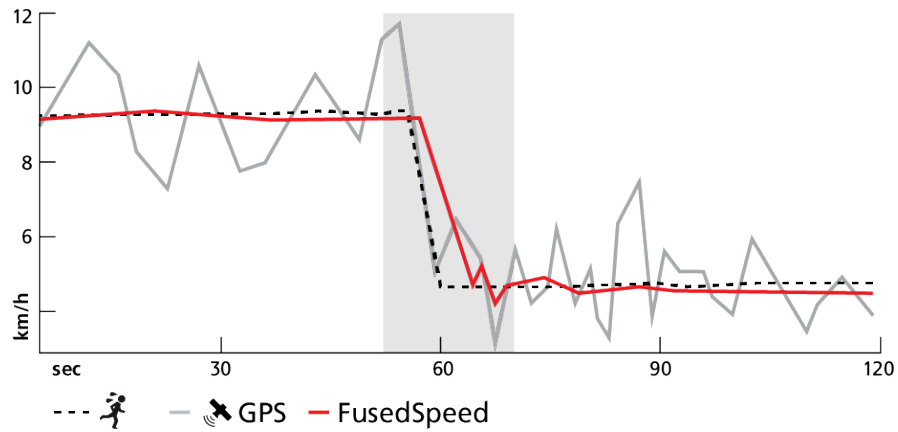
I träningsammansamfattningen får du en sammanställning över hur mycket tid du har tillbringat i varje zon.


5.16. FusedSpeed™

FusedSpeed™ är en unik kombination av avläsningar från GPS:en och handledsaccelerationssensorn som ger en mer exakt mätning av löphastigheten. GPS-signalen anpassas och filtreras utifrån handledsaccelerationen, vilket ger mer exakta mätningar vid stabila löphastigheter och snabbare reaktioner vid hastighetsförändringar.



FusedSpeed är särskilt användbart när du behöver reaktiva hastighetsvärden under träning, till exempel vid löpning på ojämn terräng eller under intervallträning. Om du till exempel tillfälligt tappar GPS-signalen kan Suunto 5 fortsätta visa korrekta hastighetsvärden med hjälp av den GPS-kalibrerade accelerometern.



 **TIPS:** För att få så exakta värden som möjligt med FusedSpeed ska du bara titta mycket kort på klockan när du behöver det. Noggrannheten minskar om du håller klockan framför dig utan att flytta den.

FusedSpeed aktiveras automatiskt vid löpning och liknande aktiviteter, som orientering, innebandy och fotboll.

6. SuuntoPlus™-guider

SuuntoPlus™-guider ger dig vägledning i realtid på din Suunto-klocka från de sport- och friluftstjänster du använder. Du kan alltså hitta nya guider på SuuntoPlus™ Store eller skapa nya med verktyg som Suunto-appens träningspassplanerare.

Gå till www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides för mer information om alla tillgängliga guider och om hur du synkroniserar tredje partsguider till din enhet.

Så här väljer du SuuntoPlus™-guider i din klocka:

1. Innan du startar en träningsregistrering trycker du på den undre knappen och väljer **SuuntoPlus™**.
2. Skrolla till guiden du vill använda och tryck på mittknappen.
3. Gå tillbaka till startvyn och starta träningspasset som vanligt.
4. Tryck på mittknappen tills du kommer till SuuntoPlus™-guiden, som visas som en egen display.

 **OBS:** Se till att din Suunto 5 har den senaste programvaran och att du har synkat din klocka med Suunto-appen.

7. SuuntoPlus™ Sportapp

SuuntoPlus™-sportappar förser din Suunto 5 med nya verktyg och ny information för att du ska få inspiration och hitta nya sätt att njuta av din aktiva livsstil. Du kan hitta nya sportappar i SuuntoPlus™ Store där nya appar publiceras för din Suunto 5. Välj de som du tycker verkar intressanta och synkronisera dem med din klocka för att få ut mer av dina träningar!

Såhär använder du SuuntoPlus™ Sportapp:

1. Innan du börjar registrera en träning, rulla ned och välj **SuuntoPlus™**.
2. Välj sportapparna som du vill använda.
3. Om sportappen använder en extern enhet eller sensor sker anslutningen automatiskt.
4. Gå tillbaka till startvyn och starta träningspasset som vanligt.
5. Tryck på mittknappen tills du kommer till SuuntoPlus™-sportappen, som visas på en separat skärm.
6. När du har avslutat träningsregistreringen hittar du SuuntoPlus™-sportappens resultat i sammanfattningen, om det finns några relevanta resultat.

Du kan välja vilken SuuntoPlus™-sportapp du vill använda i klockan i Suunto-appen. Gå in på Suunto.com/SuuntoPlus för att se vilka sportappar som finns för din klocka.



OBS: Se till att din Suunto 5 har den senaste programvaran och att du har synkat din klocka med Suunto-appen.

8. Skötsel och support

8.1. Riktlinjer för hantering

Hantera därför enheten varsamt - knacka inte på den och tappa den inte.

Klockan kräver ingen service under normala förhållanden. Skölj regelbundet av den med rent vatten. Använd mild tvål och rengör boetten försiktigt med en mjuk och fuktig trasa eller med sämskskinn.

Använd endast original Suunto tillbehör - skador som orsakats av tillbehör som inte är original, täcks inte av garantin.

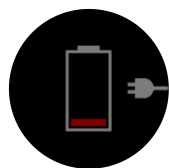
8.2. Batteri

Batteritiden efter en laddning beror på hur klockan används och under vilka förhållanden. Vid låg temperatur minskar exempelvis batteritiden efter en laddning. Kapaciteten hos laddningsbara batterier försämras i allmänhet över tid.



OBS: I händelse av onormal försämrad kapacitet som orsakas av ett defekt batteri täcker Suuntos garanti byte av batteri i ett år, eller högst 300 laddningstillfällen, beroende på vilket som infaller först.

När batteriets laddningsnivå är lägre än 20 % och senare 5 %, så visar din klocka en ikon för låg batterinivå. Om batterinivån sjunker väldigt lågt aktiverar klockan ett energisparläge och visar en laddningsikon.



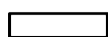
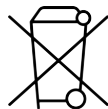
Ladda klockan med den medföljande USB-kabeln. När batterinivån är tillräckligt hög inaktiverar klockan energisparläget.



VARNING: Ladda endast klockan med USB-adaptrar som följer standarden IEC 60950-1 för begränsad strömförsörjning. Om du använder en adapter som inte följer denna standard kan klockan skadas eller fatta eld.

8.3. Avfallshantering

Bortskaffa enheten på rätt sätt genom att behandla den som elektroniskt avfall. Släng den inte bland vanligt hushållsavfall. Du kan lämna in enheten hos din lokala Suuntoåterförsäljare.



9. Referens

9.1. Överensstämmelse

Information och efterlevnad och detaljerade tekniska specifikationer finns i "Produktsäkerhet och information om bestämmelser" som kommer med Suunto 5, eller på www.suunto.com/userguides.

9.2. CE

Härmed försäkrar Suunto Oy att radioutrustningen av typ OW186 överensstämmer med direktiv 2014/53/EU. Den fullständiga texten till EU-försäkran om överensstämmelse finns på följande internetadress: www.suunto.com/EUconformity.





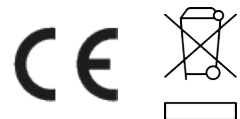
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

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.