

SUUNTO 7

BRUGERVEJLEDNING

1. Velkommen.....	5
2. Kom i gang.....	6
Dit Suunto 7.....	6
Konfiguration og parring med Suunto 7.....	7
Skift af sprog.....	14
Opladning af uret.....	15
Lær, hvordan du navigerer i dit Suunto 7.....	17
Aktivering af displayet.....	22
Forbindelse til internettet.....	25
Hold dit Suunto 7 opdateret.....	30
Indstilling af en alarm.....	32
Tænd eller sluk for uret.....	32
Genstart af uret.....	33
Nulstilling af uret til fabriksindstillingerne.....	33
3. Wear OS by Google.....	36
Google Pay.....	36
Google Fit.....	38
Google Play Store.....	40
Brug og administration af apps.....	40
Få notifikationer på uret.....	43
Visning og administration af dine fliser.....	47
4. Tilpas dit ur.....	53
Tilpasning af urskiver.....	53
Tilpasning af knapgenveje.....	59
Skift af urremme.....	60
5. Sportsaktiviteter fra Suunto.....	62
Suunto Wear-app i dit ur.....	62
Suunto-mobilapp på din telefon.....	64
Suunto-kort.....	69
Forskellige sportsaktiviteter og -målinger.....	79
Start af træning.....	95
Tjek uret under træning.....	100

Afbryde eller genoptage en træning.....	104
Afslutning og gennemsyn af træning.....	108
Svømning med Suunto 7.....	113
Træning med kort.....	116
Rutenavigation.....	122
Træning med musik.....	129
Træningsindstillinger.....	132
Kortindstillinger.....	138
Generelle indstillinger.....	142
Dagbog.....	144
6. Puls.....	145
Følg din puls med Suunto 7.....	145
7. Daglig aktivitet.....	149
Daglig puls.....	149
Kropsressourcer.....	149
Aktivér daglig puls og ressourcer	150
8. Søvn.....	151
Slå registrering af søvn til.....	151
Søvnrapport.....	152
Biograftilstand.....	153
Søvnindsigt i Suunto-mobilappen.....	154
9. Musik.....	155
Betjening af musik fra håndledet.....	155
Lyt til musik uden din telefon.....	158
10. Batterilevetid.....	159
Maksimering af batterilevetid under daglig brug.....	159
Maksimering af batterilevetid under træning.....	164
Kontrol af batterilevetid og brug.....	167
11. Ofte stillede spørgsmål.....	168
12. Sådan gør du-videoer.....	169

13. Pleje og support.....	170
Retningslinjer for håndtering.....	170
Bortskaffelse.....	170
Support.....	170
14. Ordbog.....	172
15. Reference.....	174
Oplysninger om producenten.....	174
Overensstemmelse.....	174
Varemærker.....	175
Patentmeddelelse.....	175
Copyright.....	175
International begrænset garanti.....	176
16. Sikkerhed.....	179
Typer af sikkerhedsforholdsregler.....	179
Sikkerhedsforanstaltninger.....	179

1. VELKOMMEN



Suunto 7 kombinerer Suuntos sportsekspertise med de nyeste smartursfunktioner fra Wear OS by Google™.

Lær, hvordan du får mest muligt ud af dit nye ur. Lad os komme i gang!

Wear OS by Google fungerer på telefoner, der kører Android 6.0+ (eksklusive Go-udgave) eller iOS 10.0+. De understøttede funktioner kan variere alt efter platforme og lande.

[Skift af sprog](#)

2. KOM I GANG

Dit Suunto 7

Suunto 7 har en berøringsskærm og fire fysiske knapper, der er designet til at give dig en god sportsoplevelse – selv når du bære handsker eller befinder dig i vand.



1. **Tænd/sluk-knappen**
2. **Suunto Wear-app**/Navigér i Suunto Wear-appen, og kontrollér din træning
3. Navigér i Suunto Wear-appen, og kontrollér din træning
4. Navigér i Suunto Wear-appen, og kontrollér din træning

Mens urdisplayet vises, kan du også bruge knapperne (3-4) til højre som genveje til at åbne apps.

 **BEMÆRK:** Visse andre apps understøtter muligvis også handlinger med fysiske knapper.



1. Ladestik
2. Mikrofon
3. Optisk pulssensor
4. Barometersensor
5. Quick release-remme

Konfiguration og parring med Suunto 7

Sørg for, at du har følgende, før du starter:


- Ca. 30 minutter (og måske en kop kaffe eller te)
- [En kompatibel telefon](#)
- En Wifi-forbindelse
- Bluetooth aktiveret på telefonen
- En Google™-konto (anbefalet)

1. [Opladning og aktivering](#)
2. [Download og par med Wear OS by Google](#)
3. [Følg Wear OS-vejledningen på uret](#)
4. [Start dine sportsaktiviteter med Suunto](#)
5. [Hent Suunto-mobilappen til telefonen.](#)

1. Opladning og aktivering



1. Tilslut uret til USB-kablet i æsken for at aktivere uret. Vær tålmodig. Det kan tage et par minutter at aktivere uret.
2. Tryk på skærmen for at begynde.
3. Vælg dit sprog. Stryg opad for at gennemse listen, og tryk for at vælge.
4. Acceptér [Suuntos slutbrugerlicensaftale](#).
5. Følg vejledningen på skærmen for at fortsætte opsætningen på din telefon.

 **BEMÆRK:** Stryg til højre, hvis du har brug for at gå tilbage til forrige trin.

[Sådan oplades uret](#)

2. Download og par med Wear OS by Google



Wear OS by Google-appen forbinder dit Suunto 7 med telefonen, så du kan bruge smarte funktioner, f.eks. notifikationer, Google Pay™ og meget mere.

Suunto 7 kan parres med både **Android** og **iOS**.



1. Download *Wear OS by Google* fra Google Play™ eller App Store til telefonen.
2. Aktivér Bluetooth på telefonen, og kontrollér, at din telefon er opladet.
3. Åbn *Wear OS by Google*-appen, og tryk på **Konfigurer**.
4. Følg vejledningen på skærmen på din telefon, indtil du finder dit Suunto 7.

(Navnet på uret vises på urskærmen. Hvis ikke, skal du stryge opad).



5. Tryk, når du ser uret på din telefon.
6. Der vises en kode på telefonen og uret.
 - a. Hvis koderne er ens: Tryk på **Parring** på telefonen. Dette kan tage nogle få minutter.
 - b. Hvis koderne ikke er ens: [Genstart af uret](#) og prøv igen.
7. Følg vejledningen på skærmen for at fortsætte.

8. **Kopiering (tilslutning) af din Google-konto**

Du bliver vejledt i, hvordan du kopierer din Google-konto til uret. Det anbefales, at du kopierer din Google-konto, da det giver dig mulighed for at bruge smarte funktioner på uret, f.eks, og for at få adgang til Google Play Store fra uret for at downloade apps og hente opdateringer. Derudover kan du se dine aktivitetsdata, herunder daglige skridt og puls, der er registreret med Google Fit. Daglige aktivitetsdata kan også ses i Suunto-appen på din mobiltelefon.

[Oprettelse af en Google-konto](#)

[Få mere at vide om brug af Google-konti på dit ur](#)

9. **Tillad placeringstjenester, notifikationer og kalenderadgang** for at fuldføre processen. Du kan tilpasse disse indstillinger senere i enhedsindstillingerne eller i *Wear OS by Google*-appen på telefonen.
10. Når du er færdig, er du klar til at komme i gang med dit nye ur.



Du kan få hjælp til Wear OS by Google ved at gå til:


[Hjælp til Wear OS by Google](#)

3. Følg Wear OS-vejledningen på uret

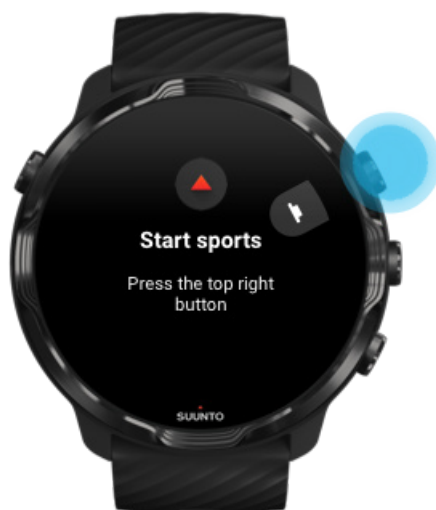


Efter den første opsætning kan du følge vejledningen på uret for at få mere at vide om Wear OS by Google og om, hvordan du navigerer i dit Suunto 7.

[Lær, hvordan du navigerer i uret](#)

 **BEMÆRK:** Hvis du oplever, at uret reagerer langsomt, lige efter du har taget uret i brug, er det helt normalt. Uret downloader tilgængelige opdateringer i baggrunden for at give dig den nyeste og bedste software fra begyndelsen. Når opdateringerne er installeret, bliver uret normalt igen.

4. Start dine sportsaktiviteter med Suunto



Suunto Wear-appen er startstedet for sportsaktiviteter i dit Suunto 7. Den sporer alle dine daglige aktiviteter (skridt og kalorier), sport og eventyr med nøjagtige data i realtid og gratis offline kort og varmekort.

Tryk på knappen øverst til højre for at åbne Suunto Wear-appen på dit ur. Følg instruktionerne på skærmen for at konfigurere din profil og få præcis og personlig sporing af aktiviteter og træning. Tryk for at downloade Suunto-appen til din telefon, når du er klar.

[Kom i gang med Suunto Wear-appen](#)

5. Hent Suunto-mobilappen til telefonen.



Suunto-mobilappen er en vigtig del af sportsoplevelsen med dit nye ur. Med Suunto-appen kan du synkronisere og gemme din træning fra uret i din sportsdagbog, få detaljeret indsigt i din træning, søvn og daglige aktiviteter, dele dine bedste øjeblikke med venner, oprette forbindelse til dine foretrukne sportstjenester såsom Strava eller Relive, og meget mere.

Download Suunto-mobilappen til telefonen. Når du har installeret appen, skal du åbne appen og forbinde uret med appen. Følg vejledningen på skærmen for at komme i gang.



[Kom i gang med Suunto-mobilappen](#)


Skift af sprog

Sproget i dit ur er det samme sprog som på telefonen. Hvis du vil skifte sprog på uret, skal du skifte sprog på telefonen.

Suunto Wear-appen understøtter følgende sprog:

- Kinesisk (forenklet)
- Kinesisk (traditionelt)
- Tjekkisk
- Dansk
- Hollandsk
- Engelsk
- Finsk
- Fransk
- Tysk
- Hindu
- Indonesisk
- Italiensk
- Japansk
- Koreansk
- Norsk
- Polsk
- Portugisisk
- Russisk
- Spansk

- Svensk
- Thailandsk
- Tyrkisk
- Vietnamesisk

 **BEMÆRK:** Hvis din telefons sprog ikke er understøttet i Suunto Wear-appen, anvender appen engelsk som standard.

Opladning af uret

Opladning af Suunto 7 er hurtigt og nemt. Tilslut det medfølgende USB-kabel til en USB-port på computeren eller en USB-strømadapter og stikkontakt. Anbring den magnetiske ende af USB-kablet i opladningsstikket på bagsiden af uret.

Når uret oplades, vises dette symbol  på urskiven.

 **BEMÆRK:** Hvis batteriet er helt afladet, skal opladningen ske med en USB-strømadapter og stikkontakt.

Godt at vide

Dit ur – og opladningsstikket – kan blive snavset under brug, især når du træner. For at sikre, at uret oplades korrekt, bør du vaske overfladen indimellem for at fjerne sved eller creme, som du kan have haft på huden. Brug lunkent vand og mild håndsæbe til at vaske urets overflade, skyl godt med vand, og dub enheden tør med et håndklæde.

[Opladningstid](#)

[Kontrol af batteriet](#)

[Få automatiske opdateringer, og download offlinekort under opladning](#)

Opladningstid

Det tager ca. 100 minutter at oplade Suunto 7 fra 0 til 100 % ved hjælp af det medfølgende opladningskabel.

Kontrol af batteriet



Stryg nedad fra toppen af skærmen, mens urskiven vises, for at se, hvor meget strøm der er tilbage i batteriet.

Maksimering af urets batterilevetid

Få automatiske opdateringer, og download offlinekort under opladning



Hvis du er forbundet med Wifi under opladning, kan du holde dit ur og dine apps opdaterede og automatisk downloade lokale Suunto-kort til uret. Med offlinekort kan du lade din telefon blive hjemme og bruge Suunto Wear-appen med kort uden behov for en internetforbindelse.

[Administration af automatiske app-opdateringer](#)

[Få mere at vide om offlinekort](#)

Lær, hvordan du navigerer i dit Suunto 7

Du kan navigere og interagere med dit Suunto 7 ved hjælp af berøringsskærmen og de fysiske knapper.

Grundlæggende berøringsfunktioner

Stryge

Flyt fingeren op, ned, til venstre eller til højre på skærmen.

Trykke

Tryk på skærmen med én finger.

Trykke og holde

Hold fingeren på skærmen.

Trække

Flyt fingeren hen over skærmen uden at løfte den.

Udforsk dit ur

Lær dit Suunto 7 at kende, og find ud af, hvor de forskellige egenskaber og funktioner findes.



Tryk på knappen øverst til venstre (tænd/sluk-knappen) for at tænde for uret og få adgang til alle din apps med Wear OS by Google.

- Tryk på tænd/sluk-knappen for at åbne din liste over **apps**.
- Tryk på tænd/sluk-knappen igen for at gå **tilbage til urdisplayet**.
- Tryk på og hold tænd/sluk-knappen nede i 4 sekunder for at **slukke for/genstarte** dit ur.

Tryk på knappen øverst til højre for at åbne Suunto Wear-appen

Stryg til højre, eller tryk på tænd/sluk-knappen for at gå tilbage til urdisplayet.



Brug den midterste og nederste knap til højre som genveje

Hvis du vil åbne mediebetjeningen, skal du trykke på den midterste knap til højre.
Hvis du vil bruge et stopur, skal du trykke på den nederste knap til højre.

Stryg til højre, eller tryk på tænd/sluk-knappen for at gå tilbage til urdisplayet.

Tilpasning af knapgenveje



Stryg nedad for at få hurtig adgang til praktiske funktioner og genveje

- Tjek batteristatus
- Tjek din forbindelse
- Betal i butikker med Google Pay*
- Sluk for skærmen
- Slå Forstyr ikke til/fra
- Slå Flytilstand til/fra
- Slå Batterisparefunktion til
- Find min telefon
- Tænd/sluk for lommelygten
- Gå til hovedmenuen for indstillinger

Stryg opad, eller tryk på tænd/sluk-knappen for at gå tilbage til urdisplayet.

* Google Pay vises og er tilgængelig på uret i udvalgte lande.

[Tjek de understøttede lande, og få mere at vide om Google Pay.](#)

 **BEMÆRK:** Nogle ikoner kan se anderledes ud afhængigt af din telefon.



Stryg opad for at få vist og administrere dine notifikationer

Stryg nedad eller tryk på tænd/sluk-knappen for at gå tilbage til urdisplayet.

Få notifikationer på uret



Stryg til venstre for at få et hurtigt overblik over dine fliser

Stryg til højre eller tryk på tænd/sluk-knappen for at gå tilbage til urdisplayet.

[Visning og administration af dine fliser](#)



Stryg til højre for at afslutte urindstillingerne eller apps

Du kan også trykke på tænd/sluk-knappen for at gå tilbage til urdisplayet fra en vilkårlig visning eller app.

Aktivering af displayet

Displayet på dit ur skifter til strømsparetilstand, hvis du ikke har interageret med uret i nogle sekunder. Som standard er displayet og berøringsfunktionerne for interaktion med dit Suunto 7 konfigureret til at bruge mindst mulig strøm ved daglig brug. Du opnår den bedste brugeroplevelse ved at anvende standardindstillinger for Visning og Bevægelser med Suuntos strømoptimerede urdisplays.

Standardindstillinger for Bevægelser på Suunto 7:

- Vip for at vække fra
- Strømsparefunktion ved vipning til
- Tryk for at vække til

Standardindstilling for Visning på Suunto 7:

- Altid aktiv skærm fra

[Tjek af klokkeslæt](#)

[Aktivering af displayet](#)

[Sæt dit display tilbage til strømsparetilstand](#)


[Aktivering af displayet under sportsaktivitet](#)

[Tilpasning af displayindstillinger](#)

[Tilpasning af berøringsfunktioner](#)

Tjek af klokkeslæt

Med Strømsparefunktion ved vipning kan du dreje håndledet for at tjekke klokkeslættet uden at aktivere uret. Når du drejer håndledet, lyser displayet op, så det er nemmere at aflæse klokkeslættet.

 **BEMÆRK:** Suunto 7 har Strømsparefunktion ved vipning slået til som standard. Du skal bruge et strømoptimeret display for at bruge Strømsparefunktion ved vipning.


Aktivering af displayet

Du kan gøre følgende for at aktivere displayet og interagere med uret:

- Trykke på skærmen

- Trykke på tænd/sluk-knappen
- Dreje håndleddet (slået fra som standard)



 **BEMÆRK:** For at opnå længere batterilevetid har Suunto 7 slået Vip for at vække fra som standard.

Sæt dit display tilbage til strømsparetilstand

Gør følgende, hvis du vil sætte dit display tilbage til strømsparetilstand:

- Drej dit håndled væk fra dig
- Dæk skærmen med hånden i nogle få sekunder
- Vent i et par sekunder. Displayet nedtones automatisk, når du ikke interagerer med det.

Aktivering af displayet under sportsaktivitet

Under registrering af en træning med Suunto Wear-appen er displayet og berøringsfunktionerne til interaktion med uret optimeret til sportsaktiviteter og længere batterilevetid.

Din statistik under træning er altid synlig, men for at aktivere skærmen kan du:


- Trykke på tænd-/sluk-knappen
- Røre ved skærmen



For at aktivere skærmen under træning, når du befinder dig i kortvisning, kan du:

- Dreje håndledet
- Trykke på tænd-/sluk-knappen
- Røre ved skærmen




 **BEMÆRK:** Under vandsportsaktiviteter, f.eks. svømning og kajakroning, deaktiveres berøringsskærmen for Suunto Wear-appen for at undgå, at våde forhold udløser uønskede berøringshandlinger.

Hvis du afslutter Suunto Wear-appen under en vilkårlig træning (herunder svømning), aktiveres berøringsskærmen.

Tilpasning af displayindstillinger

Alle urdisplays, der er designet af Suunto, er strømoptimerede, så de kan vise klokkeslæt i strømsparetilstand uden at aktivere uret. *Husk, at andre urdisplays muligvis ikke er optimeret på samme måde.*


1. Når urdisplayet vises, skal du stryge nedad fra toppen af skærmen.
2. Tryk på **Indstillinger**  » **Visning**.
3. Tilpas indstillingerne efter behov.



BEMÆRK: For at spare mere batteri er Suunto 7 slået *Altid aktiv skærm fra som standard.*

Tilpasning af berøringsfunktioner

Den måde, som du interagerer med uret på, påvirker batterilevetiden. Som standard er berøringsfunktioner til interaktion med dit Suunto 7 konfigureret til at bruge så lidt strøm som muligt for at give dig den bedst mulige daglige oplevelse med uret.

1. Når urdisplayet vises, skal du stryge nedad fra toppen af skærmen.
2. Tryk på **Indstillinger**  » **Bevægelser**.
3. Tilpas indstillingerne efter behov.



BEMÆRK: Som standard har Suunto 7 slået *Vip for at vække fra, Strømsparefunktion ved vipning til og Tryk for at vække til.*

Forbindelse til internettet

Når uret har forbindelse til internettet, kan du foretage mere med det – få den nyeste vejrudsigt, eller hent opdateringer, og download nye apps.

Uret kan oprette forbindelse til internettet via Wifi eller telefonen. Forbindelsen via Wifi er hurtigere end via telefonen, men bruger mere strøm. Hvis begge forbindelser er tilgængelige, bestemmer uret automatisk, hvilken der skal bruges.

[Tjek din forbindelse](#)

[Opret forbindelse til internettet via telefonen](#)

[Opret forbindelse til internettet via Wifi](#)

[Følgende fungerer fortsat, når du ikke har forbindelse til internettet](#)

Tjek din forbindelse

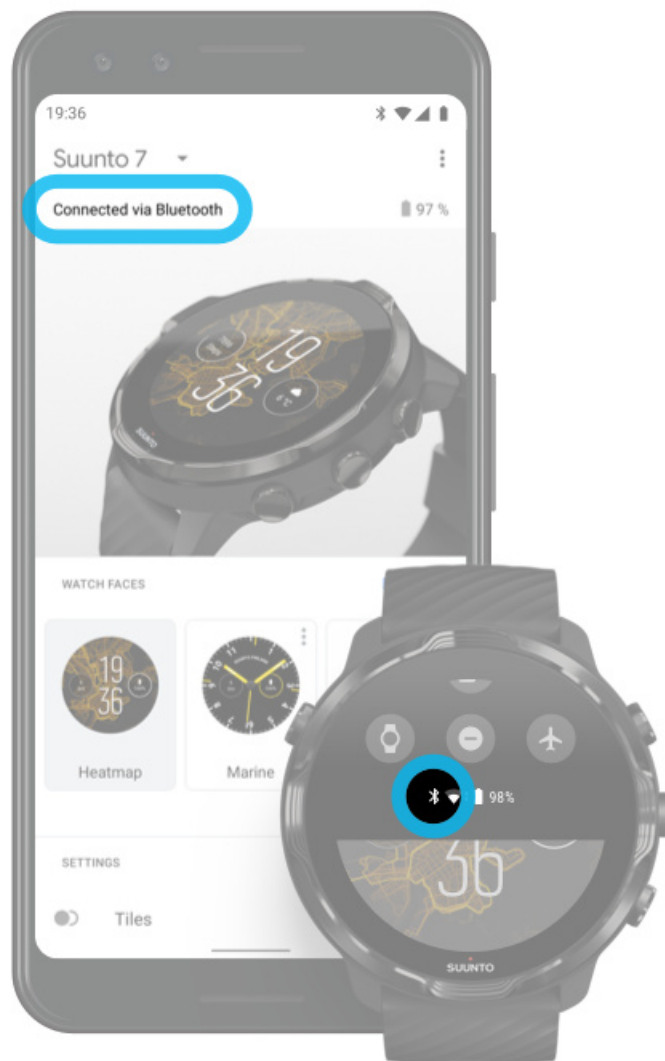
Stryg nedad på skærmen, mens urskiven vises, for at se, om uret har forbindelse til internettet.

☎️ uret har forbindelse til internettet via Wifi.

📶 uret har forbindelse til internettet via telefonen.


🚫 uret har ikke forbindelse til internettet.

Opret forbindelse til internettet via telefonen



For at bruge internettet via din telefon skal dit ur være forbundet med Wear OS by Google-appen. Suunto 7 opretter automatisk forbindelse til internettet via den telefon, det er forbundet med, hvis telefonen har internetforbindelse via:

- Et Wifi-netværk
- Et mobilt netværk

 **BEMÆRK:** Husk, at der kan være ekstra omkostninger forbundet med dataoverførsel.


Genoprettelse af forbindelse mellem uret og telefonen

Uret bør automatisk genoprette forbindelse til telefonen, når:

- Uret og telefonen er tæt på hinanden.
- Bluetooth på uret og telefonen er aktiveret.
- Wear OS by Google-appen er åben på telefonen.

Hvis uret ikke automatisk genopretter forbindelse efter en kort periode, kan du prøve følgende:

- Tryk på skærmen på uret, eller tryk på tænd/sluk-knappen for at sikre, at uret er aktivt.
- Tryk på notifikationen på uret for at genoprette forbindelse. Hvis den ikke vises, kan du stryge opad og kontrollere notifikationsstream.
- Kontrollér, at flytilstand ikke er aktiveret på uret eller telefonen.
- Prøv at tænde og slukke for Bluetooth på uret.
- Prøv at tænde og slukke for Bluetooth på telefonen.
- Sørg for, at dine enheder og appen er opdateret.
- Hvis intet af ovenstående hjælper, skal du [genstarte uret](#) og telefonen.

 **BEMÆRK:** Undgå at løse problemer med tilslutning ved at fjerne uret fra listen over parrede Bluetooth-enheder i telefonens Bluetooth-indstillinger. Hvis du fjerner Bluetooth-forbindelsen, bliver du nødt til at nulstille uret.

Opret forbindelse til internettet via Wifi



Så længe urets Wifi er aktiveret, opretter uret automatisk forbindelse til alle gemte og tilgængelige Wifi-netværk.

Uret kan ikke oprette forbindelse til:

- Wifi-netværk, der sender dig til en logonside, før du kan oprette forbindelse (f.eks. Wifi-netværk på steder som hoteller eller caféer)
- 5 GHz-netværk

Aktivering af Wifi på uret

1. Når urdisplayet vises, skal du stryge nedad fra toppen af skærmen.
2. Tryk på **Indstillinger** ⚙️ » **Forbindelse** » **Wifi**.
3. Hvis Wifi er deaktiveret, skal du trykke på Wifi for at angive det til **Automatisk**.

Valg af Wifi-netværk

1. Når urdisplayet vises, skal du stryge nedad fra toppen af skærmen.
2. Tryk på **Indstillinger** ⚙️.
3. Gå til **Forbindelse** » **Wifi** » **Tilføj netværk**.
4. Der vises en liste over tilgængelige netværk.
5. Tryk på det netværk, du vil oprette forbindelse til.
6. Gør følgende, hvis der kræves adgangskode:

- a. Tryk på Angiv på telefonen. Indtast adgangskoden på telefonen, når du bliver bedt om det, og tryk derefter på Tilslut. (Sørg for, at *Wear OS by Google*-appen er åben på telefonen).
- b. Tryk på Angiv på uret, indtast adgangskoden ved hjælp af tastaturet på uret.

Glem et netværk

1. Når urdisplayet vises, skal du stryge nedad fra toppen af skærmen.
2. Tryk på **Indstillinger** ⚙️.
3. Gå til **Forbindelse** » **Wifi** » **Gemte netværk**.
4. Tryk på det netværk, du vil glemme.
5. Bekræft valget ved at trykke på ✓.

Følgende fungerer fortsat, når du ikke har forbindelse til internettet



Når uret ikke har forbindelse til internettet, kan du fortsat bruge mange af de grundlæggende funktioner på uret. Du kan:

- Registrere dine træningssessioner
- Spore din daglige aktivitet
- [Bruge offlinekort](#)
- Tjekke dine trænings- og aktivitetsfremskridt med fliser
- Synkronisere din træning med Suunto-mobilappen
- Se dine skridt
- Tjekke din puls

- Spore din søvn
- Se klokkeslæt og dato
- Bruge timeren
- Bruge stopuret
- Indstille en alarm (*Bemærk: Alarmer fungerer kun med vibration*)
- Udskiftning af urskiven
- Ændre urindstillinger
- [Lytte til musik uden din telefon](#)

Hold dit Suunto 7 opdateret

Sørg for, at alt er opdateret for at få mest ud af uret.

[Systemopdateringer](#)

[App-opdateringer](#)


[Wear OS-opdateringer](#)

[Opdateringer af Suunto Wear-appen](#)


Systemopdateringer

Systemopdateringer downloades og installeres automatisk, når uret oplades og er forbundet med Wifi. Hvis en systemopdatering imidlertid ikke installeres automatisk, kan du downloade og installere den manuelt.

Kontrol af systemversion

1. Når urdisplayet vises, skal du stryge nedad fra toppen af skærmen.
2. Tryk på **Indstillinger** .
3. Gå til **System** » **Om** » **Versioner**.
4. Se "Systemversion".

Manuel download af systemopdateringer

1. Når urdisplayet vises, skal du stryge nedad fra toppen af skærmen.
2. Tryk på **Indstillinger** .
3. Gå til **System** » **Om** » **Systemopdateringer**.

Hvis der er en opdatering tilgængelig, downloades den til uret. Hvis det ikke er tilfældet, får du en meddelelse om, at uret er opdateret.



App-opdateringer

Apps på uret opdateres automatisk under opladning, hvis du:



- Fortsat er logget på din **Google-konto** på uret
- Fortsat har forbindelse til **Wifi**
- Fortsat har indstillingen **Automatisk opdatering af apps** aktiveret

Hvis du ikke ønsker at bruge den automatiske opdateringsfunktion, kan du opdatere apps manuelt.

Administration af automatiske app-opdateringer

1. For at åbne din liste over apps skal du trykke på tænd-/slukknappen.
2. Tryk på **Play Butik**-appen .
(Følg om nødvendigt vejledningen for at oprette forbindelse til Wifi og tilføje en Google-konto).
3. Rul ned, og tryk på **Indstillinger** .
4. Slå **Opdater apps automatisk** til eller fra.

Download app-opdateringer manuelt

1. Hvis du vil åbne din liste over apps, skal du trykke på tænd/sluk-knappen.
2. Tryk på **Play Butik**-appen .
(Følg om nødvendigt vejledningen for at oprette forbindelse til Wifi og tilføje en Google-konto).
3. Rul ned, og tryk på **Mine apps** .
4. Hvis du ser "Tilgængelige opdateringer", skal du vælge en app-opdatering til download eller trykke på Opdatér alt.

Hvis "Tilgængelige opdateringer" ikke vises, er alle apps opdaterede.

Wear OS-opdateringer

Wear OS-appen i dit ur er en app, som fungerer i tillæg til operativsystemet, og som opdateres oftere. Wear OS opdateres automatisk, mens uret oplades, er forbundet med Wifi og når Opdater apps automatisk er aktiveret.

Opdateringer af Suunto Wear-appen



Suunto Wear-appen og de tjenester, som driver den, opdateres automatisk, mens uret oplades, er forbundet med Wifi og når Opdater apps automatisk er aktiveret.

Kontrol af din Suunto Wear-appversion

1. Tryk på knappen øverst til højre for at åbne **Suunto Wear-appen** .
2. Rul ned, og tryk på **Generelle indstillinger**  » **Om**.

Indstilling af en alarm

Du kan bruge Suunto 7 som en stille alarm, som kun vibrerer for at vække dig uden at forstyrre din partner eller andre personer i lokalet.

1. Hvis du vil åbne din liste over apps, skal du trykke på tænd/sluk-knappen.
2. Tryk på **Alarm**-appen .
3. Vælg det ønskede klokkeslæt.
4. Bekræft valget ved at trykke på .

 **BEMÆRK:** Alarm-appen har ingen tilgængelig lyd.

Tænd eller sluk for uret



Tænd for uret



Tryk på og hold **tænd/sluk-knappen** nede, indtil uret vibrerer.

Sluk for uret

For at slukke for uret kan du bruge tænd/sluk-knappen:

1. Tryk på og hold tænd/sluk-knappen nede, indtil skærmen **Sluk/Genstart** vises.
2. Tryk på **Sluk** for at slukke for uret.

Eller gå til indstillingerne:



1. Når urdisplayet vises, skal du stryge nedad fra toppen af skærmen.
2. Tryk på **Indstillinger**  » **System** » **Sluk**.
3. Bekræft valget ved at trykke på .

Genstart af uret

For at genstarte uret kan du trykke på tænd/sluk-knappen:

1. Tryk på og hold tænd/sluk-knappen nede, indtil skærmen **Sluk/Genstart** vises.
2. Tryk på **Genstart**.

Eller gå til indstillingerne:


1. Når urdisplayet vises, skal du stryge nedad fra toppen af skærmen.
2. Tryk på **Indstillinger**  » **System** » **Genstart**.
3. Bekræft valget ved at trykke på .

Nulstilling af uret til fabriksindstillingerne.



Hvis du har problemer med uret, kan det være nødvendigt at nulstille det til de oprindelige indstillinger.

Når du nulstiller uret til fabriksindstillingerne, udføres der automatisk følgende handlinger:

- Data, der er gemt i uret, **slettes**. (herunder dine træningssessioner)
- Installerede apps og deres tilhørende data **slettes**.
- Systemindstillinger og præferencer **slettes**.
- Parringen mellem uret og telefonen ophæves. Du skal parre uret med telefonen igen.


 **BEMÆRK:** Husk altid at synkronisere (og gemme) dine træningssessioner til [Suunto-mobilapp på din telefon](#). Hvis du bliver nødt til at nulstille dit ur, mister du al ikke-synkroniserede træning i dagbogen.

Nulstilling af uret til fabriksindstillingerne.

1. Når urdisplayet vises, skal du stryge nedad fra toppen af skærmen.
2. Tryk på **Indstillinger**  » **System** » **Afbryd og gendan**.
3. Bekræft valget ved at trykke på .

Opsætning og parring efter fabriksnulstilling

Hvis du parrer uret med en iPhone, skal du fjerne dit Suunto 7 manuelt fra listen over parrede Bluetooth-enheder i Bluetooth-indstillingerne på din telefon efter en fabriksnulstilling. Derefter kan du angive og parre uret med Wear OS by Google-appen på din telefon.

 **BEMÆRK:** For at forbinde uret med Suunto-mobilappen på telefonen igen, skal du først glemme uret i Suunto-mobilappen og derefter oprette forbindelse igen.



3. WEAR OS BY GOOGLE

Dit ur er drevet af Wear OS by Google, så du kan nyde de nyeste smart-funktioner og forblive forbundet. Wear OS by Google leverer som standard nedenstående funktioner:

- Dikterings- og stemmekommandoer
- Notifikationer om meddelelser og indgående telefonopkald
- Google Fit™, Tidtager, Agenda, Oversæt og andre Wear OS by Google-standardapps
- Download og installation af nye apps og urdisplays fra Google Play Store til dit ur.
- Wear OS by Google-indstillinger

Du finder flere oplysninger om Wear OS by Google ved at gå til:

[Wear OS by Google Help](#)

Google Pay



Google Pay™ er en hurtig og enkel måde at betale med i butikker ved brug af dit Wear OS by Google-ur. Nu kan du købe din daglige kaffe uden at skulle lede efter din tegnebog eller telefon.

For at bruge Google Pay på uret skal du:

- Befinde dig i Australien, Belgien, Brasilien, Canada, Chile, Kroatien, Tjekkiet, Danmark, Finland, Frankrig, Tyskland, Hongkong, Irland, Italien, New Zealand, Norge, Polen, Rusland, Slovakiet, Spanien, Sverige, Schweiz, Taiwan, Ukraine, Forenede Arabiske Emirater, Storbritannien eller USA.
- Brug et [understøttet kort](#).



BEMÆRK: Brug af PayPal på Google Pay er ikke understøttet på ure.

Sådan betaler du med uret i butikker

Google Pay fungerer i butikker, hvor der accepteres kontaktløse betalinger. Du skal blot åbne Google Pay-appen, dreje håndledet og holde urskiven tæt på terminalen, indtil du hører en lyd eller mærker en vibration. Hvis du bliver bedt om at angive korttype, skal du vælge “kreditkort” – også selvom du bruger et debetkort.

Shop sikkert i butikker

Når du bruger uret til at betale med i butikker, sender Google Pay ikke dit faktiske kredit- eller debetkortnummer sammen med betalingen. I stedet for bruges et krypteret virtuelt kontonummer til at repræsentere dine oplysninger, så dine rigtige kortoplysninger forbliver sikre.

Hvis uret tabes eller stjæles, kan du låse og slette det med [Find min enhed](#).

Hvis du ønsker mere hjælp til Google Pay, kan du besøge:

[Hjælp til Wear OS by Google](#)

[Hjælp til Google Pay](#)

Google Fit



Google Fit™ er en aktivitetstracker, som coacher dig til et sundere og mere aktivt liv med aktivitetsmål, som f.eks. Heart Points (Hjertepoint) – designet efter anbefalinger fra WHO (Verdenssundhedsorganisationen) og American Heart Association.

Med Google Fit kan du:

- Angive mål for din personlige fitness
- Registrere din daglige aktivitet og dine fremskridt med Heart Points (Hjertepoint)
- Få detaljeret indsigt i din træning (når du er tilsluttet Suunto Wear-appen)
- Få et hurtigt overblik over dine skridt og forbrændte kalorier
- Registrere din daglige puls og dens historik
- Slappe af og opleve mindfulness med vejtrækningsøvelser
- Få påmindelser, brugertilpassede tip og coaching for at holde dig motiveret
- Dele dine fitnessoplysninger med andre apps og enheder, som du bruger til at holde dig sund

Hvis du ønsker mere hjælp til Google Fit, kan du besøge:

[Hjælp til Google Fit](#)

Kom i gang med Google Fit



Dit Suunto 7 leveres med Google Fit forudinstalleret. Åbn Google Fit-appen på dit ur, og log på med din Google-konto for at komme i gang.

Sådan følger du forløbet af din daglige aktiviteter på uret:

- Stryk mod venstre for at tjekke din daglige statistik med Fit-flisen.
- Tryk på Fit-flisen for at åbne Google Fit-appen for at få flere oplysninger, f.eks. daglig puls.
- Tilføj dine aktivitetsmål eller daglige statistik, f.eks. skridt eller kalorier på urdisplayet, for at registrere dine fremskridt.

Forbind Suunto 7 med Google Fit

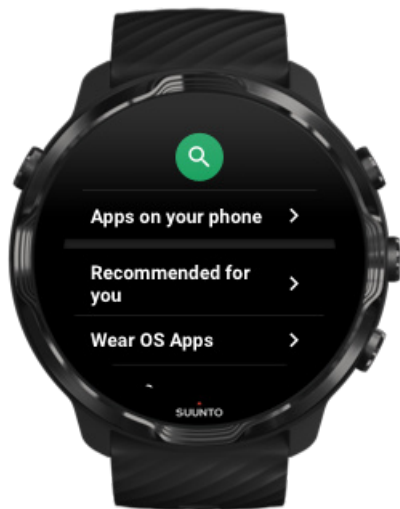
Du kan også forbinde Suunto 7 med Google Fit på dit ur for at se, hvordan din træning, søvn og puls, der er registreret med Google Wear-appen, påvirker dine daglige aktivitetsmål.

[Forbind Suunto med Google Fit](#)

Hent Google Fit på din telefon

Gå til Google Play Store eller App Store for at downloade Google Fit på telefonen, så du kan registrere dit helbred og se din månedlige, ugentlige og daglige fremskridt for dine aktivitetsmål.

Google Play Store



Find og download alle dine foretrukne apps, og hold dem opdateret med Google Play™ Store på uret.

For at bruge Play Butik på uret har du brug for følgende:

- En Google-konto på dit ur
- En internetforbindelse på dit ur via Wifi eller din telefon

[Hent flere apps i Google Play Store](#)

[Hold dit Suunto 7 opdateret](#)

Brug og administration af apps

Suunto 7 leveres med et udvalg af apps, som hjælper dig med at afbalancere din dagligdag og dine sportsaktiviteter.

[Åbning af apps på uret](#)

[Hent flere apps i Google Play Store](#)

[Fjernelse af apps](#)

[Opdatering af apps](#)

Åbning af apps på uret

1. For at åbne din liste over apps skal du trykke på **tænd-/slukknappen**.








2. Rul listen for at finde den app, du vil bruge. Nyligt anvendte apps vises øverst.



3. Tryk på en app for at åbne den.




Hent flere apps i Google Play Store

For at downloade flere apps fra Google Play Store til dit ur skal du bruge:



- En Google-konto på dit ur
 - [En internetforbindelse](#) på dit ur via Wifi eller din telefon
1. For at åbne din liste over apps skal du trykke på **tænd/sluk-knappen**.
 2. Tryk på **Play Butik**-appen .
(Følg om nødvendigt vejledningen for at oprette forbindelse til Wifi og tilføje en Google-konto).
 3. Tryk på søgeikonet .
 4. Du kan enten indtale din søgning ved at trykke på mikrofonen  eller indtaste den ved hjælp af tastaturet .
 5. Hvis du vil downloade appen på uret, skal du trykke på installationsikonet .

Fjernelse af apps

Fjern apps via Google Play Store:

1. Hvis du vil åbne din liste over apps, skal du trykke på tænd/sluk-knappen.
2. Tryk på **Play Butik**-appen .
(Følg om nødvendigt vejledningen for at oprette forbindelse til Wifi og tilføje en Google-konto).
3. Rul ned, og tryk på **Mine apps** .
4. Tryk på den app, du vil fjerne, og tryk på **Afinstaller** .

Fjernelse af apps via indstillingerne:

1. Når urskiven vises, skal du stryge nedad fra toppen af urskiven.
2. Tryk på **Indstillinger**  » **Apps og notifikationer** » **Appinfo**.
3. Tryk på den app, du vil fjerne.
4. Tryk på **Afinstaller** .

Opdatering af apps

Hvis **Opdater apps automatisk** er aktiveret, opdateres dine apps automatisk, når uret oplades og er forbundet med Wifi. Hvis du ikke ønsker at bruge den automatiske opdateringsfunktion, kan du opdatere apps manuelt.

[Administration af automatiske app-opdateringer](#)

[Manuel download af systemopdateringer](#)

Få notifikationer på uret

Dit ur kan også vise alle de meddelelser, opkald eller notifikationer, som du modtager på telefonen.

[Visning af nye notifikationer](#)

[Administration af notifikationer](#)

[Besvarelse eller afvisning af opkald](#)

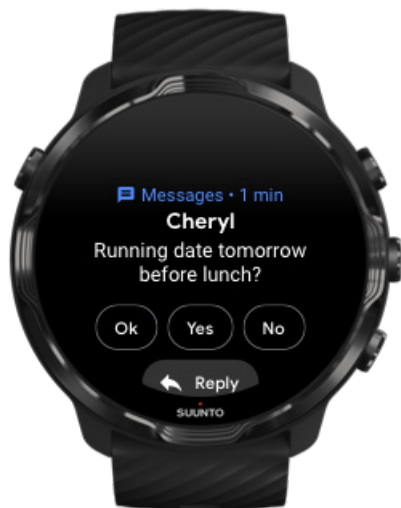
[Besvarelse af meddelelser med Android](#)

[Valg af notifikationer, der skal vises på uret](#)

[Midlertidig deaktivering af notifikationer](#)

[Har du problemer med at modtage notifikationer?](#)

Visning af nye notifikationer



Når du modtager en ny notifikation, vibrerer uret og viser notifikationen i nogle få sekunder.

- Tryk på notifikationen, og rul ned for at læse hele meddelelsen.
- Stryg til højre for at ignorere notifikationen.

Administration af notifikationer



Hvis du ikke reagerer på en notifikation, når den modtages, gemmes meddelelsen i notifikationsstrømmen. En lille ring nederst på urskiven angiver, at du har en ny notifikation.

- Stryg opad, mens urskiven vises, for at rulle igennem notifikationerne.
- Tryk for at udvide en meddelelse for at læse og reagere på den.
- Stryg til venstre eller højre for at ignorere en notifikation.
- For at rydde alle notifikationer skal du stryge til bunden af notifikationsstrømmen og vælge Ryd alle.

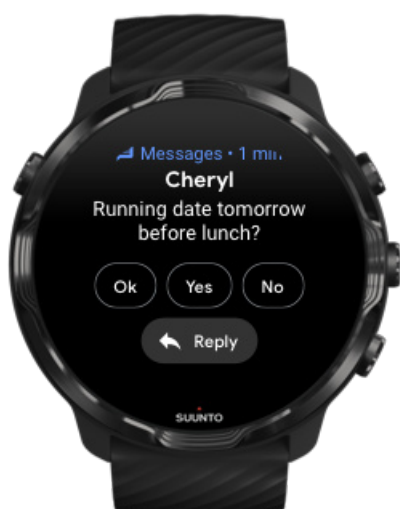
Besvarelse eller afvisning af opkald




Hvis du får et opkald på telefonen, vises en notifikation for indgående opkald på uret. Du kan reagere på opkaldet på uret, men du skal bruge telefonen til at besvare opkaldet.

- Stryg til venstre, eller tryk på det grønne telefonsymbol for at **besvare et opkald**.
- Stryg til højre, eller tryk på det røde telefonsymbol for at **afvise et opkald**.
- Hvis du vil afvise et opkald med en tekst, skal du trykke på **Mere » Send besked** og derefter vælge en forvalgt tekst.

Besvarelse af meddelelser med Android




Hvis uret er parret med en Android-telefon, kan du også svare på meddelelser med uret.

1. Rul ned til bunden af en meddelelse.
2. Tryk på **Svar** .
3. Indstillinger: Tryk på mikrofonen for at indtale din besked, vælg tastatur eller emoji, eller rul ned til forvalgte tekstindstillinger.
4. Der vises et afkrydsningsmærke på uret, når meddelelsen er sendt.


Valg af notifikationer, der skal vises på uret

Du kan stoppe med at modtage notifikationer fra bestemte apps, hvis du ønsker det.

1. Når urdisplayet vises, skal du stryge nedad fra toppen af skærmen.
2. Gå til **Indstillinger**  » **Apps og notifikationer**.
3. Tryk på **Appnotifikationer**.
4. Vælg, hvilke apps du vil modtage notifikationer fra.

 **BEMÆRK:** Du kan også tilpasse dine notifikationsindstillinger i Wear OS by Google-appen på telefonen.

Midlertidig deaktivering af notifikationer

1. Når urdisplayet vises, skal du stryge nedad fra toppen af skærmen.
2. Tryk på **Forstyr ikke** .

Når Forstyr ikke er aktiveret, vibrerer dit ur ikke og viser ikke notifikationer, når de modtages, men du kan fortsat se dem i notifikationsstream.

Har du problemer med at modtage notifikationer?

- Sørg for, at uret er tilsluttet til Wear OS by Google-appen på din telefon.
- Kontrollér, at din telefon er forbundet med internettet.
- Kontrollér, om Forstyr ikke er aktiveret på uret.
- Kontrollér, at du ikke har slået notifikationer fra for bestemte apps.
- Kontrollér, at du får notifikationer på din telefon.
- Sørg for, at uret er parret med telefonen.

Visning og administration af dine fliser

Fliser er en hurtig måde til at få adgang til de oplysninger, som er mest relevante for dig – uanset om det er at tjekke din træningsstatus eller fremskridt for dine daglige aktivitetsmål.

Suunto 7 leveres med seks forvalgte fliser – Puls, I dag, Ressourcer, Søvn, Oversigt og Denne uge fra Suunto.

[Visning og arrangering af fliser](#)

[Tilføjelse af en ny flise](#)

[Tjek dine træningstendenser og daglige aktiviteter med Suunto](#)

Visning og arrangering af fliser

1. Stryg til venstre på skærmen, mens urskiven vises for at se dine fliser.
2. Tryk på og hold en flise nede, og tryk derefter på pilene for at omarrangere.

Du kan også arrangere fliserne i Wear OS by Google-appen på telefonen.

Tilføjelse af en ny flise

1. Stryg til venstre på skærmen, mens urskiven vises for at se dine fliser.
2. Tryk på og hold en vilkårlig flise.
3. Stryg til venstre igennem dine fliser, og tryk på + for at tilføje flere fliser.
4. Gennemse listen, og tryk på en flise for at vælge den.

Du kan også tilføje nye fliser i Wear OS by Google-appen på telefonen.

Tjek dine træningstendenser og daglige aktiviteter med Suunto

Suunto 7 leveres med 6 fliser fra Suunto – Puls, I dag, Ressourcer, Søvn, Denne uge og Oversigt – for at hjælpe med at registrere din træning og holde dig motiveret.

Stryg til venstre for at se dine daglige aktivitetsmålinger. Stryg til venstre igen for at få en hurtig oversigt over, hvor meget du har trænet i denne uge eller i løbet af de sidste 4 uger, hvilke sportsaktiviteter du har udført, og hvornår. Stryg til venstre igen for at få et hurtigt overblik over, hvor meget du har trænet, om du har fået tilstrækkelig

restituerende søvn, og om du har restitueret nok. Tryk for at åbne Suunto Wear-appen for at se din dagbog.

 **BEMÆRK:** Tryk på og hold en flise nede, og tryk derefter på pilene for at omarrangere.



Puls

Flisen Puls gør det let at kontrollere din aktuelle puls, og 24-timers grafen viser, hvordan din puls ændrer sig i løbet af dagen, både når du hviler, og når du er aktiv. Grafen opdateres hvert 10. minut, mens din aktuelle puls måles hvert sekund for at give dig opdateret feedback.



I dag

Kontrollér dine fremskridt for daglig aktivitet, såsom skridt og kalorier.


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


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

Ringene rundt om kalorieikonet viser, hvor mange aktive kalorier du forbrænder i løbet af dagen i forhold til dit mål. Ringene rundt om skridtikonet viser, hvor mange skridt du har foretaget i løbet af dagen i forhold til dit mål.

Du kan redigere dine mål for daglige skridt og kalorier i Suunto-appen på din mobiltelefon.

 **BEMÆRK:** Under træningen registrerer Suunto 7 det samlede energiforbrug for øvelsen (BMR + aktive kalorier).

 **BEMÆRK:** Skridttælling i appen Google Fit og Suunto Wear kan variere på grund af brugen af forskellige algoritmer.

 **BEMÆRK:** I nogle sportstilstande er skridttælling deaktiveret, hvilket også vil have indflydelse på det daglige antal skridt. Google Fit-flisen viser skridt for en aktivitet, der er registreret ved hjælp af én af disse sportstilstande. Det gør Suunto Today-flisen ikke.



Ressourcer

Flisen Ressourcer gør det let at kontrollere dit nuværende ressourceniveau eller se, hvordan søvn, daglig aktivitet og stress påvirker dine kropsressourcer fra 24-timers grafen. Grafen opdateres hvert 30. minut, mens dit nuværende ressourceniveau opdateres oftere.



Søvn

En stabil søvnrutine er ofte forbundet med forbedret søvnkvalitet og restitution. Søvnflisen hjælper dig med at se, hvor ens dine sovetider er. Grafen viser søvnvarighed, søvnstart og opvågningstid fra de seneste uger.

Det fremhævede område på søvngrafen angiver de seneste løbende 7 dage af din registrerede søvn. Det hjælper dig med at registrere, at du får nok søvn på lang sigt.

Varigheden af din tidligere søvn, og hvor mange kropsressourcer du har fået under den tidligere søvn, vises også i denne flise.




Denne uge

Hold en god træningsrytme i løbet af ugen, og forbliv motiveret.



Oversigt (seneste 4 uger)

Hold din træning og restitutionstid i balance, planlæg forud, eller foretag justeringer efter behov.

 **BEMÆRK:** Fliser fra Suunto viser kun træning, der er registreret med Suunto Wear-appen på dit ur.

4. TILPAS DIT UR

Du kan tilpasse dit Suunto 7 på mange måder for at gøre det til helt dit eget. Skift udseende på uret med udskiftelige remme og urdisplays. Eller download apps, tilføj relevante data til urdisplayet, og få knapgenveje til dine foretrukne apps.

Tilpasning af urskiver

Suunto 7 leveres med et sæt af forudinstallerede urskiver, du kan vælge mellem. Du kan også downloade mange andre fra Google Play Store.

Alle urskiver, der er designet af Suunto, er optimeret til at bruge så lidt strøm som muligt for at give dig den bedst mulige daglige oplevelse med uret.

[Suunto-urdisplays](#)

[Udskiftning af urskiven](#)

[Tilføjelse af funktioner \(eller "komplikationer"\) til urskiven](#)

[Tilføjelse af en ny urskive](#)

[Skjule et urdisplay](#)

[Sletning af en urskive, du har fundet i Play Store](#)

Suunto-urdisplays

Suunto 7 leveres med fire urdisplays fra Suunto – Zonekort, Original, Marine og Rose – for at fejre Suuntos historie og fællesskabet af motiverede atleter og eventyrer i hele verden.

Zonekort



For at inspirere og opfordre dig til at udforske udendørslivet i nærheden af, hvor du befinder dig, viser Zonekort-urskiven, hvor andre entusiastiske Suunto-atleter har trænet i dit område.

Varmekortet viser som standard populære løberuter i dit område. Hvis løb ikke er din sport, kan du gå til indstillingerne for urskiven og vælge en anden sport til dit varmekort. Suunto 7 har 15 forskellige varmekort at vælge mellem.

Varmekortet på urskiven opdateres automatisk på baggrund af din placering. Hvis der ikke vises et varmekort, eller kortet ikke opdateres i forhold til din placering, kan du kontrollere følgende:

- Tillad deling af placering for Wear OS by Google på din telefon.
- Tillad deling af placering under tilslutningsindstillingerne og i tilladelsesindstillingerne for Suunto-urskiver på uret.
- Sørg for, at uret har forbindelse til internettet.
- Du har flyttet dig mere end 2 km fra din forrige placering.
- Prøv et andet varmekort – måske er der endnu ingen aktivitet for den valgte sport.

Original



I 1936 grundlagde Tuomas Vohlonen Suunto for at masseproducere stabile og nøjagtige kompasser, efter at han i længere tid havde været irriteret over unøjagtigheden og manglen på stabil nålevision i traditionelle tørkompasser. Siden da har Suunto-kompasser og den tilknyttede Suunto-metode leveret vigtige værktøjer til navigation for udendørsentusiaster, atleter og fagfolk. Designet af Original-urskiven er inspireret af det første Suunto-marchkompas, M-311.

Marine



Mellem 1953 og 2011 var Suunto på det marine kompasmarked. Urskiven på Marine er inspireret af det populære Suunto K-14-skibskompass, som blev en standard på mange sejl- og motorbåde rundt omkring i verden på grund af den stabile og letaf læselige kompasskive og det smarte monteringsbeslag i fartøjet.

Rose



Urskiven på Rose er inspireret af Suuntos lommekompass TK-3, som var inspireret af gamle skibskompasser med kompasroser. TK-3-kompasset var en hyldest til de opdagelsesrejsendes bestræbelser på at udfylde de hvide områder på verdensatlasset ved hjælp af et kompas, stjerner og reb som de primære metoder til positionsbestemmelse.

Udskiftning af urskiven

Du kan udskifte din urskive på et hvilket som helst tidspunkt efter dine mål, behov og personlige stil.



1. Tryk på midten af skærmen, og hold den nede, mens urskærmen vises, for at få vist en liste over urskiver.
2. Stryg til venstre eller højre for at gennemse urskiver.
3. Tryk for at vælge den urskive, du vil bruge.

 **BEMÆRK:** Du kan også gå til **Indstillinger** » **Visning** » **Skift urskive** eller udskifte urskiven i **Wear OS by Google**-appen på telefonen.

Tilføjelse af funktioner (eller "komplikationer") til urskiven

Med de fleste urskiver kan du tilføje yderligere funktioner til urskiven, f.eks. genveje til apps, vejrudsigt eller daglige skridt. De forskellige urskiver kan have forskellige sæt af tilgængelige komplikationer.

1. Tryk på midten af skærmen, og hold den nede, mens urskærmen vises, for at få vist en liste over urskiver.
2. Tryk på **Indstillinger** nederst på en urskive.



3. Tryk på den “komplikation” på urskivedesignet, du gerne vil ændre.



4. Gennemse listen for at vælge, hvilken komplikation der skal vises på urskiven. (Hvis du vil tilføje en genvej, skal du trykke på **Generelle indstillinger** » **Genvej til app**).


Tilføjelse af en ny urskive

Alle urskiver, der er designet af Suunto, er optimeret til at bruge så lidt strøm som muligt for at give dig den bedst mulige daglige oplevelse. Når du tilføjer en ny urskive fra Google Play Store, skal du huske, at andre urskiver muligvis ikke er optimeret på samme måde.



1. Tryk på midten af skærmen, og hold den nede, mens urdisplayet vises, for at få vist en liste over urdisplays.
2. Stryg til venstre, og tryk på indstillingen for at tilføje flere urskiver.
3. Rul ned, og tryk på **Se flere urskiver**. (Følg om nødvendigt vejledningen for at oprette forbindelse til Wifi og tilføje en Google-konto).


Skjule et urdisplay

1. Tryk på midten af skærmen, og hold den nede, mens urdisplayet vises, for at få vist en liste over urdisplays.
2. Stryg opad på det urdisplay, du vil skjule.

 **BEMÆRK:** Når et urdisplay er skjult, vises det i Wear OS by Google-appen på telefonen, men ikke på uret.

Sletning af en urskive, du har fundet i Play Store


1. For at åbne din liste over apps skal du trykke på **tænd-/slukknappen**.
2. Tryk på **Play Butik**-appen .
(Følg om nødvendigt vejledningen for at oprette forbindelse til Wifi og tilføje en Google-konto).
3. Rul ned, og tryk på **Mine apps** .
4. Rul ned til den urskive, du vil fjerne, og vælg **Afinstaller**.

 **BEMÆRK:** Du kan også administrere dine urskiver i Wear OS by Google-appen på telefonen. Under billedet af dit ur ved siden af urskiver skal du trykke på **Mere**.

Tilpasning af knapgenveje


Du kan bruge nogle af de fysiske knapper på Suunto 7 som genveje for at åbne dine foretrukne apps hurtigere.

Brug af fysiske knapper som genveje til apps

1. Når urdisplayet vises, skal du stryge nedad fra toppen af skærmen.
2. Tryk på **Indstillinger**  » **Tilpasning** » **Tilpas hardware-knapper**.
3. Tryk på den knap, du vil tilpasse, og vælg en app, som knappen skal åbne.

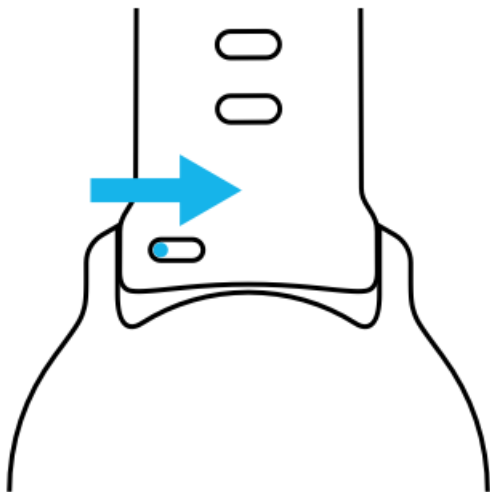
Skift af urremme

Suunto 7 har en quick release-rem af holdbar silicone. Denne quick release-rem er komfortabel at have på og er nem at udskifte uden brug af yderligere værktøj.

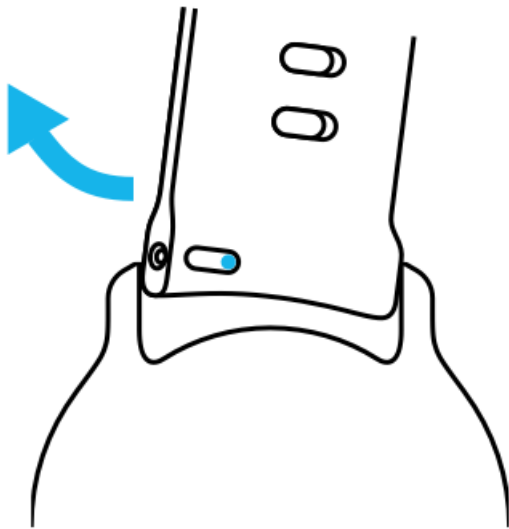
 **BEMÆRK:** Alle 24 mm quick release-remme, der sælges på suunto.com, er kompatible med Suunto 7.

Afmontering af remmen fra urhuset

1. Vend uret med bagsiden opad.
2. Træk den lille stift i fjederstangen ind mod midten af remmen for at udløse fjederen fra bøsningen.

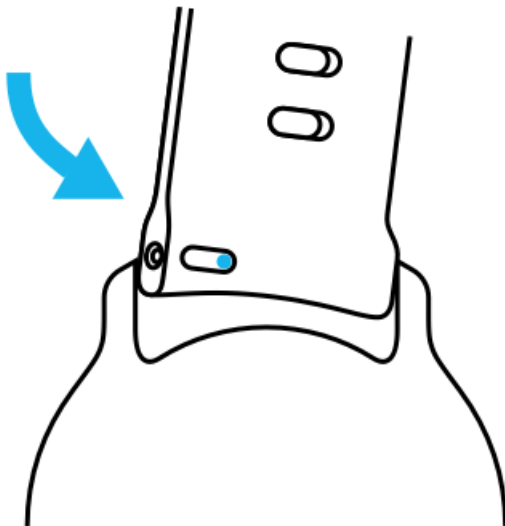


3. Tag remmen af.



Fastgørelse af en ny rem

1. Indsæt stiften i modsatte ende af fjedermekanismen i bøsningen i urhuset.
2. Træk stiften ind mod midten af remmen for at trække den frie ende af fjederstangen tilbage.
3. Skub remmen på plads og slip stiften.



Kontrollér, at remmen sidder på plads ved at tjekke, at stiften går helt igennem stifthullet, og ved at trække forsigtigt i remmen.

5. SPORTSAKTIVITETER FRA SUUNTO

Suunto Wear-app i dit ur



Suunto 7 leveres med Suunto Wear-appen – din partner til sport og eventyr. Suunto Wear-appen har mere end 70 sportstilstande, som registrerer alle dine sportsaktiviteter, og gratis Suunto-kort og zonekort til udforskning af udendørslivet – selv når du er offline.


Med Suunto Wear-appen i dit ur kan du:

- Registrere alle dine træningsaktiviteter – løb, svømning, cykling, hiking, yoga – der er mange at vælge imellem
- Følge din træning med statistik, der er skræddersyet til din sport
- Få nøjagtige og praktiske sportsmålinger med GPS, barometer og håndledspuls
- Registrere din træning, daglige aktivitet, søvn og kropsressourcer for at hjælpe dig med at opretholde en god balance mellem at være aktiv og opnå tilstrækkelig restitution
- Nyde nem adgang til kort under din træning og se din rute på kortet
- Navigere efter ruter og udforske nye steder med zonekort
- Download Suunto-offlinekort til uret, og brug kort uden en internetforbindelse
- Få nem adgang til din træningsdagbog med dit ur
- Kontrollér din træning med knapper, når du bærer handsker eller er i vand

Kom i gang



Suunto Wear-appen er designet til sport og udendørs brug. Du kan bruge knapperne i stedet for berøringsskærmen, når det er nødvendigt. Hvis du har handsker på eller befinder dig i vand, kan du bruge de tre knapper til højre for at navigere i Suunto Wear-appen, registrere din træning og zoome ind på kortet.

1. Tryk på knappen øverst til højre for at åbne **Suunto Wear-appen** .
2. Første gang du åbner appen, skal du følge vejledningen på skærmen for at konfigurere din personlige profil for at få præcise og personlige målinger under træning. Brug berøringsskærm eller knapper.

Rul op og ned: Brug knappen øverst og nederst til højre, eller stryg opad og nedad

Vælg: Tryk på den midterste knap, eller tryk på

Gå tilbage: Stryg til højre

3. Brug Suunto Wear-appen til at:


[Registrere din træning](#)

[Se et kort](#)

[Justere indstillinger](#)

[Se din dagbog](#)



 **BEMÆRK:** Hvis du vil redigere dine profiloplysninger senere, skal du åbne Suunto Wear-appen, stryge opad og gå til Generelle indstillinger.

Suunto-mobilapp på din telefon



For at opnå den fulde Suunto 7 sportsoplevelse skal du bruge Suunto-mobilappen – på din telefon.

Med Suunto Wear-appen på telefonen kan du:

- Synkronisere og gemme dine træningssessioner fra uret
- Få detaljeret indsigt i din træning
- Følge dine daglige aktivitetstendenser og din historik
- Følge dine træningstendenser og din historik
- Se udendørs træningsruter på kortet
- Udforske zonekort for at se, hvor andre har trænet
- Oprette dine egne ruter eller bruge andre populære ruter og synkronisere dem med dit ur
- Dele dine bedste øjeblikke og oplevelser med venner
- Oprette forbindelse til andre sportstjenester, som f.eks. Strava og Relive

[Kom i gang](#)

[Oprette forbindelse til dine foretrukne sportstjenester](#)

[Brug af flere ure med Suunto-mobilappen](#)

Kom i gang

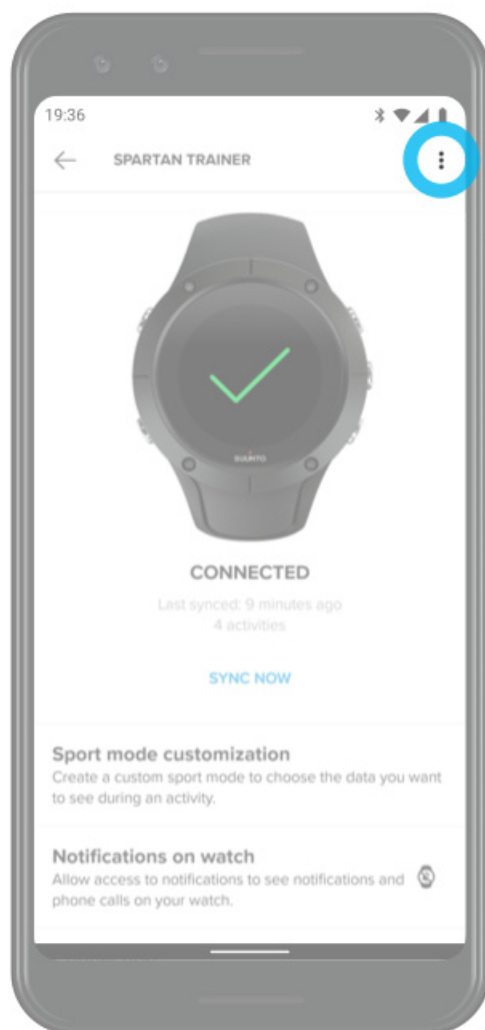
Suunto-mobilappen fungerer med mobilenheder, der kører Android 6.0 og Bluetooth 4.0 eller senere versioner og iOS 11.0 eller senere versioner. De understøttede funktioner kan variere alt efter ur, telefoner og lande.

Ny med Suunto

1. Hvis du ikke har gjort det endnu, skal du parre dit ur med Wear OS by Google-appen på din telefon.
[Få mere at vide](#)
2. Download og installér Suunto-appen fra Google Play Store eller App Store.
3. Sørg for, at Bluetooth er aktiveret *på dit ur og på telefonen*.
4. Åbn Suunto-appen på telefonen.
5. Tilmeld dig med din foretrukne metode.
6. Følg vejledningen på skærmen.
7. Når du har tilmeldt dig, sendes du til urdisplayet.
8. Tryk på "Tilslut", når uret vises.
9. Når uret er tilsluttet, skal du følge lynvejledningen for at lære om de grundlæggende funktioner i dit nye ur.

Allerede bruger af Suunto-appen

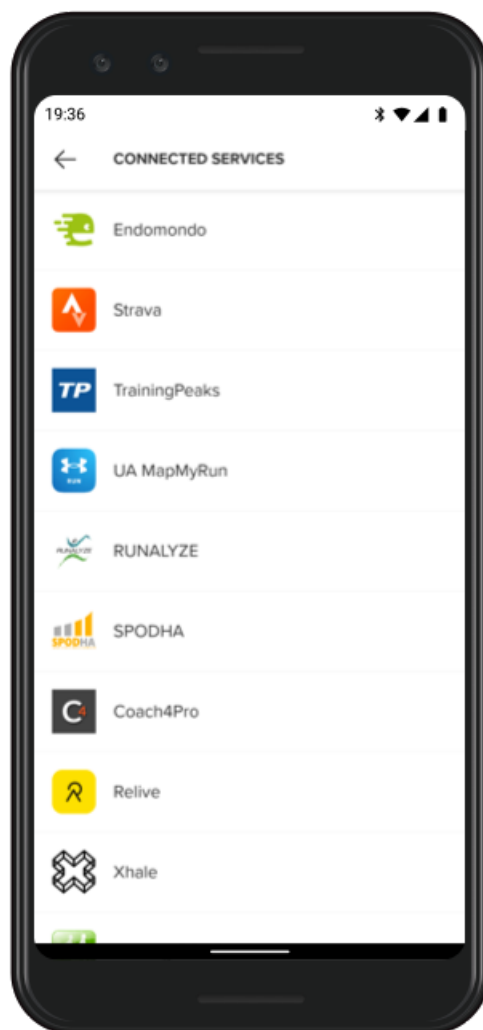
1. Hvis du ikke har gjort det endnu, skal du parre dit ur med Wear OS by Google-appen på din telefon.
[Få mere at vide](#)
2. Sørg for, at Bluetooth er aktiveret *på dit ur og på telefonen*.
3. Åbn Suunto-appen på telefonen.
4. Hvis du ikke automatisk sendes til urdisplayet, skal du trykke på urikonet øverst til venstre.
5.
 - a. Når dit nye ur vises på skærmen, skal du trykke på **“Tilslut”**.
 - b. Hvis du allerede har en anden Suunto-app forbundet med Suunto-appen, skal du først ophæve parringen og derefter fortsætte for at forbinde Suunto 7 med appen.



6. Når uret er tilsluttet, skal du følge lynintroduktionen for at lære om de grundlæggende funktioner i dit nye ur.

Oprette forbindelse til dine foretrukne sportstjenester

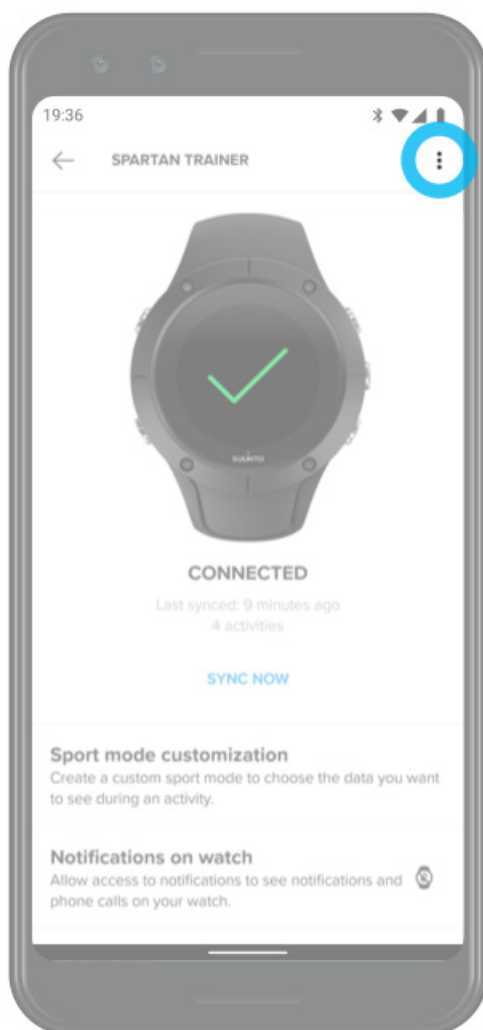
Med Suunto-appen kan du oprette forbindelse til og synkronisere dine aktiviteter med dine foretrukne sportstjenester, som f.eks. Strava og Relive.



1. Åbn Suunto-appen på telefonen.
2. Tryk på fanen "Profil".
3. Tryk på "Opret forbindelse til andre tjenester", og vælg den tjeneste, du vil oprette forbindelse til, og følg vejledningen på skærmen.
4. Du kan se den fulde liste over Suuntos partnere på suunto.com/partners

Brug af flere ure med Suunto-mobilappen

Du kan kun tilslutte én enhed til Suunto-appen ad gangen. Når du har parret uret med Wear OS by Google-appen på telefonen, skal du ophæve parringen af din anden enhed fra Suunto-mobilappen og derefter oprette forbindelse mellem Suunto 7 og appen.



Suunto-kort



Suunto Wear-appen har gratis udendørskort og 15 sportsorienterede varmekort, du kan udforske – selv når du er offline. Suunto-kort er optimeret til udendørs aktiviteter og fremhæver højdeforskelle med præcise konturlinjer og viser populære cykel- og skiruter ud over de almindelige ruter. Varmekort viser, hvor andre personer har trænet, så du kan følge de mest populære ruter.

Med Suunto-kort kan du:

- Se din placering og retning
- Udforsk dine omgivelser med udendørs kort
- Naviger med ruter og udforsk nye steder med varmekort
- Få let adgang til kort under din træning
- Se din rute på kortet under din træning
- Download brugerdefinerede offline kort på dit ur, og brug kort uden en internetforbindelse
- Hent lokale offline-kort automatisk til dit ur, når du har forbindelse til WiFi under opladning

[Kom i gang](#)

[Bevægelsesfunktioner for kort](#)

[Kortvisning](#)

[Korttyper](#)

[Varmekort](#)

[Offline kort](#)


[Kan du ikke se kortet?](#)

[Træning med kort](#)

[Rutenavigation](#)

Kom i gang

Hvis du vil bruge Suunto-kort, skal du have [internetforbindelse](#) eller [have offlinekort](#) downloadet på uret.

1. Tryk på knappen øverst til højre for at åbne **Suunto Wear-appen** .
2. Tryk på knappen øverst til højre, eller stryg nedad for at få vist kortet. *Vær tålmodig. Det kan tage nogle få sekunder, før kortet aktiveres.*



3. Gennemse kortet for at udforske dine omgivelser.
4. Hvis du vil gå tilbage til start, skal du holde den nederste knap nede eller stryge opad fra bunden af skærmen for at lukke kortet.



5. Tryk på tænd/sluk-knappen, eller stryg mod højre for at afslutte Suunto Wear-appen.

Bevægelsesfunktioner for kort



Zoom ind og ud


Brug knapperne øverst og nederst til højre.

Panorering af kortet

Tryk på kortet, og træk det.

Centrering af kortet

Tryk på kortet, når kortet er panoreret.

 **BEMÆRK:** Under træning centrerer kortet automatisk efter nogle få sekunder, efter du begynder at bevæge dig.

Kortvisning



Placering

Den sorte cirkel angiver din aktuelle position på kortet. Cirklen er grå, hvis uret ikke har en nøjagtig aktuel placering.

Retningspil

Retningspilen i placeringsindikatoren viser den retning, du bevæger dig i.

Kortskala

Den numeriske værdi nederst på kortskærmen viser distancen fra din aktuelle placering til steder i nærheden. Distancen måles fra midten af skærmen til den tynde cirkel i omkredsen (radius).

Korttyper



Suunto Wear-appen har flere korttyper, du kan vælge mellem – et udendørs kort, et vinterkort og 15 typer varmekort for forskellige sportsaktiviteter, f.eks. løb, terrænløb, cykling og svømning. Som standard viser kortvisningen Suuntos udendørs kort.

[Skift korttype](#)

Varmekort

Varmekort viser de mest populære ruter, der er udforsket af Suunto-fællesskabet i hele verden på baggrund af millioner af træningssessioner. Opdag nye steder at træne i dit lokale område eller find ud af, hvor de lokale træner, når du befinder dig på nye steder. Du kan også udforske varmekortene direkte i Suunto-mobilappen.



Suunto Wear-appen har varmekort for:

- løb
- terrænløb
- cykling
- mountainbike
- alle stier
- alle vandreture
- bjergbestigning
- svømning
- surfing og strandaktiviteter
- al padling
- langrend
- alpint skiløb
- skitouring
- rulleski og -skøjter
- golf

Udforskning med varmekort

 **BEMÆRK:** Varmekortene oprettes på baggrund af træninger, der er delt offentligt.

Populære startpunkter



Når du bevæger dig til et nyt sted eller en ny rute, er det ofte svært at finde ud af, hvor du skal starte. Tjek populære startpunkter i Suunto Wear-appen eller Suunto-mobilappen. De populære startpunkter vises på varmekortet som små prikker.

Offline kort



Med Suunto Wear-appen kan du downloade Suunto-kort til uret, lade din telefon blive derhjemme og bruge kort uden en internetforbindelse. Suunto Wear-appen downloader og opdaterer automatisk lokale offlinekort med varmekort, mens dit ur oplades og er tilsluttet til Wi-Fi. Du kan også oprette brugerdefinerede offlinekort til dine rejser og eventyr væk fra hjemmet.

Med offlinekort kan du:

- brug Suunto-kort og varmekort uden telefon eller internetforbindelse
- nyd en hurtigere kortsøgningsoplevelse
- undgå omkostninger til roaming og data



BEMÆRK: Alle varmekorttyper medfølger i download af offlinekort.

[Hent et brugertilpasset, offline kort](#)

[Hent offline kort til ruter](#)

[Tilknyt til Wifi](#)

Automatisk hentning af lokale offlinekort

Lokale offlinekort og varmekort opdateres og downloades automatisk fra et område rundt omkring, når uret oplades og er forbundet med Wifi på baggrund af din sidst kendte placering. Det downloadede kortområde varierer mellem 35 km × 35 km og 50 km × 50 km, afhængigt af din placering.

Du modtager en meddelelse på uret, når download af kortet er fuldført.



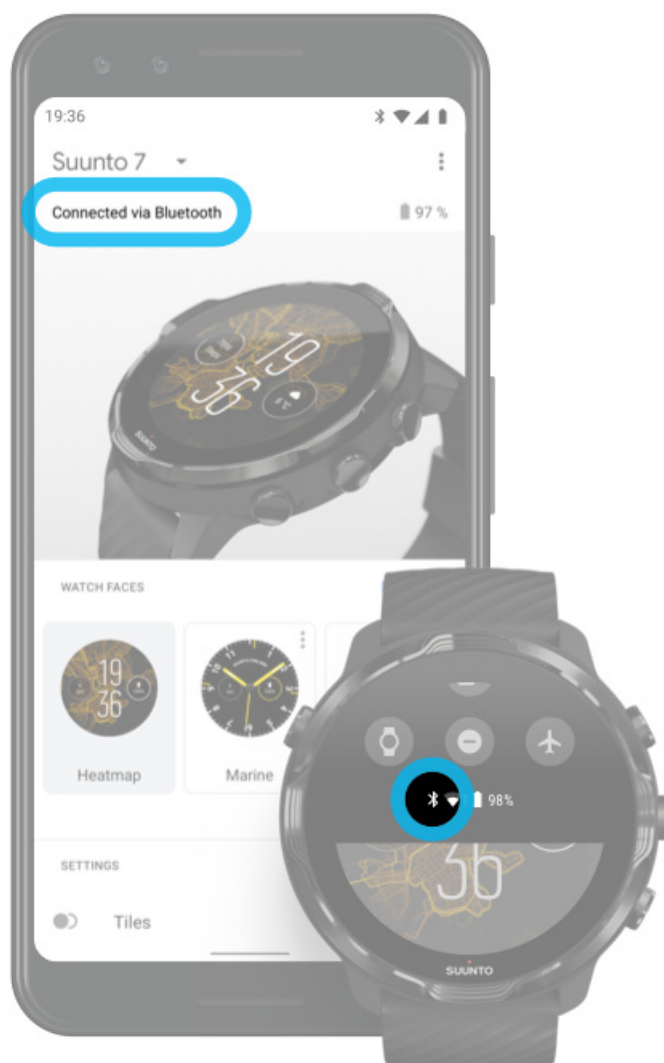
Kan du ikke se kortet?

Vær tålmodig. Det kan tage nogle få sekunder, før kortet aktiveres. Hvis du stadig ikke kan se kortet efter et stykke tid:

1. **Kontrollér, at dit ur er forbundet med internettet.**

Hvis Wifi ikke er tilgængelig, skal du tjekke, at uret er tilsluttet til Wear OS-appen på telefonen, og at telefonen har internetforbindelse.

[Få mere at vide](#)



2. **Kontrollér, at uret har fundet et GPS-signal.**

Suunto Wear-appen skal kende din position for at kunne vise dig det rigtige kort. Hvis dit ur fortsætter med at søge efter en placering, skal du sørge for, at du er udendørs i et åbent område.

[Få mere at vide](#)



3. Hent offlinekort.

Med offlinekort kan du nyde en hurtigere og konstant kortoplevelse uden at have forbindelse til telefonen eller internettet.

[Få mere at vide](#)

Forskellige sportsaktiviteter og -målinger

Suunto Wear-appen leverer nøjagtige og indsigtfulde sportsmålinger via indbygget GPS, barometer og håndledspulsmåler. Måden, hvorpå din træning registreres – det, du ser på skærmen under træningen, og de data, du ser bagefter – afhænger af den valgte sportstilstand.

[Sportstilstande](#)

[Puls under træning](#)

[Følg dine fremskridt med omgange](#)

[GPS: Hastighed, distance og placering](#)

[Højde, opstigning og nedstigning](#)

[Barometer](#)

Sportstilstande



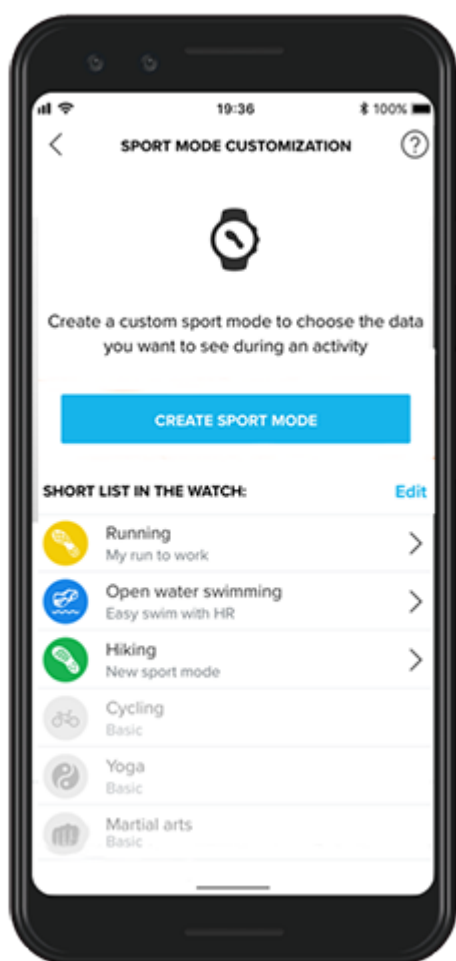
Suunto Wear-appen har mere end **70 sportstilstande** (forskellige sportsaktiviteter) og er klar til at registrere alle dine sportsaktiviteter – løb, cykling, svømning, gang. Hver sportstilstand har 2-4 træningsvisninger, så du kan se de mest relevante statistikker under træningen, og et kort, når du træner udendørs.



Hvis du f.eks. løber, kan du følge dit fremskridt for hver kilometer med automatiske omgangsopdateringer, få vist dit løbetempo og din rute på kortet. Hvis du vælger svømning i bassin, registreres både svømmeintervaller og det overordnede fremskridt automatisk. Nemt!



Tilpas sportstilstande



Med en bred vifte af foruddefinerede sportstilstande viser dit Suunto 7 altid de mest relevante data under din træning. Ud over de foruddefinerede sportstilstande kan du også oprette brugerdefinerede sportstilstande ved hjælp af Suunto-appen.

Lær, hvordan [du opretter tilpassede sportstilstande \(Android\)](#).

Lær, hvordan [du opretter tilpassede sportstilstande \(iOS\)](#).

Puls under træning

Når du registrerer din puls under træning, kan du se præcist, hvor hårdt – eller ubesværet – dit hjerte arbejder. Måling af din puls kan hjælpe dig med at undgå én af de mest almindelige fejl – at træne for hårdt for ofte, hvilket udsætter dig for risiko for skader og udbændthed.

Sportstilstandene i Suunto Wear-appen er skræddersyet til at vise pulsen på en intuitiv måde for hver aktivitet. Afhængig af den valgte sportstilstand kan du for eksempel følge din nuværende puls, din gennemsnitlige puls, pulsen under bestemte omgange eller den pulszone, du træner i.



Efter træningen kan du se detaljerede oplysninger om din indsats og træningsintensitet, f.eks. din gennemsnitlige puls, den maksimale træningseffekt (PTE) eller anslåede restitutionstid. Hvis du ikke kender alle disse udtryk, kan du få mere at vide i [Ordbog](#).



Sådan bærer du uret for at forbedre pulsmålinger

Pulszoner



Suunto Wear-appen har fem forskellige pulszoner, fra 1 (lavest) til 5 (højest), der er defineret som procenter af din maksimale puls (maks.puls).

En god forståelse af pulszoner under træning hjælper med at spore udviklingen af din kondition. Hver zone belaster din krop på forskellige måder, hvilket har forskellige effekter på din fysiske kondition.

ZONE 1: NEM



Træning i zone 1 er relativ nem for kroppen. Hvad angår fitnessstræning, er en så lav intensitet primært rettet mod restituerende træning og forbedring af din grundlæggende fitness, når du lige begynder at træne eller har holdt en lang pause. Daglig motion, som f.eks. gang, gå op af trapper, cykle til arbejde osv., udføres normalt i denne intensitetszone.

ZONE 2: MODERAT



Træning i zone 2 forbedrer dit grundlæggende træningsniveau effektivt. Træning ved denne intensitet føles nem, men langvarig træning kan have en meget høj

træningseffekt. Størstedelen af konditionstræning bør udføres i denne zone. Forbedring af grundlæggende fitness bygger et fundament for anden træning og forbereder din krop til mere energisk aktivitet. Længerevarende træning i denne zone forbruger meget energi, især fra kroppens lagrede fedt.

ZONE 3: HÅRD



Træning i zone 3 begynder at være ret energisk og føles ret hårdt. Det vil forbedre din evne til at bevæge dig hurtigt og effektivt. I denne zone begynder der at dannes mælkesyre i dit system, men din krop er fortsat i stand til at skylle den helt ud. Du bør højst træne ved denne intensitet et par gange om ugen, da den udsætter kroppen for en kraftig påvirkning.

ZONE 4: MEGET HÅRD



Træning i zone 4 vil forberede dit system til konkurrenceprægede aktiviteter og høje hastigheder. Træning i denne zone kan udføres enten ved konstant hastighed eller som intervaltræning (kombinationer af kortere træningsfaser med mellemliggende pauser). Træning ved høj intensitet udvikler dit træningsniveau hurtigt og effektivt, men gøres det for ofte eller ved for høj intensitet, kan det medføre overtræning, hvilket tvinger dig til at holde en lang pause fra dit træningsprogram.

ZONE 5: MAKSIMUM



Når din puls når zone 5 under en træning, vil træningen føles ekstrem hård. Der dannes mælkesyre i dit system meget hurtigere, end det kan fjernes, og du bliver nødt til at stoppe efter blot nogle få minutter. Atleter bruger denne form for træning ved maksimal intensitet i deres træningsprogram på en meget kontrolleret måde, mens det slet ikke er nødvendigt for fitness-entusiaster.

Hvordan beregnes pulszoner?

Pulszoner defineres som procentområder på baggrund af din maksimale puls (maks. puls). Din maks. puls beregnes ved hjælp af standardligningen: $220 - \text{din alder}$.

Standardzonerne i Suunto Wear-appen, der er baseret på procenter af din maksimale puls, er:

Zone 5: 87-100 %

Zone 4: 82-86 %

Zone 3: 77-81 %

Zone 2: 72-76 %

Zone 1: < 71 %

For at justere din maks. puls skal du gå til [Profilindstillinger](#).

Følg dine fremskridt med omgange

Omgange er en fantastisk måde at følge dine fremskridt på under træning og hjælper med at analysere din indsats mere detaljeret bagefter. Med Suunto Wear-appen kan du oprette omgangsmarkeringer manuelt eller vælge en sportstilstand, som automatisk opretter omgange for dig.

Autoomgange

Sportstilstande, som f.eks. løb, cykling og indendørsroning, leveres med automatiske omgange, som følger dine fremskridt på baggrund af en bestemt afstand eller tid. I sportstilstanden løb giver uret dig f.eks. en advarsel for hver kilometer og viser dit gennemsnitstempo og din gennemsnittpuls for din sidste kilometer på skærmen.



Hvis du vil følge og sammenligne dine indsatser i realtid mellem omgange, skal du gå til den dedikerede omgangstabelvisning. I de fleste sportstilstande er det den anden træningsskærm.




Manuel markering af en omgang under træning



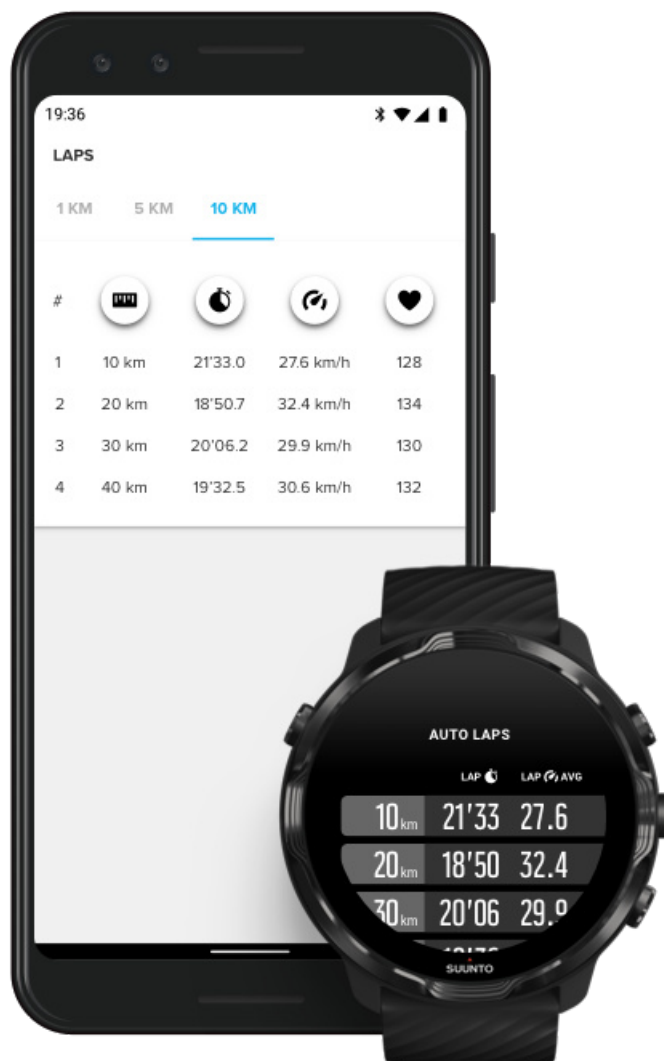
Ud over automatiske omgange kan du markere omgange manuelt for at registrere forskellige afsnit af din træning. Under intervaltræning kan du f.eks. oprette et omgangsmærke for både dine intervaller og for dine hvileperioder, så du bedre kan analysere din træningssession bagefter, eller du kan markere en omgang for at tage tid på opnåelse af en milepæl eller ved et vendepunkt på din normale træningsrute.

For at markere en omgang skal du trykke på den nederste knap til højre, mens du er i træningsvisning. Der vises kortvarigt nøglestatistik for den pågældende del af din træning.



 **BEMÆRK:** I nogle sportstilstande, f.eks. atletik, kan du også sammenligne dine manuelt markerede omgange i realtid i visningen med omgangstabel.

Visning af omgangsstatistik efter træning



Hvis du vil se din omgangsstatistik efter træningen, skal du rulle ned i træningsoversigten og vælge **Omgange**.

Synkronisér dine træningssessioner til Suunto-mobilappen på telefonen for at analysere dine omgange mere detaljeret.

GPS: Hastighed, distance og placering



Suunto 7 bruger GPS (placeringsoplysninger) under træning til at tegne din rute på kortet og – sammen med accelerometerdata – til målinger, som f.eks. hastighed og distance.

 **BEMÆRK:** Suunto 7 kan også bruge Glonass og BeiDou til placeringsoplysninger.

Sådan forbedres GPS-præcisionen

For at skabe den bedste nøjagtighed i dine træningsstatistikker anvender Suunto 7 som udgangspunkt en anden GPS-hastighed for at opdatere GPS-placeringsoplysningerne. Der er imidlertid flere andre faktorer, som også påvirker signalstyrken og GPS-præcisionen.

Se [Skift placeringsnøjagtighed](#) for at ændre GPS-nøjagtigheden.

Hvis du bemærker problemer med GPS-præcisionen, kan du prøve følgende tip:

1. Vent på GPS-signalet før du begynder at træne



Gå udendørs, og vent på, at uret finder et GPS-signal, før du starter registreringen af træningen. Mens uret søger efter et GPS-signal, er pileikonet i startvisningen gråt. Når GPS-signalet er fundet, skifter pileikonet til hvidt.

Når du svømmer i åbent vand eller træner i vanskeligt terræn, anbefales det, at du venter yderligere et par minutter, efter du har fundet et signal, for at lade uret downloade alle nødvendige GPS-data til at opnå en mere nøjagtig sporing.

2. Flyt til et åbent område

GPS-signalstyrken kan påvirkes af dine omgivelser og af terrænet, f.eks.:


- træer
- vand
- bygninger
- broer
- metalkonstruktioner
- bjerge
- kløfter eller slugter
- Kraftige, fugtige skyer

Gå om muligt til et mere åbent område, når du starter din træning, og vent yderligere et par minutter, efter du har fundet et GPS-signal for at lade uret downloade alle nødvendige GPS-data og opnå en mere præcis træningsstatistik.

3. Lad uret forblive tilsluttet Wifi



Forbind dit ur med Wi-Fi for at optimere din GPS med de seneste data for satellitbaner. Dit ur kan hurtigere opnå et GPS-signal, hvis GPS-dataene er opdaterede.

 **BEMÆRK:** Hvis du ikke kan oprette forbindelse til Wi-Fi, får du GPS-opdateringer én gang om ugen via Bluetooth.

4. Brug den nyeste software til dit ur



Vi forbedrer løbende softwaren i vores ure og retter eventuelle fejl. Sørg for, at den nyeste software er installeret på dit ur.

[Se, hvordan du kan opdatere dit ur](#)

Højde, opstigning og nedstigning

Suunto Wear-appen bruger FusedAlti™ – en kombination af GPS og barometerhøjde – til at levere en højdeaflysning og afledte opstignings- og nedstigningsværdier under træning.



Barometer

Suunto 7 har en indbygget trykføler, som måler det absolutte lufttryk. Suunto Wear-appen bruger både GPS- og lufttrykdato (FusedAlti™) til at levere en mere præcis højdeaflysning.



⚠ FORSIGTIG: Hold området omkring lufttrykfølerens huller på venstre side af dit ur fri for snavs og sand. Stik aldrig genstande ind i hullerne, da dette kan beskadige sensoren.

Start af træning

[Før du begynder](#)

[Start af træning](#)

[Venter på at starte](#)

[Sådan undgår du utilsigtede berørings- og knaphandlinger under træning](#)

Før du begynder

- Den måde, du bærer dit ur på, har stor indvirkning på nøjagtigheden af pulsmålingen under din træning.
[Lær, hvordan du bærer dit ur for at forbedre pulsmålingen](#)
- GPS-præcision er vigtig for målinger, som f.eks. hastighed og distance. Sørg for, at du er udenfor i et åbent område, før du starter træningen for at få et godt GPS-signal.
[Lær, hvordan GPS-præcisionen kan forbedres](#)
- Suunto 7 er ideelt til alle former for træning, men batteriforbruget varierer alt efter sportsaktivitet og måden, hvorpå du interagerer med uret under træning.
[Lær, hvordan batterilevetiden kan maksimeres under træning](#)

Start af træning

1. Tryk på den **øverste, højre knap** for at åbne Suunto Wear-appen.



2. Tryk på aktiviteten under startknappen for at åbne en liste over sportstilstande.



3. Søg i listen og **vælg en sportstilstand**, som du gerne vil bruge. [Få mere at vide om sportstilstande.](#)



4. **Valgfri:** Skift til Nøjagtighed af placering og vis indstillinger for den valgte sportstilstand. [Maksimering af batterilevetid under træning](#)



5. Når du er klar til at komme afsted, **skal du trykke på den midterste knap** eller **stryge til venstre på startknappen** for at begynde din træning.



For at opnå de mest præcise puls- og GPS-data fra starten, kan du vente, indtil pileikonet (placering) og hjerteikonet (puls) over startknappen bliver hvidt, før du starter træningen.



Hvis pulsikonet forbliver gråt, kan du prøve at flytte uret på håndleddet to fingre op fra håndledsknogle. Hvis pileikonet forbliver gråt, skal du gå udendørs til et åbent område og vente på et bedre GPS-signal.

Venter på at starte

Hvis du forbliver i startvisningen i et stykke tid, f.eks. mens du venter på at få en præcis GPS-placering eller for at være klar til at starte din konkurrence, kan du


opleve, at displayet skifter til strømsparetilstand. Bare rolig. Du kan stadig starte registreringen af træningen med det samme ved at trykke på den midterste knap.



Sådan undgår du utilsigtede berørings- og knaphandlinger under træning



Våde forhold eller det udstyr, du har på, kan nogle gange utilsigtet forstyrre registreringen af træningen. For at undgå utilsigtede berøringstryk og knaptryk under træning kan du låse berøringsskærmen og knaphandlingerne.

 **BEMÆRK:** *Utilsigtede handlinger, f.eks. regndråber eller et vådt ærme, kan også tømme dit batteri hurtigere end forventet ved at aktivere displayet gentagne gange, uden at du bemærker det.*

Låsning af berørings-skærm og knaphandlinger

1. Hold den midterste knap nede for at låse skærmen og knaphandlingerne.
2. For at låse op skal du igen holde den midterste knap nede.

Når skærmen og knaphandlingerne er låst, **kan du**:

- ændre træningsvisning med den midterste knap
- vende tilbage til urdisplayet med tænd/sluk-knappen
- zoome på kortet med de øverste og nederste højre knapper

Når skærmen og knaphandlingerne er låst, **kan du ikke**:

- sætte træningen på pause eller afslutte træningen
- oprette manuelle omgange
- få adgang til træningsindstillinger eller kortindstillinger
- stryge på skærmen eller panorere kortet
- trykke for at aktivere skærmen

Tjek uret under træning

[Aktivering af displayet](#)

[Skift af træningsvisninger](#)

[Åbning af andre apps under træning](#)

[Brug af knapper og berørings-skærm under træning](#)

Aktivering af displayet

Under registrering af en træning med Suunto Wear-appen er displayet og berøringsfunktionerne til interaktion med uret optimeret til sportsaktiviteter og længere batterilevetid.

Din statistik under træning er altid synlig, men for at aktivere skærmen kan du:

- Trykke på tænd-/sluk-knappen


- Røre ved skærmen



For at aktivere skærmen under træning, når du befinder dig i kortvisning, kan du:

- Dreje håndleddet
- Trykke på tænd-/sluk-knappen
- Røre ved skærmen



 **BEMÆRK:** Under vandsportsaktiviteter, f.eks. svømning og kajakroning, deaktiveres berøringsskærmen for Suunto Wear-appen for at undgå, at våde forhold udløser uønskede berøringshandlinger.

Hvis du afslutter Suunto Wear-appen under en vilkårlig træning (herunder svømning), aktiveres berøringsskærmen.

Skift af træningsvisninger



Den statistik, du kan følge under din træning, afhænger af den valgte sportstilstand. De fleste sportstilstande har 2-4 forskellige træningsvisninger, som viser de mest relevante træningsdata for den enkelte sportsaktivitet. Når du dyrker sport udendørs, kan du også se din rute på et kort.

Sådan skiftes mellem visninger:


- Tryk på den midterste knap
- Stryg til venstre eller højre

Åbning af andre apps under træning



Hvis du har brug for at bruge en anden app under din træning, f.eks. for at springe over et musiknummer eller tjekke vejrudsigten, kan du afslutte Suunto Wear-appen, mens du fortsætter registreringen af træningen.

1. Tryk på tænd-/sluk-knappen eller berør skærmen for at aktivere den.
2. Tryk på tænd-/ sluk-knappen for at skifte til urskiven.
3. Brug dit ur, som du vil.
4. Tryk på tænd-/ sluk-knappen for at gå tilbage til urskiven.
5. Tryk på den øverste højre knap for at gå tilbage til din træning.

 **BEMÆRK:** Husk, at nogle handlinger og apps kan forbruge meget batteristrøm, hvilket kan have betydning for, hvor længe du kan registrere din træning.

Brug af knapper og berøringsskærm under træning

Du kan starte din træning og justere uret under træning, selvom med handsker på eller i vand. Alle sportsfunktioner er optimeret til at fungere alene ved hjælp af knapper, hvis det er nødvendigt.

Skift mellem visninger

Tryk på den midterste knap, eller stryg til venstre eller højre for at få vist forskellig statistik eller tjekke kortet.

Pause

Tryk på knappen øverst til højre. Tryk igen for at fortsætte.

Afslut

Tryk på knappen øverst til højre, og tryk derefter på knappen nederst til højre.

Markering af en omgang

Tryk på knappen nederst til højre.

Låsning af knapper

Hold den midterste knap nede.

Navigering på kortet

Brug knappen øverst til højre og nederst til højre for at zoome ind og ud, mens du er i kortvisning.

Juster træningsmulighederne

Hold knappen nederst til højre nede, eller stryg opad fra bunden af skærmen for at åbne menuen.

Skift korttype

Hold knappen nederst til højre nede, eller stryg opad fra bunden af skærmen for at åbne menuen.

Afbryde eller genoptage en træning

1. Sørg for, at du er i en træningsvisning.



2. Tryk på knappen øverst til højre for at sætte træningen på pause.



3. Mens træningen er på pause, kan du få vist dine data og skifte display med den midterste knap eller ved at stryge til venstre eller højre.



4. Tryk på knappen øverst til højre for at fortsætte træningen.



Tjek af din placering, mens du er i pausetilstand

1. Tryk på den midterste knap, indtil kortvisningen vises, mens du er i pausetilstand.



2. Mens kortvisningen vises, kan du zoome på kortet med knappen øverst til højre og nederst til højre og trykke på og trække kortet for at flytte det.



3. **For at fortsætte træningen** skal du trykke på den midterste knap for at gå tilbage til en træningsvisning og derefter trykke på knappen øverst til højre.



Afslutning og gennemsyn af træning

[Afslutning af din træning](#)

[Visning af træningsoversigten](#)

[Sletning af din træning](#)

[Se dine træningsdetaljer i Suunto-mobilappen](#)

[Åbn træningsdagbog på uret](#)

Afslutning af din træning

Når du er færdig og klar til at afslutte din træning:

1. Sørg for, at du er i en træningsvisning.
2. Tryk på knappen øverst til højre.



3. Tryk derefter på nederste knap for at afslutte og gemme træningen.



Visning af træningsoversigten



Når du er færdig med din træning, vises der en træningsoversigt, så du kan se, hvordan du klarede den. Rul ned for at få vist detaljerede oplysninger om din indsats og træningsintensitet, f.eks. din gennemsnitlige puls, den maksimale træningseffekt (PTE) eller den anslåede restitutionstid. Hvis du ikke kender alle disse udtryk, kan du få mere at vide i [Ordbog](#).

Gør følgende for at afslutte træningsoversigten:

- Stryg til højre
- Rul ned og vælg Luk.

 **BEMÆRK:** Indholdet i oversigten afhænger af sportstilstanden og de målte værdier.

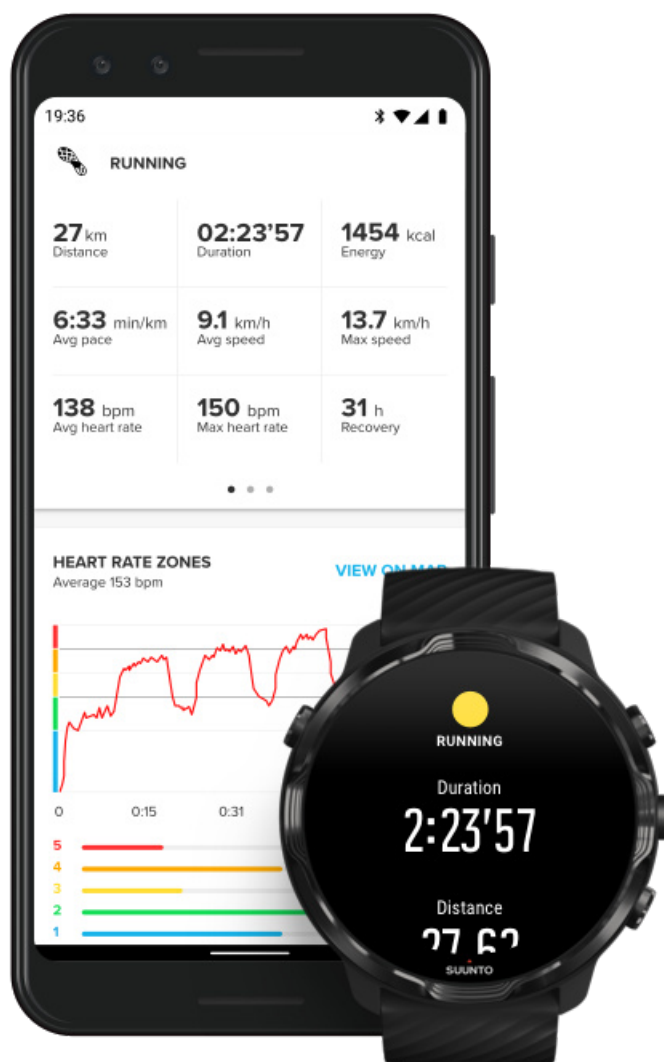
Sletning af din træning

Hvis du ikke ønsker at gemme den træning, du netop har registreret, kan du slette den fra uret, før du afslutter oversigten.

1. Rul ned til bunden af træningsoversigten.
2. Tryk på Slet.




Se dine træningsdetaljer i Suunto-mobilappen



Når uret er forbundet med Suunto-mobilappen, synkroniseres og gemmes din træning automatisk i appen på telefonen. I Suunto-mobilappen kan du se og analysere din træning mere detaljeret, tilføje fotos og videoer, synkronisere dem med dine foretrukne sportstjenester, f.eks. Strava og Relive, og dele dine bedste øjeblikke med venner.


[Opret forbindelse til Suunto-mobilappen](#)

 **BEMÆRK:** Suunto-mobilappen synkroniserer træning via Bluetooth, så du kan synkronisere din træning, selvom der ikke er nogen tilgængelig Wifi-forbindelse.

Åbn træningsdagbog på uret



Hvis du vil se dine tidligere træninger, skal du åbne Suunto Wear-appen på uret og stryge menuen opad. Rul ned, og tryk på **Dagbog** for at få vist dine tidligere træninger, din daglige aktivitet eller søvn. Du kan også åbne Dagbog ved at trykke på én af følgende Suunto-fliser: Puls, Ressourcer, I dag eller Søvn.


 **BEMÆRK:** Husk at synkronisere (og gemme) din træning i Suunto-mobilappen. Hvis du på et tidspunkt får brug for at nulstille dit ur, mister du alle ikke-synkroniserede træninger i dagbogen.

Svømning med Suunto 7

Suunto 7 er en fantastisk makker til svømning med skræddersyede sportstilstande til svømmetræning i bassin eller i åbent vand. Du kan tage dit ur med under vandet uden at bekymre dig og også betjene knapperne – uret er vandtæt ned til 50 m.

[Svømning i bassin](#)

[Svømning i åbent vand](#)

 **BEMÆRK:** For at undgå uønskede berøringshandlinger pga. våde omgivelser, er berøringskærmen deaktiveret som standard i sportstilstande for svømning.


Svømning i bassin



Med sportstilstanden for svømning i bassin er det nemt at følge dine generelle fremskridt samt dine svømmeintervaller. Når du stopper for at holde pause for enden af bassinet, markerer dit ur et svømmeinterval for dig og viser det i realtid i omgangstabellen.

Dit ur skal bruge bassinlængden til at bestemme svømmeintervallerne og til at måle din svømmehastighed og -afstand. Det er nemt at angive bassinlængden under træningsindstillingerne, før du starter svømningen.

Se, hvordan du [angiver bassinlængden](#).

 **BEMÆRK:** Du kan analysere omgangene senere i træningsoversigten på uret eller i Suunto-mobilappen på telefonen.

Svømning i åbent vand



I tilstanden for svømning i åbent vand kan du følge din svømmehastighed og distance samt se din rute på kortet. Du kan finde det bedste område for svømning i åbent vand ved at tjekke svømmezonerkortet i uret eller udforske varmekort i Suunto-mobilappen.



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

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

- Forbind dit ur med Wifi for at optimere din GPS med de seneste data for satellitbaner.
- Vent mindst tre minutter, før du starter svømningen, når du har valgt en sportstilstand for svømning i åbent vand, og du har opnået et GPS-signal. Dette giver din GPS tid til at opnå en stærk positionsbestemmelse.

Træning med kort



Med Suunto Wear-appen har du nem adgang til udendørskort og varmekort, når du træner udendørs. Du kan se din rute på kortet, bruge dine egne eller andre populære ruter til at navigere med, bruge varmekort til at udforske nye ruter eller følge din rute for at finde vej tilbage til det sted, hvor du startede fra.

Hvis du vil bruge Suunto-kort, skal du have [internetforbindelse](#) eller [have offlinekort](#) downloadet på uret.

[Start en træning med kort](#)

[Luk kortet for at afslutte din træning](#)

[Udforskning med varmekort](#)

[Visning af rute på kortet](#)

[Find vej tilbage](#)

[Rutenavigation](#)

[Maksimering af batterilevetid under træning](#)

 **TIP:** Når dit ur er forbundet med Wi-Fi under opladning, downloades der automatisk lokale kort med varmekort på uret. [Få mere at vide](#)

Start en træning med kort

1. Tryk på knappen øverst til højre for at åbne Suunto Wear-appen.



2. **Vælg en sportstilstand** for en udendørs aktivitet **med GPS**, f.eks. løb, cykling eller bjergbestigning.



3. Hvis du vil skifte korttype, skal du stryge menuen opad og gå til **Kortindstillinger** » **Korttype**.



4. Gennemse listen for at finde en korttype eller et varmekort, du vil bruge. Du kan rulle med knapperne eller på berøringsskærmen.
5. Tryk på den midterste knap, eller tryk for at vælge en ny korttype.
6. Stryg til højre for at afslutte menuen og rulle op tilbage til start.
7. Tryk på den midterste knap, eller stryg til venstre på startknappen for at starte træningen.



8. Hvis du vil følge dit fremskridt på kortet, skal du trykke på den midterste knap eller stryge til venstre, indtil kortvisningen vises.



[Kan du ikke se kortet?](#)
[Bevægelsesfunktioner for kort](#)

Luk kortet for at afslutte din træning

Når du er færdig og klar til at afslutte din træning:

1. Tryk på den midterste knap, eller stryg til venstre eller højre for at lukke kortet.



2. Tryk på knappen øverst til højre for at sætte den på pause, mens du er i træningsvisning.



3. Tryk på den nederste knap til højre for at afslutte og gemme træningen.

Udforskning med varmekort



Med Suuntos varmekort er det nemt at finde nye ruter, når du er på farten. Slå varmekortet til, og se, hvor andre entusiastiske Suunto-brugere har trænet, og udforsk udendørslivet med mere sindsro.

[Skift korttype under træning](#)

Visning af rute på kortet



Når du dyrker udendørssport, kan du se din rute og følge dine fremskridt på kortet i realtid. Brug Suuntos udendørskort til at vælge, hvor du vil hen næste gang – tjek, hvor skovstien fører hen, eller hvor de største bakker er.

Find vej tilbage



Under træning markerer Suunto Wear-appen dit startpunkt og tegner den rute, du har bevæget dig, så længe der er tilgængelig GPS – også selvom kortet endnu ikke er indlæst. Hvis du har brug for hjælp til at finde vej tilbage, skal du gå til kortvisning og zoome ud for at få vist hele din rute og se, hvilken vej du skal følge.

Rutenavigation

Suunto 7 giver dig nem offline rutenavigation med udendørs kort. Det er muligt at oprette dine egne ruter eller bruge andre populære ruter fra Suunto-fællesskabet såvel som andre partnertjenester via Suunto-mobilappen. Ruterne er synkroniseret til din Suunto 7 via Bluetooth og rutenavigationen fungerer md alle udendørs sportstilstande, hvor et kort er tilgængeligt og GPS er aktiveret.

[Synkroniser ruter til uret](#)

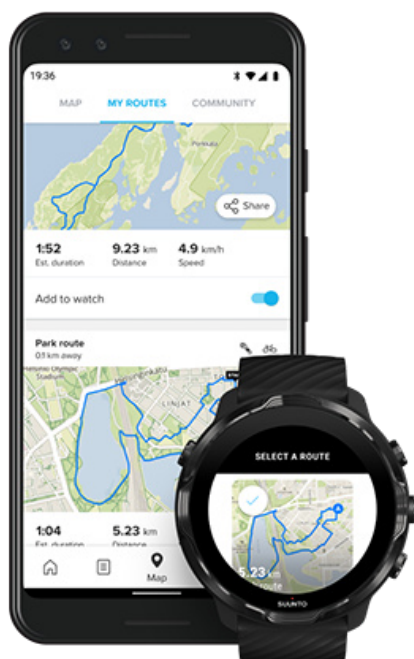
[Få offline-kort til ruter](#)

[Vælg en rute](#)

[Navigation efter en rute](#)

[Sletning af en rute](#)

Synkroniser ruter til uret



Det er muligt at oprette dine egne ruter eller bruge andre populære ruter fra Suunto-fællesskabet såvel som andre partnertjenester via Suunto-appen.

For at kunne synkronisere ruter til dit ur skal du sørge for, at det er forbundet til Suunto-mobilappen og Wear OS-ledsagerappen på din telefon.

Find ud af, hvordan du [opretter ruter i Suunto-appen \(Android\)](#).

Find ud af, hvordan du [opretter ruter i Suunto-appen \(iOS\)](#).

 **BEMÆRK:** maksimalt 15 ruter kan gemmes i uret.

Få offline-kort til ruter



Når uret oplades og er forbundet til Wifi, downloades der automatisk et offline-kort til hver rute på uret. Downloaden inkluderer det grundlæggende udendørs kort (ingen varmekort).

Vælg en rute



Når du vælger en sportstilstand, der bruger GPS, er en genvej til rutevalg synlig lige under den valgte sportstilstand.



Du kan også navigere til **Kortindstillinger** » **Vælg en rute** for at finde en liste over dine ruter. Bank eller tryk på den midterste knap for at vælge en rute.

Korteksemplet er synligt for ruten, hvis ruten har et offline-kort downloadet.



Se ruten før træning

Den valgte rute kunne også ses på kortet, før du startede din træning.

På startvisningen skal du trykke på den øverste højre knap eller stryge nedad for at se kortet med en oversigt over rutelængden. Tryk på kortet for at se en zoomet visning med afstand (fugleperspektiv) til startpunktet.

Vælg en rute under træning

1. Hold den nederste knap nede under træning, eller stryg opad fra bunden af skærmen for at åbne menuen.



2. Vælg **Vælg en rute**
3. Vælg den rute, du vil følge.
4. Forlad menuen ved at trykke på den øverste højre knap eller ved at stryge nedad.

Navigation efter en rute

Den valgte rute er automatisk synlig i kortvisningen under træning, hvis den valgte sportstilstand har et tilgængeligt kort og er GPS aktiveret. Afhængigt af den valgte sportstilstand og under ruten kan du se den resterende afstand, ETA (Anslået ankomsttid) og opstigning til venstre eller ETE (Anslået tid på vej) til rutens slutning.

Hvis du bruger rutepunkter, henviser distancen, ETA, opstigning til venstre og ETE til det næste rutepunkt og ikke til rutemålet.



Tryk på kortet for at se oversigten over ruten og distancen til rutemålet. Uret vender automatisk tilbage til standardvisningen efter et stykke tid.



Ikke alle ruteoplysninger vises ved lav strømtilstand.



Drej dit håndled, tryk på skærmen eller tryk på tænd-/sluk-knappen for at aktivere skærmen.

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

Hvis du eksempelvis kommer væk fra ruten, giver uret dig besked om, at du ikke er på rette spor, samt fortæller dig, hvornår du er tilbage på ruten.



Når du når et rute punkt, vises en informativ pop-op med distancen til næste rute punkt.

 **BEMÆRK:** Har du ændret [Placeringsnøjagtigheden](#) til God, kan der opstå en mindre forsinkelse for notifikationer.

Sletning af en rute

Hvis du vil fjerne en rute fra dit ur, men stadig har den i Suunto-mobilappen, skal du vælge ruten i appen på din telefon og fjerne markeringen fra indstillingen Tilføj til ur.

Sørg for, at dit ur er tilsluttet Suunto-mobilappen og synkroniseret efter ændringerne.

For at slette en rute helt fra både uret og Suunto-mobilappen skal du vælge ruten i Suunto-mobilappen og vælge sletningsindstillingen.

Træning med musik

Med Suunto 7 har du adgang til din musik og anden audio under sportsaktiviteter – selv med handsker på eller i våde omgivelser.

[Automatisk betjening af medier](#)

[Åbning af mediebetjening under træning](#)

[Sæt numre på pause, eller spring dem over ved hjælp af knapper](#)

[Lyt til musik uden din telefon](#)

Automatisk betjening af medier



Hvis du starter med at afspille musik fra telefonen under træning, kan medieknapperne blive vist oven på dine træningsvisninger.

Stryg til højre for at afslutte visningen af medieknapperne.

Betjening af medieknapper

Åbning af mediebetjening under træning

Hvis du har brug for at holde en pause eller springe over musiknumre, skal du først afslutte Suunto Wear-appen og derefter åbne medieknapperne.

Ved hjælp af [en knapgenvej](#) er dette nemt, selv med handsker på eller i våde omgivelser:

1. Tryk på tænd/sluk-knappen for at afslutte Suunto Wear-appen under træningen.




2. Tryk på den midterste knap, mens urdisplayet vises, for at åbne mediebetjeningen.



3. Tilpas din musik, når du vil, ved hjælp af berøringsskærm eller knapper.



4. Tryk på tænd/sluk-knappen for at gå tilbage til urdisplayet.
5. Tryk på knappen øverst til højre for at gå tilbage til registrering af træningen.

 **BEMÆRK:** Din træning registreres fortsat, også selvom du afslutter Suunto Wear-appen.

Sæt numre på pause, eller spring dem over ved hjælp af knapper

Mediebetjeningsappen understøtter brug af knapper ud over berørings- eller bevægelsesfunktioner. Med knapper kan du betjene din musik, selv når dine hænder er svedige, eller du har handsker på.



Pause og afspil

Tryk på den midterste knap for at sætte på pause, tryk igen for at afspille.

Næste nummer

Tryk på knappen øverst til højre.

Forrige nummer

Tryk på knappen nederst til højre.

Træningsindstillinger

[Toner og vibration under træning](#)



[Bassinlængde](#)

[Strømsparetilstand](#)



Toner og vibration under træning

Suunto Wear-appen bruger lyd og vibration for at give dig besked under træningen, så du kan følge dine fremskridt uden hele tiden at tjekke skærmen. Du hører f.eks. en lyd og mærker uret vibrere, når du får en automatisk opdatering af omgange, så du ikke går glip af vigtig statistik.

Administration af toner

1. Tryk på knappen øverst til højre for at åbne **Suunto Wear-appen** .
2. Stryg menuen opad, og gå til **Træningsindstillinger**  » **Toner og vibration**.
3. Slå Toner til eller fra


Administration af vibration

1. Tryk på knappen øverst til højre for at åbne **Suunto Wear-appen** .
2. Stryg menuen opad, og gå til **Træningsindstillinger**  » **Toner og vibration**.
3. Slå Vibration til eller fra

Bassinlængde

Dit ur skal bruge bassinlængden til at bestemme svømmeintervallerne og til at måle din svømmehastighed og -afstand. Det er nemt at angive bassinlængden under træningsindstillingerne, før du starter svømningen.

Indstilling af bassinlængde

1. Tryk på knappen øverst til højre for at åbne **Suunto Wear-appen** .
2. Tryk på aktiviteten under startknappen.



3. Vælg sportstilstanden Svøm. i bassin.



4. Stryk menuen opad, og gå til **Træningsindstillinger » Pool længde.**



5. Indstil den korrekte bassinlængde.
6. Gå tilbage til startskærmen, og start træningen.



Strømsparetilstand

[Skift placeringsnøjagtighed](#)

[Skift skærmvisningsindstillinger](#)

Skift placeringsnøjagtighed

Når du registrerer en øvelse, Suunto 7 opdateres dine placeringsoplysninger hvert 1. sekund. For at spare på batteriet kan du ændre GPS-nøjagtigheden før eller under din træning.

Nøjagtighed af placering-mulighederne er:

- Bedst: ~ 1 sek. GPS fast interval, højeste kraftforbrug
- God: ~ 10 sek. GPS fast interval, moderat kraftforbrug


Hvis du vælger God Nøjagtighed af placering holder dit batteri længere under din udendørs træning. I nogle sportstilstande som løb eller cykling bruges FusedTrack™ til at forbedre registreringskvaliteten. FusedTrack™ bruger bevægelsessensorer til at logge din bevægelse mellem de forskellige GPS-aflæsninger, hvilket giver bedre registrering af din træning.

Sådan ændres Nøjagtighed af placering før træning:

1. Vælg en sportstilstand til en udendørs aktivitet med GPS som løb, cykling eller gåture.
2. Rul ned og vælg **Strømsparetilstand** » **Nøjagtighed af placering**.
3. Skift Nøjagtighed af placering to **God**.

Sådan ændres Nøjagtighed af placering under træning:

1. Hold den nederste knap nede, eller stryg opad fra bunden af skærmen for at åbne menuen.
2. Rul ned og vælg **Strømsparetilstand** » **Nøjagtighed af placering**.
3. Skift Nøjagtighed af placering to **God**.

 **BEMÆRK:** De strømbesparende indstillinger, du vælger, gemmes i sportstilstand. Hvis du vælger den samme sportstilstand (f.eks. løb) en anden gang, anvendes automatisk den tidligere anvendte strømbesparende konfiguration (Nøjagtighed af placering, skærmindstillinger osv.).

Skift skærmvisningsindstillinger

Som udgangspunkt er Display-indstillingerne under træning indstillet til at være deaktiveret for at spare på batterilevetiden.

Kort altid aktiveret

Administrer Altid aktivt kort under træning

Kort altid aktiveret

Hvis du træner, hvor du altid skal kunne se kortet, kan du vælge at holde kortet tændt under træning.

Godt at huske:

- Hvis skærmen er tændt under hele træningen, reduceres batterilevetiden væsentligt.
- Eftersom et konstant billede eller fastbrænding af billede er normalt for OLED-skærme, vil en tændt skærm i længere tid påvirke levetiden for din skærm.

Aktivér Altid aktivt kort før træning

Aktivér **Kort altid aktiveret** for at se kortet konstant uden at dreje dit håndled eller trykke på tænd-/sluk-knappen:

1. **Vælg den sportstilstand**, du vil bruge.
2. Rul ned og vælg **Strømsparetilstand** » **Display** » **Kort altid aktiveret**
3. Aktivér **Kort altid aktiveret**.



BEMÆRK: Aktivering af Altid aktivt kort vil øge batteriforbruget.



BEMÆRK: De indstillinger Strømsparetilstand du kan vælge, gemmes i sportstilstanden. Hvis du vælger den samme sportstilstand (f.eks. løb) en anden gang, anvendes den tidligere anvendte Strømsparetilstand-konfiguration (Kort altid aktiveret, Nøjagtighed af placering automatisk, osv)..

Administrer Altid aktivt kort under træning

1. Hold den nederste knap nede, eller stryg opad fra bunden af skærmen for at åbne menuen.



2. Vælg **Strømsparetilstand** » **Display** » **Kort altid aktiveret**
3. Aktiver **Kort altid aktiveret**.
4. Forlad menuen ved at trykke på den øverste højre knap eller ved at stryge nedad.

Kortindstillinger

[Skift korttype](#)

[Download et brugerdefineret offlinekort](#)



[Vælg en rute](#)

[Skift placeringsnøjagtighed](#)

[Kort altid aktiveret](#)

Skift korttype

Suunto Wear-appen har forskellige korttyper. Sådan skifter du korttype:

1. Tryk på knappen øverst til højre for at åbne **Suunto Wear-appen** .
2. Stryg menuen opad, og gå til **Kortindstillinger**  » **Korttype**.
3. Gennemse listen, og vælg den foretrukne korttype.

Skift korttype under træning

1. Hold den nederste knap nede, eller stryg opad fra bunden af skærmen for at skifte korttypen.



2. Gennemse listen for at finde en korttype eller et varmekort, du gerne vil bruge. Du kan rulle med knapper eller røre ved skærmen.
3. Tryk på den midterste knap, eller tryk for at vælge en ny korttype.
4. Bliv ved med at udforske, menuen lukkes automatisk efter dit valg!

Download et brugerdefineret offlinekort



Ud over [automatisk downloadede lokale kort](#) giver Suunto Wear-appen dig mulighed for at downloade et brugerdefineret offlinekort til dine eventyr, når du er væk hjemmefra. Hvis du f.eks. ikke er sikker på, om der er tilgængelig Wi-Fi på din rejsedestination, kan du downloade et kort over området på forhånd.

1. Sørg for, at dit ur er forbundet til Wifi.



2. Tryk på den øverste, højre knap for at åbne **Suunto Weat-appen**.
3. Stryg op på menuen og naviger til **Kortindstillinger** » **Offlinekort**.
4. Zoom i kortet med knapperne øverst til højre og nederst til højre, og tryk og træk for at panorere på kortet for at definere et kortområde, der skal downloades.



5. Tryk på fluebenet eller tryk på den midterste knap for at vælge området.



6. Kortet downloades, når uret oplades og er forbundet til Wifi.
7. Du får en underretning på dit ur, når kortet er downloadet.



 **BEMÆRK:** For lokale og brugerdefinerede offline-kort er alle varmekort-typer inkluderet i downloadet.

 **BEMÆRK:** Du kan gemme ét brugerdefineret kort i uret ad gangen.

Generelle indstillinger

[Profilindstillinger](#)



[Måleenheder](#)

[Google Fit](#)

[Kontrol af din Suunto Wear-appversion](#)



Profilindstillinger

Du kan tjekke din vægt, din højde, dit fødselsår, dit køn, din hvilepuls og din maks. puls i dine personlige indstillinger. Sådan tilpasser du indstillingerne:

1. Tryk på knappen øverst til højre for at åbne **Suunto Wear-appen** .
2. Stryg menuen opad, og gå til **Generelle indstillinger**  » **Profil**.
3. Vælg den indstilling, du vil tilpasse.
4. Tilpas indstillingen.
5. Tryk på afkrydsningsmærket, eller tryk på den midterste knap for at bekræfte.

Måleenheder

Suunto Wear-appen understøtter både metriske (kg, km) og britiske (mil, lbs) måleenheder ved angivelse af dine personlige oplysninger og visning af din træningsstatistik.

1. Tryk på knappen øverst til højre for at åbne **Suunto Wear-appen** .
2. Stryg menuen opad, og gå til **Generelle indstillinger**  » **Måleenheder**.
3. Tilpas indstillingen.
4. Tryk på afkrydsningsmærket, eller tryk på den midterste knap for at bekræfte.



Google Fit

Hvis du bruger Google Fit til at registrere dine daglige aktiviteter og gerne vil se, hvordan din træning, daglig aktivitet og søvn, der er registreret med Suunto Wear-appen, påvirker dine daglige aktivitetsmål, skal du forbinde Suunto Wear-appen med Google Fit. Når den er tilsluttet, vil træningsindsigt fra øvelser, der er registreret med Suunto Wear-appen, også være tilgængelig i Google Fit.

Oprettelse af forbindelse til Google Fit

1. Gå til Google Fit på dit ur.



2. Log på Google Fit med din Google-konto.
3. Gå til **Suunto Wear-appen** .
4. Stryg menuen opad, og gå til **Generelle indstillinger**  » **Google Fit**.





5. Tryk på Tilslut.
6. Vælg den samme Google-konto, som du brugte til at logge på Google Fit med.
7. Rul ned, og tryk på afkrydsningsmærket for at give Suunto tilladelse til at synkronisere data, der registreres under din aktivitet til Google Fit.


Dagbog



I dagbogen kan du kontrollere dine tidligere øvelser og se dagens daglige aktivitetsstatistik samt din seneste søvn.

Sådan får du vist Dagbog på uret:

1. Tryk på knappen øverst til højre for at åbne **Suunto Wear-appen** .
2. Stryg menuen opad, og tryk på **Dagbog**  for at åbne en liste over træningsoversigter.
3. Tryk på den træning, du ønsker at få vist detaljer om.

 **BEMÆRK:** Husk at synkronisere (og gemme) din træning i Suunto-mobilappen. Hvis du på et tidspunkt får brug for at nulstille dit ur, mister du alle ikke-synkroniserede træninger i dagbogen.

6. PULS

Følg din puls med Suunto 7



Suunto 7 bruger WHR-teknologi (håndledspuls), som også kaldes for optisk pulsmåling, der måler pulsen via lysdioder for at spore blodgennemstrømningen i dit håndled. Det betyder, at du kan følge dine pulsdatab under træning eller i det daglige uden et pulsbælte på brystet.

[Faktorer, som påvirker målinger af håndledspuls](#)
[Sådan bærer du uret for at forbedre pulsmålinger](#)
[Puls under træning](#)
[Daglig puls](#)

 **BEMÆRK:** Suunto Wear-appen understøtter ikke brug af et eksternt pulsbælte.

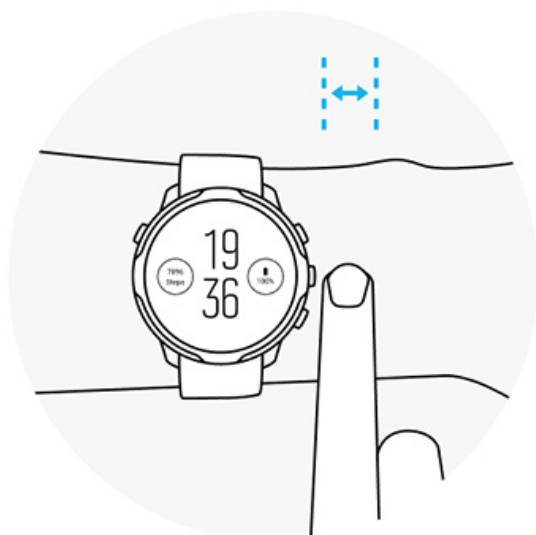
Faktorer, som påvirker målinger af håndledspuls

- Uret skal bæres direkte mod din hud. Der må ikke være beklædningsgenstande, uanset hvor tynde, mellem sensoren og din hud.
- Det kan være nødvendigt at bære uret højere på din arm, end hvor uret normalt sidder. Sensoren læser blodgennemstrømningen gennem væv, så desto mere væv den kan læse, desto bedre.
- Arm- og muskelbevægelser, som f.eks. at gribe en tennisketsjer, kan ændre nøjagtigheden af sensor aflæsningerne.

- Når din puls er lav, kan sensoren muligvis ikke give stabile aflæsninger. En kort opvarmning på et par minutter, før du starter registreringen, hjælper.
- Hudpigmentering og tatoveringer blokerer for lys og forhindrer pålidelige aflæsninger fra den optiske sensor.
- Den optiske sensor kan ikke give præcise pulsmålinger for svømmeaktiviteter.

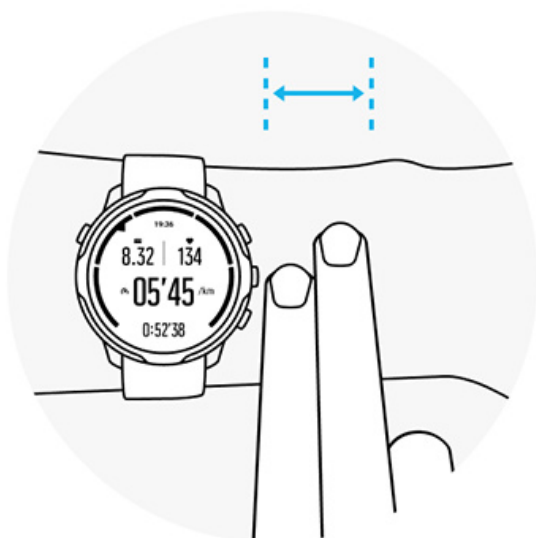
Sådan bærer du uret for at forbedre pulsmålinger

Nøjagtigheden af optisk pulsmåling påvirkes af en række faktorer, og den kan variere afhængigt af den enkelte person. Én af de faktorer, der gør den største forskel, er, hvordan du bærer uret. En korrekt tilpasning kan hjælpe med at forbedre nøjagtigheden af puls aflæsningerne. Start med nedenstående tip, og test og optimér derefter urets placering, indtil du finder det bedste sted.



Under daglig brug

Bær Suunto-uret mindst **1 finger over håndledsknogle**n, og sørg for, at uret sidder tæt om håndleddet. Uret skal altid have kontakt med huden, så du ikke kan se lyset fra sensoren.



Under træning

Test placeringen – nøglen er at bære uret så højt oppe på håndleddet som muligt og undgå, at det glider ned under træning. En god indikator er at bære det **ca. 2 fingre over håndledsknogle**. Sørg igen for, at uret bæres stramt og tæt mod huden, dog ikke så stramt, at det afskærer blodcirkulationen.

For løst



Tilpas



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

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

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

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

7. DAGLIG AKTIVITET

Ud over sportssporing kan du bruge dit Suunto 7 til at overvåge din daglige aktivitet og restitution. Du kan kontrollere daglige skridt, kalorier, puls, kropsressourcer og søvn på dit ur og følge tendenser med Suunto-mobilappen.

[Skridt](#)

[Kalorier](#)

[Daglig puls](#)

[Kropsressourcer](#)

[Søvn](#)

[Google Fit](#)

Daglig puls

Dit ur kan måle din puls hele dagen for at give dig et overblik over din aktivitet og dit restitutionsniveau.

Flisen Puls gør det let at kontrollere din aktuelle puls, og 24-timers grafen viser, hvordan din puls ændrer sig dagen igennem — både når du hviler, og når du er aktiv. Grafen opdateres hvert 10. minut, men din aktuelle puls måles hvert sekund for at give dig opdateret feedback.

Du kan også gå til din **Dagbog** > **Daglig aktivitet** for at se oplysninger om din daglige puls.

Kropsressourcer

Uret kan måle dit stress- og restitutionsniveau hele dagen for at hjælpe med at sikre, at du har tilstrækkelige ressourcer til at hjælpe dig igennem dagen og opretholde en sund balance mellem aktivitet, stress og restitution.

Flisen Ressourcer gør det let at kontrollere dit nuværende ressourceniveau eller se, hvordan søvn, daglig aktivitet og stress påvirker dine kropsressourcer fra 24-timers grafen. Grafen opdateres hvert 30. minut, men dit nuværende ressourceniveau opdateres oftere. De grønne søjler angiver perioder, hvor du har restitueret.

Hvis du registrerer søvn med Suunto 7, kan du også følge den mængde kropsressourcer, du har fået om natten, og niveauet for dine samlede kropsressourcer, når du vågner op.

Oplysninger om kropsressourcer kan også ses i Suunto Wear-appen via **Dagbog > Daglig aktivitet**.

Aktivér daglig puls og ressourcer


Sådan aktiveres **Daglig puls & ressourcer** fra fliser:

1. Stryk til venstre på skærmen, mens urdisplayet vises, for at se dine fliser.
2. Find flisen Puls eller flisen Ressourcer.
3. Tryk på Slå til, og følg vejledningen på skærmen for at fortsætte.

Sådan aktiveres **Daglig puls & ressourcer** fra Suunto Wear-appen:

1. Tryk på knappen øverst til højre for at åbne Suunto Wear-appen.
2. Rul ned i menuen, og gå til **Dagbog > Daglig aktivitet**.
3. Aktivér **Daglig puls & ressourcer**, og følg vejledningen på skærmen for at fortsætte.

 **BEMÆRK:** *Daglig puls & ressourcer-registrering øger batteriforbruget en smule.*

 **BEMÆRK:** *Registrering af søvn kræver pulsdata. Hvis du har slået registrering af søvn til, er Daglig puls & ressourcer også aktiveret.*

8. SØVN

Med Suunto 7 kan du holde øje med, hvordan du sover. Én af de mest generelt anerkendte formål med søvn er, at vi hviler os for at restituere, og den bedste måde at gøre dette på er ved at sove. Hvis du ønsker at forbedre din præstation, er en god og restituerende søvn en vigtig faktor.

De to grundlæggende faktorer for at få mest muligt ud af din søvn er:

1. Sørg for, at du får nok søvn.
2. Oprethold en regelmæssig søvnrytme.

Suuntos løsning til registrering af søvn er baseret på disse to principper.

[Slå registrering af søvn til](#)

[Søvnflise](#)

[Søvnrapport](#)

[Biograftilstand](#)

[Søvnindsigt i Suunto-mobilappen](#)

Slå registrering af søvn til

Registrering af søvn er ikke aktiveret som standard, så for at registrere søvn skal du først aktivere denne funktion. Registrering af søvn kan aktiveres på to måder.

Du kan aktivere funktioner for registrering af søvn fra Suunto-[søvnflisen](#):

1. Når urdisplayet vises, skal du stryge til højre for at få adgang til fliser
2. Find søvnflisen, og tryk på Slå til
3. Følg vejledningen på skærmen.

Du kan også aktivere funktionen fra Suunto Wear-appen:

1. Tryk på knappen øverst til højre for at åbne Suunto Wear-appen
2. Rul ned i menuen, og gå til **Dagbog > Søvn > Registrering af søvn**
3. Følg vejledningen på skærmen.

Søvnrapport



Du kan få mere indsigt i din søvn fra søvnrapporten. Søvnrapporten opsummerer din søvnkvalitet og de forskellige sovefaser. Den viser også din puls under din søvn og dine kropsressourcer, når du vågner op.

Sådan får du adgang til din søvnrapport fra søvnflisen:

1. Stryk til venstre på skærmen, mens urdisplayet vises, for at se dine fliser.
2. Find søvnflisen, og tryk på den.

Søvnrapporten kan også åbnes fra Suunto Wear-appen:

1. Tryk på knappen øverst til højre for at åbne Suunto Wear-appen
2. Rul ned i menuen, og gå til **Dagbog > Søvn**.


Biograftilstand



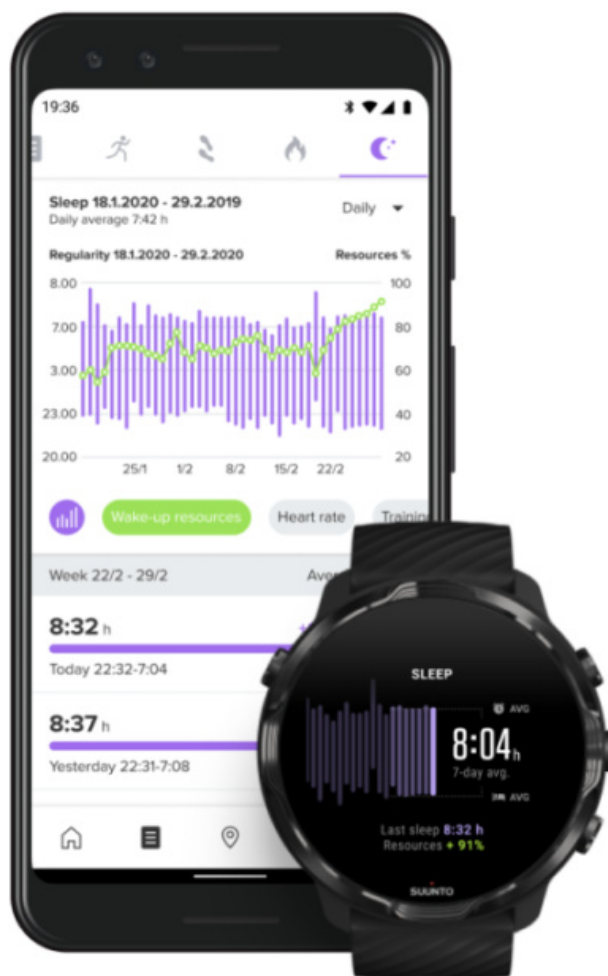
Du kan slå lyden på dit ur fra under søvn ved at aktivere Biograftilstand i urets systemindstillinger. Biograftilstand slukker skærmen, så den ikke forstyrrer dig under søvn, eller mens du sover.

I biograftilstand slår dit ur også lyden fra for alle meddelelser, bortset fra alarmer.

Sådan aktiveres biograftilstand:

1. Når urdisplayet vises, skal du stryge nedad fra toppen af skærmen.
2. Tryk på ikonet for biograftilstand 

Søvnindsigt i Suunto-mobilappen



Suunto-mobilappen giver endnu større indsigt i din søvn. Fra Suunto-mobilappen kan du kontrollere dine logfiler for søvnhistorik og langsigtede analyser.

Den detaljerede søvnanalyse og historiklogfilerne kan findes i den daglige og dagbogsvisning.

9. MUSIK

Lyt til musiknumre for at motivere dig – tilslut dine hovedtelefoner til telefonen, og betjen musikken fra håndleddet, eller download dine yndlingsange til uret, og lad telefonen blive hjemme.

Betjening af musik fra håndleddet

Forbind dine hovedtelefoner med telefonen, og betjen musik og anden audio – justér lydstyrke, sæt numre på pause eller spring dem over – direkte fra dit håndled uden at tage telefonen ud af lommen.

- [Automatisk betjening af medier](#)
- [Knappeveje til mediebetjening](#)
- [Download af en app til din musik](#)
- [Træning med musik](#)

Automatisk betjening af medier




Medieknapperne vises automatisk på uret, når du begynder at afspille musik eller anden audio fra telefonen.

Stryg til højre, eller tryk på tænd/sluk-knappen for at afslutte mediebetjeningen.

Stryg nedad fra toppen af skærmen, mens urskiven vises, eller brug knapgenvejen (tryk på midterste knap) for at gå tilbage til mediebetjeningen.

Betjening af medieknapper

1. Når urdisplayet vises, skal du stryge nedad fra toppen af skærmen.
2. Tryk på **Indstillinger**  » **Generelle indstillinger**.
3. Slå **Start mediestyrring automatisk** til eller fra.

Hvis medieknapperne ikke vises på uret

Hvis medieknapperne ikke vises automatisk på uret, når du starter med at afspille musik fra telefonen:

1. Sørg for, at dit [ur er forbundet med Wear OS by Google-appen](#) på den telefon, som du afspiller musik fra, og prøv igen.
2. Gå til **Indstillinger** » **Generelle indstillinger** » **Start mediestyrring automatisk**, og sørg for, at den er slået til.

Knapgenveje til mediebetjening

Som standard har Suunto 7 [en knapgenvej](#) til mediebetjening for nem adgang til din musik og anden audio – også under træning.

1. Tryk på den midterste knap **til højre, mens urdisplayet vises**, for at åbne mediebetjeningen.



2. Brug berøringskærmen eller knapper til at betjene din musik eller anden audio.



3. Stryg til højre, eller tryk på tænd/sluk-knappen for at afslutte mediebetjeningen.



[Få mere at vide om knapgenveje](#)

Download af en app til din musik

Nogle musiktjenester, f.eks. Spotify og Pandora, tilbyder en app til styring af din musik med uret. Med en musik-app kan du f.eks. se dine nyligt afspillede musiknumre eller

gemme dine yndlingsange med uret. Du kan finde og downloade apps i Google Play Store til uret.

Lyt til musik uden din telefon

Suunto 7 kan gemme tusindvis af musiknumre, så du kan høre dine yndlingsnumre eller andre lydfiler, mens du er på farten – uden din telefon.

For at lytte til musik på uret uden din telefon skal du bruge:

- En musik-app på uret, som understøtter offlinebrug
- Bluetooth-hovedtelefoner, der er forbundet med uret


[Tilslutning af hovedtelefoner til uret](#)

[Længerevarende træning og musik](#)

Tilslutning af hovedtelefoner til uret

Du skal bruge Bluetooth-hovedtelefoner for at lytte til musik eller anden audio på uret.

Sådan tilslutter du hovedtelefoner til uret:

1. Følg den vejledning, som fulgte med Bluetooth-hovedtelefonerne, for at sætte dem i parringstilstand.
2. Når urdisplayet vises, skal du stryge nedad fra toppen af skærmen og trykke på **Indstillinger** .
3. Gå til **Forbindelse** » **Bluetooth** » **Tilgængelige enheder**.
4. Uret søger efter enheder i nærheden. Når navnet på dine hovedtelefoner vises, **skal du trykke på navnet for at oprette forbindelse**. Uret forbindes derefter med hovedtelefonerne.

Længerevarende træning og musik

Når du lytter til musik direkte fra uret med Bluetooth-hovedtelefoner, forbruges meget strøm, og batterilevetiden bliver kortere. Dette er godt at huske på, hvis du planlægger at registrere længerevarende træning.

[Lær, hvordan du maksimerer batterilevetid under træning](#)

10. BATTERILEVETID

Suunto 7 er fuld af stærke funktioner til dine sportsaktiviteter og hverdagslivet og er optimeret til at spare strøm, når det er muligt. Den faktiske batterilevetid afhænger af de funktioner og apps, du bruger, samt hvordan du bruger dem. De sportsaktiviteter, du udfører, kan desuden have en stor effekt på den overordnede batterilevetid, eftersom udendørssport med GPS forbruger mere strøm end indendørstræning.

[Maksimering af batterilevetid under daglig brug](#)

[Maksimering af batterilevetid under træning](#)

[Kontrol af batterilevetid og brug](#)

[Opladning af uret](#)

Maksimering af batterilevetid under daglig brug

De funktioner, apps og urskiver, du bruger, og måden du bruger dem på, påvirker, hvor længe batteriet varer. Jo mere du interagerer med uret – tjek og rul igennem notifikationer, gennemsyn af kort og brug af funktioner, der kræver internetforbindelse – jo mere strøm bruges der også.

For at maksimere urets batterilevetid under daglig brug kan du prøve nedenstående løsninger.

Brug af Suunto-urskiver



Alle urskiver, der er designet af Suunto, er strømoptimerede, så de kan vise klokkeslæt i strømsparetilstand uden at aktivere displayet og uret. *Husk, at andre urskiver muligvis ikke er optimeret på samme måde.*

Hvis du for nylig har installeret en ny urskive og bemærker, at batteriet løber hurtigere tør for strøm end normalt, kan du prøve at afinstallere den pågældende app.


[Udskiftning af urskiven](#)

[Sletning af en urskive](#)

Brug af standardindstillinger for display og berøringsfunktioner

Som standard er displayet og berøringsfunktionerne for interaktion med dit Suunto 7 konfigureret til at bruge mindst mulig strøm ved daglig brug. Du opnår den bedste brugeroplevelse ved at bruge standardindstillinger med Suuntos strømoptimerede urdisplays.

- **Behold Strømsparefunktion ved vipning slået til**
Med Strømsparefunktion ved vipning kan du dreje håndleddet for at tjekke klokkeslættet uden at aktivere uret.
[Tilpasning af berøringsfunktioner](#)

 **BEMÆRK:** Du skal bruge et strømoptimeret display for at bruge Strømsparefunktion ved vipning.

- **Behold Vip for at vække slået fra**
Hvis du slår Vip for at vække til, aktiveres displayet og dit ur, hver gang du drejer håndleddet. Du opnår længere batterilevetid ved at trykke på tænd/sluk-knappen eller bruge berøring for at aktivere displayet. [Tilpasning af displayindstillinger](#)
- **Behold Altid aktiv skærm slået fra**
Slukker for skærmen, når du ikke bruger uret, for at spare strøm.
[Tilpasning af displayindstillinger](#)

Brug af batterisparetilstand



Hvis strømniveauet i batteriet er lavt, eller hvis du f.eks. rejser, kan du slå Batterisparefunktion til for at bruge uret i længere tid. Når Batterisparefunktion er slået til, fungerer dit Suunto 7 helt som et almindeligt ur – du kan tjekke klokkeslæt og dato og få vist et anslået resterende batteriniveau.

Hvis du slår Batterisparefunktion til med et fuldt opladet batteri, kan du bruge Suunto 7 som et almindeligt ur i op til 40 dage.

 **BEMÆRK:** Batterisparefunktion aktiveres automatisk, når batteriniveauet bliver kritisk lavt.

Aktivering Batterisparefunktion

1. Når urdisplayet vises, skal du stryge nedad fra toppen af skærmen.
2. Tryk på Batterisparefunktion.



Når Batterisparefunktion er slået til, kan du tjekke klokkeslættet ved at trykke på tænd/sluk-knappen.

Genstart uret for at slå Batterisparefunktion fra



1. Hold tænd/sluk-knappen nede i 12 sekunder for at genstarte uret.
2. Tilslut uret til en oplader, hvorefter uret automatisk genstartes.

Slå de notifikationer fra, som du ikke ønsker på uret

Ved at slå mindre vigtige notifikationer fra, reducerer du unødvendig interaktion med uret – du kan forblive fokuseret og samtidig spare på batteriet.

[Valg af notifikationer, der skal vises på uret](#)

Fjernelse af apps


Hvis du for nylig har installeret en app og bemærker, at batteriet løber hurtigere tør for strøm end normalt, kan du prøve at afinstallere den pågældende app. Du kan også fjerne apps, du ikke bruger, for at undgå unødvendige dataforbindelser til telefonen eller internettet.

[Fjernelse af apps](#)

Aktivering af flytilstand



Når uret er tændt, selv med skærmen slukket, søger det fortsat efter og vedligeholder dataforbindelser. Når du ikke behøver at være forbundet, kan du spare strøm ved at deaktivere forbindelserne til din telefon og internettet ved hjælp af flytilstand.

1. Når urdisplayet vises, skal du stryge nedad fra toppen af skærmen.
2. Tryk på  for at slå Flytilstand til.

Hvad sker der, når du tager uret af?

Efter 30 minutters inaktivitet registrerer uret, at du ikke har det om håndledet og skifter derefter til strømsparetilstand.

Maksimering af batterilevetid under træning

Suunto 7 er ideel til alle mulige aktiviteter. Batteriforbrug varierer afhængigt af dit sportsvalg - træning udendørs med GPS bruger mere strøm end træning indendørs. Den måde, hvorpå du interagerer med dit ur under træningen - kontrollerer din statistik, gennemser kort eller bruger andre funktioner på dit ur - vil også påvirke batteriforbruget.

For at maksimere batterilevetiden i uret under træning kan du prøve nedenstående løsninger.

Skift placeringsnøjagtighed

Hvis du vælger God Nøjagtighed af placering, varer dit batteri længere under dine udendørs træningssessioner. I nogle sportstilstande som løb eller cykling bruges FusedTrack™ til at forbedre registreringskvaliteten.

[Skift placeringsnøjagtighed](#)


Forbliv i strømsparetilstand



Under træning skifter Suunto Wear-appen automatisk displayet til lavt strømforbrug tilstand efter 10 sekunders inaktivitet for at spare mere strøm. Suunto Wear-appen registrerer stadig og viser din nuværende træningsstatistik i denne tilstand.

For at spre endnu mere strøm kontrolleres, at [Altid aktivt kort](#) ikke er aktiveret.

 **BEMÆRK:** *Strømsparetilstand påvirker ikke nøjagtigheden af dine træningsdata.*

 **BEMÆRK:** *Brug af strømsvag tilstand sammen med Kort altid aktiveret vil øge strømforbruget.*

Sådan undgår du utilsigtede berørings- og knaphandlinger under træning



Nogle bevægelser og våde forhold, f.eks. regndråber eller et vådt ærme, kan nogle gange aktivere displayet gentagne gange, uden at du bemærker det, hvilket tømmer dit batteri hurtigere for strøm end forventet. For at undgå utilsigtede berøringstryk og knaptryk under træning kan du låse berøringsskærmen og knaphandlingerne.

[Låsning af berøringsskærm og knaphandlinger](#)

Hold Suunto Wear-appen åben, mens din træning registreres.

Suunto Wear-appen understøtter strømsparetilstand under træning. Hvis du afslutter Suunto Wear-appen under træningen, skal du huske på, at nogle handlinger og apps kan forbruge meget batteristrøm, hvilket kan have betydning for, hvor længe du kan registrere din træning.


Brug uret til at betjene musikken på telefonen

Når du lytter til musik direkte fra uret med Bluetooth-hovedtelefoner, forbruger det meget strøm, og batterilevetiden bliver kortere. Hvis du planlægger at træne i længere tid og gerne vil lytte til musik, kan du bruge uret til at betjene musikken, der afspilles på telefonen.

Kontrol af batterilevetid og brug



For at få oplysninger om batteribrug på uret skal du åbne Wear OS by Google-appen på telefonen og gå til Avancerede indstillinger » Urbatteri.

 **BEMÆRK:** Batterioplysningerne nulstilles, hver gang uret er fuldt opladet. Batteriforbruget til apps og urskiver er anslået og kan ikke garanteres at være præcis. Urskiver kan bruge mere batteristrøm end anslået.

11. OFTE STILLEDE SPØRGSMÅL

Se vores [Ofte stillede spørgsmål](#) om Suunto 7.

12. SÅDAN GØR DU-VIDEOER

Se vores [Sådan gør du-videoer](#) på Youtube.

13. PLEJE OG SUPPORT

Retningslinjer for håndtering

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

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

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

Bortskaffelse

Bortskaf enheden i overensstemmelse med lokale love og forskrifter for elektronisk affald. Smid det ikke i skraldespanden.

Hvis du vil, kan du aflevere enheden hos din nærmeste Suunto-forhandler.



Support

Hvis du ønsker mere hjælp til Wear OS by Google, kan du besøge:

[Hjælp til Wear OS by Google](#)

[Hjælp til Google](#)

Hvis du ønsker mere hjælp til sportsfunktioner fra Suunto, kan du besøge:

[Suuntos produktsupport](#)

Vores onlinesupport tilbyder et omfattende udvalg af supportmateriale, herunder brugervejledningen, ofte stillede spørgsmål, videoer med vejledninger, service- og

reparationsfunktioner, oplysninger om placering af servicecentre, vilkår og bestemmelser for garanti samt kontaktoplysninger til vores kundesupport.

Hvis du ikke kan finde svar på dine spørgsmål i vores onlinesupport, bedes du kontakte vores kundesupport. Vi er glade for at kunne hjælpe dig.

14. ORDBOG

EPOC

Excess Post-Exercise Oxygen Consumption (Overskydende iltforbrug efter træning – EPOC)

Hvis du vil vide mere om intensitet, skal du tænke EPOC! Jo højere dit EPOC-tal er, jo højere er intensiteten af din træning – og jo højere er den mængde energi, du skal bruge for at restituere dig fra din (antageligvis episke) træning.

Beidou

Beidou er et kinesisk satellitnavigationssystem.

FusedAlti™

FusedAlti™ giver en højdeaflysning, som er en kombination af GPS og barometerhøjde. Dette minimerer effekten af midlertidige fejl og forskydningsfejl i den endelige højdeaflysning.

FusedTrack™

FusedTrack™-teknologien kombinerer bevægelsesdata med GPS-data for at sikre mere nøjagtig registrering.

Glonass

Global Navigation Satellite System (GLONASS) er et alternativt positioneringssystem til GPS.

GPS

Det globale positioneringssystem (GPS) leverer placerings- og klokkeslætsoplysninger under alle vejrforhold ved hjælp af satellitter, der er i kredsløb omkring jorden.

Populære startpunkter

Populære startpunkter genereres fra træning, der udføres af Suunto-fællesskabet, og er synlige som små prikker i dine varmekort i Suunto Wear-appen og Suunto-appen.

PTE

Peak Training Effect (Maksimal træningseffekt – PTE)

Tjek din PTE, når du ønsker at vide, hvor stor påvirkning din træning har haft på din overordnede aerobe fitness. Når du ser på PTE-skalaen er det nemt at forstå, hvorfor

den er nyttig: 1-2: Forbedrer den grundlæggende udholdenhed og opbygger et godt fundament for fremskridt 3-4: Træning ved denne 1-2 gange om ugen forbedrer den aerobic fitness effektivt. 5: Du udsætter dig virkelig for pres, og du bør ikke gøre dette ofte.

Restitueringstid

Restitueringstid gør stort set det, der står: det giver dig et skøn over, hvor længe du har brug for at komme dig efter din træning baseret på statistik som varighed og intensitet. Restitution er et nøgleelement i både din træning og din generelle velvære. Tid til restitution er lige så vigtig som dine aktiviteter, og den hjælper dig med at gøre dig klar til kommende aktiviteter.

Suunto Wear-app

En indbygget app i dit Suunto 7, som registrerer dine sportsaktiviteter og eventyr med nøjagtige data i realtid og gratis offlinekort og varmekort.

Suunto-app

En mobilapp, som bruges til at synkronisere og gemme dine træningssessioner fra uret til din sportsdagbog på telefonen.

SWOLF

SWOLF er den ikke så iørefaldende måde at sige "hvor effektivt du svømmer" på. SWOLF måler, hvor mange svømmetag du har brug for til at dække en vis afstand, når du svømmer. Derfor betyder et lavere SWOLF-tal en mere effektiv svømmeteknik.

Wear OS by Google-app

En mobilapp, som forbinder dit Suunto 7 med din telefon, så du kan bruge smarte funktioner, som f.eks. notifikationer, Google Pay og meget mere.

15. REFERENCE

Oplysninger om producenten

Producent

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

Fremstillingsdato

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

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

Tekniske specifikationer

Du finder detaljerede tekniske specifikationer om Suunto 7 i “Produktsikkerhed og lovgivningsmæssige oplysninger”, som leveres sammen med dit produkt, eller på www.suunto.com/Suunto7Safety.

Overensstemmelse

For oplysninger om overensstemmelse skal du gå til “Produktsikkerhed og lovgivningsmæssige oplysninger”, som leveres sammen med dit Suunto 7, eller som er tilgængelig på www.suunto.com/Suunto7Safety

Varemærker

Suunto 7, tilhørende logoer og andre Suunto-varemærker og produktnavne er registrerede eller ikke-registrerede varemærker tilhørende Suunto Oy. Alle rettigheder forbeholdes.

Google, Wear OS by Google, Google Play, Google Pay, Google Fit og andre beslægtede mærker og logoer er varemærker tilhørende Google LLC.

App Store og iPhone er varemærker tilhørende Apple Inc., der er registreret i USA og andre lande.

Andre varemærker og handelsnavne er varemærker tilhørende deres respektive ejere.

Patentmeddelelse

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

www.suunto.com/patents

Yderligere patentansøgninger er blevet indsendt.

Copyright

© Suunto Oy 01/2020. Alle rettigheder forbeholdes. Suunto, Suunto-produktnavne, deres logoer og andre Suunto-brandets varemærker og navne er registrerede eller ikke-registrerede varemærker tilhørende Suunto Oy. Dette dokument og dets indhold ejes af Suunto Oy og er udelukkende beregnet til brug af kunder med henblik på at få viden og information om funktionen af Suunto-produkter. Indholdet må ikke bruges eller distribueres til noget andet formål og/eller kommunikerer, offentliggøres eller gengives på anden vis uden forudgående skriftligt samtykke fra Suunto Oy. Skønt vi har været omhyggelige med at sikre, at oplysningerne i denne dokumentation både er omfattende og nøjagtige, gives der ingen garanti for nøjagtighed, hverken udtrykkeligt eller indforstået. Indholdet i dette dokument kan ændres på et vilkårligt tidspunkt uden varsel. Den seneste version af denne dokumentation kan downloades fra www.suunto.com.

©Mapbox, ©OpenStreetMap

Udskriver kortdata fra Mapbox og OpenStreetMap og deres datakilder. Gå til <https://www.mapbox.com/about/maps/> og <http://www.openstreetmap.org/copyright> for at få mere at vide.

International begrænset garanti

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

Garantiperiode

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

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

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

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

Undtagelser og begrænsninger

Denne internationale begrænsede garanti dækker ikke:

1. a. normalt slid såsom ridser, afskrabninger eller ændring på farven og/eller på materialet af ikke-metalliske remme, b) defekter opstået som følge af hårdhændet behandling, eller c) defekter eller skader opstået som følge af

brug i strid med instruktionerne, upassende pleje, uagtsomhed og ulykker såsom fald eller knusning;

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

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

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

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

Adgang til Suunto-garantiservice

Du skal kunne fremvise købsbevis for at få adgang til Suunto-garantiservice. Du skal også registrere produktet online på www.suunto.com/register for at modtage international garantiservice globalt. Du finder instruktioner om, hvordan du får garantiservice, på www.suunto.com/warranty. Du kan også kontakte din lokale Suunto-forhandler eller Suunto-support på www.suunto.com/support.


Begrænsning af erstatningsansvar


I det bredeste omfang som gældende lovgivning tillader det, vil denne internationale begrænsede garanti udgøre din eneste beføjelse og være gældende i stedet for alle andre garantier, både udtrykkelige og stiltiende. Suunto er ikke ansvarlig for specielle, hændelige eller pønalt betingede skader eller følgeskader, herunder, men ikke begrænset til, tab af forventede fordele eller forventet indtægt, tab af opsparing eller omsætning, tab af data, brugstab, kapitalomkostninger, udgifter til nyt udstyr eller nye anlæg, erstatningskrav fra tredjepart, skader på ejendom opstået som følge af køb

eller brug af produktet eller som følge af brud på garantien, kontraktbrud, forsømmelse, alvorlige skadegørende handlinger eller nogen former for juridisk eller billighedsretlig teori, selvom Suunto kendte til sandsynligheden for sådanne skader. Suunto er ikke ansvarlig for eventuelle forsinkelser i leveringen af service.

16. SIKKERHED

Typer af sikkerhedsforholdsregler


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

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

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


 **TIP:** - bruges til ekstra tip om, hvordan du bruger funktionerne og indstillingerne på enheden.


Sikkerhedsforanstaltninger

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

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

 **ADVARSEL:** Kun til fritidsbrug.


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

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

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

 **FORSIGTIG:** Bortskaf ikke produktet som almindeligt affald, men behandl det som elektronisk affald for at beskytte miljøet.

 **FORSIGTIG:** Undgå at tabe eller støde produktet, da det kan blive beskadiget.

 **BEMÆRK:** Suunto bruger avancerede sensorer og algoritmer til at udføre målinger, der kan hjælpe dig med dine aktiviteter og din træning. Vi stræber efter at være så nøjagtige som muligt. Ingen af de data, som vores produkter og tjenester indsamler, er dog helt pålidelige, og de beregninger, de genererer, er ikke helt præcise. Kalorier, puls, placering, opdagelse af bevægelse, skudgenkendelse, indikatorer for fysisk påvirkning og andre målinger stemmer muligvis ikke overens med virkeligheden. Suunto-produkter er kun til fritidsbrug og er ikke beregnet til medicinske formål af nogen art.

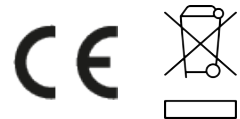


SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support
www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 02/2024

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