

# **SUUNTO 7**

## GEBRUIKERSHANDLEIDING

1. Welkom.....	5
2. Aan de slag.....	6
Jouw Suunto 7.....	6
Je Suunto 7 instellen en koppelen.....	7
Taal wijzigen.....	15
Je horloge opladen.....	16
Leren navigeren door je Suunto 7.....	18
Je display activeren.....	23
Verbinding maken met internet.....	27
Je Suunto 7 up-to-date houden.....	31
Een alarm instellen.....	34
Je horloge aan- en uitzetten.....	34
Je horloge opnieuw starten.....	35
Je horloge terugzetten naar fabrieksinstellingen.....	35
3. Wear OS by Google.....	38
Google Pay.....	38
Google Fit.....	40
Play Store.....	42
Apps gebruiken en beheren.....	42
Meldingen ontvangen op je horloge.....	45
Je tegels bekijken en beheren.....	49
4. Je horloge personaliseren.....	55
Wijzerplaten aanpassen.....	55
Gepersonaliseerde snelkoppelingen.....	61
Horlogebandjes veranderen.....	62
5. Sports by Suunto.....	64
De Suunto Wear-app op je horloge.....	64
De Suunto-app op je telefoon.....	66
Suunto-kaarten.....	71
Verschillende sporten en metingen.....	81
Een training starten.....	97
Je horloge bedienen tijdens het trainen.....	102

Een training pauzeren en opslaan.....	106
Een training beëindigen en bekijken.....	110
Zwemmen met Suunto 7.....	115
Trainen met kaarten.....	119
Route-navigatie.....	125
Trainen met muziek.....	131
Trainingsopties.....	135
Kaartopties.....	141
Algemene opties.....	144
Dagboek.....	146
6. Hartslag.....	148
Volg je hartslag met de Suunto 7.....	148
7. Dagelijkse activiteit.....	152
Dagelijkse hartslag.....	152
Hulpbronnen van lichaam.....	152
Schakel dagelijkse hartslag en hulpbronnen in .....	153
8. Slaap.....	154
Slaap meten inschakelen.....	154
Slaaprapport.....	155
Bioscoopmodus.....	156
Slaapinzicht in de mobiele Suunto-app.....	157
9. Muziek.....	158
Muziek beheren vanaf je pols.....	158
Naar muziek luisteren zonder je telefoon.....	161
10. Levensduur batterij.....	163
Levensduur batterij maximaliseren bij dagelijks gebruik.....	163
Maximale levensduur van de batterij tijdens het sporten.....	168
Levensduur en verbruik van de batterij controleren.....	171
11. Veelgestelde vragen.....	172
12. Video's bekijken.....	173

13. Verzorging en ondersteuning.....	174
Richtlijnen voor gebruik.....	174
Weggooiën.....	174
Ondersteuning.....	174
14. Woordenlijst.....	176
15. Referentie.....	178
Info over de fabrikant.....	178
Naleving.....	178
Handelsmerk.....	179
Patentverklaring.....	179
Copyright.....	179
Wereldwijde beperkte garantie.....	180
16. Veiligheid.....	183
Soorten veiligheidsmaatregelen.....	183
Veiligheidsmaatregelen.....	183

# 1. WELKOM



Suunto 7 combineert Suunto's sportexpertise met de nieuwste smartwatchfuncties van Wear OS by Google™.

Leer hoe je het maximale uit je horloge haalt Laten we beginnen!

*Wear OS by Google werkt met telefoons met Android 6.0+ (met uitzondering van de Go-editie) of iOS 10.0+. Ondersteunde functies kunnen variëren per platform en land.*

[Taal wijzigen](#)

## 2. AAN DE SLAG


### Jouw Suunto 7

Suunto 7 heeft een aanraakscherm en vier hardwareknoppen die ontworpen zijn om jou een geweldige sportervaring te bieden - zelfs als je handschoenen draagt of onder water bent.



1. **Aan/-uitknop**
2. **Suunto Wear-app**/Navigeer Suunto Wear-app en beheer je training
3. Navigeer Suunto Wear-app en beheer je training
4. Navigeer Suunto Wear-app en beheer je training

Als je de wijzerplaat ziet, kun je ook de knoppen (3-4) aan de rechterkant gebruiken als snelkoppelingen om apps te openen.

 **OPMERKING:** Sommige andere apps ondersteunen mogelijk ook handelingen met hardwareknoppen.



1. Laadaansluiting
2. Microfoon
3. Optische hartslagsensor
4. Barometrische sensor
5. Polsbandjes

## Je Suunto 7 instellen en koppelen

Zorg er voordat je aan de slag gaat voor dat je:

- ongeveer 30 minuten tijd hebt (en misschien een kop koffie of thee)
- [een compatibele telefoon hebt](#)
- verbonden bent met wifi
- bluetooth ingeschakeld hebt op je telefoon
- een Google™-account hebt (aanbevolen)

1. [Opladen en aanzetten](#)
2. [Downloaden en koppelen met Wear OS by Google](#)
3. [De Wear OS-tutorial op het horloge bekijken](#)
4. [Begin te sporten met Suunto](#)
5. [De Suunto-app op je telefoon zetten](#)

## 1. Opladen en aanzetten



1. Sluit je horloge aan op de USB-kabel die in de doos zit om je horloge aan te zetten. Even geduld, het kan een paar minuten duren voordat je horloge geactiveerd is.
2. Tik op het scherm om te beginnen.
3. Kies je taal. Veeg omhoog om door de lijst te bladeren en tik om te kiezen.
4. Accepteer [Suunto's licentieovereenkomst voor eindgebruikers](#).
5. Volg de instructies op het scherm om verder te gaan met het instellen van je telefoon.

 **OPMERKING:** Als je terug moet gaan naar de vorige stap, veeg je naar rechts.

[Je horloge opladen](#)



## 2. Downloaden en koppelen met Wear OS by Google



**De *Wear OS by Google*-app** verbindt je Suunto 7 met je telefoon zodat je slimme functies als meldingen, Google Pay™ en meer kunt gebruiken.

Suunto 7 kan gekoppeld worden met zowel **Android** als **iOS**.



1. Download de *Wear OS by Google*-app op je telefoon via Google Play™ of App Store.
2. Schakel Bluetooth in op je telefoon en zorg ervoor dat je telefoon opgeladen is.
3. Open de *Wear OS by Google*-app en tik op **Instellen starten**.

4. Volg de instructies op het scherm van je telefoon totdat je je Suunto 7 gevonden hebt.  
(Je zult de naam van je horloge zien verschijnen op je horlogescherf. Is dat niet zo, veeg dan omhoog.)



5. Tik op je telefoon als je je horloge ziet.
6. Er zal dan een code weergegeven worden op je telefoon en op je horloge.
  - a. Als deze codes hetzelfde zijn: Tik je op je telefoon op **Koppelen**. Dit kan een aantal minuten duren.
  - b. Als de codes niet hetzelfde zijn: [Je horloge opnieuw starten](#) en probeer opnieuw.
7. Volg de instructies op het scherm om door te gaan.
8. **Je Google-account kopiëren (verbinden)**  
Je zult instructies zien om je Google-account naar je horloge te kopiëren. Wij raden je aan om je Google-account te kopiëren. Dan kun je slimme functies op je horloge gebruiken en krijg je op je horloge toegang tot de Play Store om apps te

downloaden en updates te krijgen. Bovendien kun je je activiteitengegevens bekijken, waaronder dagelijkse stappen en hartslagtracking van Google Fit. Je kunt je gegevens van dagelijkse activiteit ook zien in Suunto-app op je smartphone.

[Een Google-account aanmaken](#)

[Meer info over het gebruiken van Google-accounts op je horloge](#)

9. **Sta locatieservices, meldingen en agendatoegang** toe om het proces te voltooien. Je kunt deze later aanpassen onder apparaatinstellingen of in de *Wear OS by Google*-app op je telefoon.
10. Als je klaar bent, kun je aan de slag met je nieuwe horloge.



Voor meer hulp met Wear OS by Google kun je terecht op:


## [Wear OS by Google Help](#)

### 3. De Wear OS-tutorial op het horloge bekijken

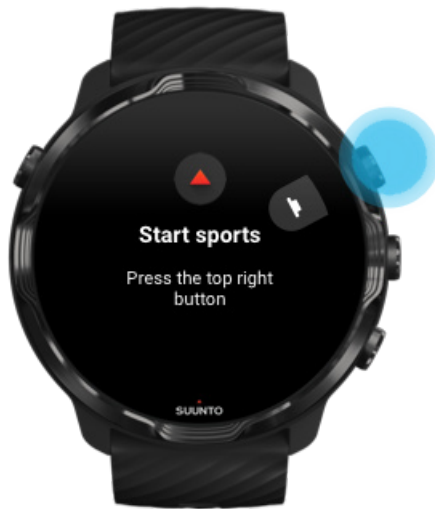


Nadat de initiële installatie is voltooid, volg je de tutorial op je horloge om meer te weten te komen over Wear OS by Google en hoe te navigeren door je Suunto 7.

#### [Leer hoe je door je horloge kunt navigeren](#)

 **OPMERKING:** *Maak je geen zorgen als je enige traagheid ervaart direct na het in gebruik nemen van je horloge. Je horloge downloadt op de achtergrond beschikbare updates om je vanaf het begin al de nieuwste en beste software te bieden. Zodra de updates voltooid zijn, verdwijnt de traagheid.*

## 4. Begin te sporten met Suunto



De Suunto Wear-app is de thuisbasis van sporten op je Suunto 7. De app houdt al je dagelijkse activiteiten (stappen en calorieën), sporten en avonturen bij met nauwkeurige gegevens in real-time en gratis offline kaarten en heatmaps.

Om te beginnen **druk je op de knop rechtsboven om de Suunto Wear-app te openen** op je horloge. Volg de instructies op het scherm om je profiel in te stellen om je trainingen en dagelijkse activiteiten op een nauwkeurige en gepersonaliseerde manier bij te houden. Als je klaar bent, tik je om de Suunto-app op je telefoon te downloaden.

[Aan de slag met de Suunto Wear-app](#)

## 5. De Suunto-app op je telefoon zetten



De Suunto-app op je telefoon is een essentieel onderdeel van de sportervaring met je nieuwe horloge. Met de Suunto-app kun je: trainingen van je horloge synchroniseren en opslaan in je sportdagboek, gedetailleerde inzichten over je trainingen, slaap en dagelijkse activiteiten ontvangen, je beste momenten delen met vrienden, verbinding maken met je favoriete sportdiensten zoals Strava of Relive, en nog veel meer.

**Download de Suunto-app op je telefoon.** Open na installatie de app en verbind je horloge met de app. Volg de instructies op het scherm om aan de slag te gaan.




Aan de slag met de Suunto-app

## Taal wijzigen

De taal van je horloge is hetzelfde als de taal op je telefoon. Om de de taal te veranderen op je horloge, verander je de taal op je telefoon.


De Suunto Wear-app is beschikbaar in de volgende talen:

- Chinees (vereenvoudigd)
- Chinees (traditioneel)
- Tsjechisch
- Deens
- Nederlands
- Engels
- Fins
- Frans
- Duits
- Hindi
- Indonesisch
- Italiaans
- Japans
- Koreaans
- Noors
- Pools
- Portugees
- Russisch
- Spaans
- Zweeds
- Thai
- Turks
- Vietnamees

 **OPMERKING:** Als de Suunto Wear-app de taal van je telefoon niet ondersteunt, zal de standaardtaal van de app Engels zijn.

## Je horloge opladen

Je Suunto 7 opladen is eenvoudig en snel. Sluit de meegeleverde USB-kabel aan op een USB-poort op je computer of een USB-stroomadapter en stopcontact. Plaats het magnetische uiteinde van de USB-kabel in de laadaansluiting aan de achterkant van je horloge.

Wanneer je horloge wordt opgeladen, zie je dit symbool  op de wijzerplaat.



**OPMERKING:** *Als de batterij helemaal leeg is, moet deze worden opgeladen met een USB-voedingsadapter en stopcontact.*

## Goed om weten

Je horloge - en de laadaansluiting - kan tijdens het gebruik vuil worden, vooral tijdens het sporten. Om er zeker van te zijn dat je horloge goed kan worden opgeladen, moet je de horlogekast af en toe reinigen om zweet of bijvoorbeeld bodylotion die je op je huid hebt, te verwijderen. Gebruik lauw water en milde handzeep om de horlogekast te reinigen, spoel goed af met water en dep het apparaat droog met een handdoek.

[Laadtijd](#)

[Je batterij controleren](#)

[Automatisch updates ontvangen en offline kaarten downloaden tijdens het opladen](#)

## Laadtijd

Het duurt ongeveer 100 minuten om je Suunto 7 van 0 naar 100% te laden met de bijgeleverde laadkabel.



## Je batterij controleren



Veeg omlaag vanaf de bovenkant van het scherm als je horloge de wijzerplaat weergeeft om te zien hoeveel batterij nog resteert.

[De levensduur van de batterij van je horloge maximaliseren](#)

## Automatisch updates ontvangen en offline kaarten downloaden tijdens het opladen



Als het horloge tijdens het opladen verbonden is met wifi, kun je je horloge en apps up-to-date houden en lokale Suunto-kaarten automatisch op je horloge laten downloaden. Met offline kaarten kun je je telefoon thuis laten en de Suunto Wear-app met kaarten gebruiken zonder internet.

[Automatische app-updates beheren](#)

[Meer over offline kaarten](#)

## Leren navigeren door je Suunto 7

Je kunt door je Suunto 7 navigeren en ermee communiceren via het aanraakscherm en de hardwareknoppen.

### Basisaanrakingen

#### **Vegen**

Beweeg je vinger op het scherm omhoog, omlaag, naar links of naar rechts.

#### **Tikken**

Raak het scherm aan met één vinger.

#### **Tikken en vasthouden**

Houd je vinger tegen het scherm.

#### **Slepen**

Beweeg je vingers over het scherm zonder ze op te tillen.

### Je horloge verkennen

Leer je Suunto 7 kennen en ontdek de verschillende eigenschappen en functionaliteiten van het horloge.



Druk op de knop linksboven (de aan/-uitknop) om het horloge in te schakelen en toegang te krijgen tot al je apps met Wear OS by Google.

- Druk op de aan/-uitknop om je lijst met **apps** te openen.
- Druk nogmaals op de aan/-uitknop om terug te gaan naar **de wijzerplaat**.
- Houd de aan/-uitknop 4 seconden lang ingedrukt om je horloge **uit te schakelen/opnieuw te starten**.

Druk op de knop rechtsboven om de Suunto Wear-app te openen.

Veeg naar rechts of druk op de aan/-uitknop om terug te gaan naar de wijzerplaat.



Gebruik de middelste en onderste knoppen aan de rechterkant als snelkoppelingen.

**Om de mediabediening** te openen druk je op de middelste rechterknop.

**Om een stopwatch te gebruiken** druk je op de knop rechtsonder.

Veeg naar rechts of druk op de aan/-uitknop om terug te gaan naar de wijzerplaat.

#### Gepersonaliseerde snelkoppelingen



## Veeg omlaag voor snelle toegang tot handige functies en snelkoppelingen.

- Controleer de batterijstatus
- Controleer je connectiviteit
- In de winkel betalen met Google Pay\*
- Scherm uitschakelen
- Niet storen in-/uitschakelen
- Vliegtuigmodus in-/uitschakelen
- Batterijbesparing inschakelen
- Zoek mijn telefoon
- Zaklamp in-/uitschakelen
- Teruggaan naar het hoofdmenu instellingen

Veeg omhoog of druk op de aan-/uitknop om terug te gaan naar de wijzerplaat.

\* Google Pay is in een aantal landen zichtbaar en beschikbaar op het horloge.

[Bekijk de landen waar Google Pay ondersteund wordt en kom er meer over te weten.](#)

 **OPMERKING:** Sommige pictogrammen zien er mogelijk anders uit, afhankelijk van je telefoon.



## Veeg omhoog om je meldingen te bekijken en beheren.

Veeg omlaag of druk op de aan-/uitknop om terug te gaan naar de wijzerplaat.

[Meldingen ontvangen op je horloge](#)



Veeg naar links voor een snelle weergave van je tegels

Veeg naar rechts of druk op de aan/-uitknop om terug te gaan naar de wijzerplaat.

[Je tegels bekijken en beheren](#)



Veeg naar rechts om de horloge-instellingen of apps af te sluiten.

Je kunt ook op de aan/-uitknop drukken om vanuit een willekeurig scherm of willekeurige app terug te gaan naar de wijzerplaat.

## Je display activeren

Het display van je horloge gaat in slaapstand als je een paar seconden lang niets doet op je horloge. Het display en de gebaren om met je Suunto 7 te communiceren zijn standaard zo ingesteld dat er slechts een minimale hoeveelheid van de batterij verbruikt wordt bij dagelijks gebruik. Voor de beste ervaring gebruik je de standaardinstellingen voor Weergave en Gebaren met de energiezuinige wijzerplaten van Suunto.

Standaardinstellingen voor Gebaren op Suunto 7:

- Kantelen voor activeren uit
- Energiebesparing bij kantelen aan
- Kantelen voor helderder aan

Standaardinstelling voor Weergave op Suunto 7:

- Scherm altijd aan uit

[Zien hoe laat het is](#)

[Display weer activeren](#)

[Je display weer in slaapstand zetten](#)


[Het display activeren tijdens het sporten](#)

[Displayinstellingen aanpassen](#)

[Gebaren aanpassen](#)

## Zien hoe laat het is

Met Energiebesparing bij kantelen kun je zien hoe laat het is door gewoon je pols te draaien zonder je horloge te activeren. Als je je pols draait, zal het display oplichten zodat je de tijd makkelijker kunt zien.

 **OPMERKING:** Suunto 7 heeft Energiebesparing bij kantelen standaard ingeschakeld. Je moet een energiezuinige wijzerplaat gebruiken om Energiebesparing bij kantelen te gebruiken.

## Display weer activeren

Om je display te activeren en met je horloge te communiceren, kun je:

- op het scherm tikken
- op de aan/-uitknop drukken
- *je pols draaien (standaard uitgeschakeld)*



 **OPMERKING:** Voor een langere levensduur van de batterij is Kantelen voor activeren standaard uitgeschakeld op je Suunto 7.

## Je display weer in slaapstand zetten

Om je display weer in slaapstand te zetten, kun je:

- je pols van je weg draaien
- het scherm enkele seconden lang bedekken met je hand
- een aantal seconden wachten. Het display wordt automatisch gedimd als je er niets mee doet.

## Het display activeren tijdens het sporten

Tijdens het vastleggen van een training met de Suunto Wear-app zijn het display en de gebaren om met je horloge te communiceren geoptimaliseerd voor sport en een langere levensduur van de batterij.

Je statistieken zijn altijd zichtbaar tijdens training, maar om de display uit de slaapstand te halen, kun je:

- op de aan/-uitknop drukken



- Het scherm aanraken



Om de display uit de slaapstand te halen tijdens training wanneer je je in de kaartweergave bevindt, kun je:

- Je pols draaien
- op de aan/-uitknop drukken
- Het scherm aanraken



 **OPMERKING:** Tijdens watersporten, zoals zwemmen en kajakken, is het aanraakscherm van de Suunto Wear-app uitgeschakeld om te voorkomen dat het water ongewenste aanraking veroorzaakt.

*Als je de Suunto Wear-app tijdens een training (inclusief zwemmen) afsluit, wordt het aanraakscherm ingeschakeld.*

## Displayinstellingen aanpassen

Alle door Suunto ontworpen wijzerplaten zijn geoptimaliseerd om in de energiebesparende modus de tijd te tonen, zonder je horloge te activeren. *Houd er rekening mee dat andere wijzerplaten mogelijk niet op dezelfde manier zijn geoptimaliseerd.*

1. Veeg omlaag vanaf de bovenkant van het scherm als je horloge de wijzerplaat weergeeft.
2. Tik op **Instellingen**  » **Weergave**.
3. Pas de instellingen aan volgens jouw voorkeuren.

 **OPMERKING:** Om meer batterij te sparen, is Scherm altijd aan op je Suunto 7 standaard uitgeschakeld.

## Gebaren aanpassen

De manier waarop je met je horloge omgaat, is van invloed op de levensduur van je batterij. Standaard zijn de gebaren om met je Suunto 7 te communiceren zodanig ingesteld dat ze een minimale hoeveelheid batterij gebruiken om je de best mogelijke dagelijkse ervaring met je horloge te bieden.

1. Veeg omlaag vanaf de bovenkant van het scherm als je horloge de wijzerplaat weergeeft.
2. Tik op **Instellingen**  » **Gebaren**.
3. Pas de instellingen aan volgens jouw voorkeuren.

 **OPMERKING:** Kantelen voor activeren is standaard uitgeschakeld op je Suunto 7, en Energiebesparing bij kantelen en Kantelen voor helderder zijn standaard ingeschakeld.

## Verbinding maken met internet

Als je horloge verbonden is met internet, kun je er meer mee doen - de laatste weersverwachtingen bekijken of updates en downloads ontvangen voor nieuwe apps.

Je horloge kan via wifi of je telefoon verbinding maken met internet. De verbinding via wifi is sneller dan die via je telefoon, maar verbruikt meer batterij. Als beide verbindingen beschikbaar zijn, bepaalt je horloge automatisch welke te gebruiken.

[Controleer je connectiviteit](#)

[Verbinding maken met internet via je telefoon](#)

[Verbinding maken met internet via wifi](#)

[Wat werkt er nog als ik niet verbonden ben met internet?](#)

## Controleer je connectiviteit

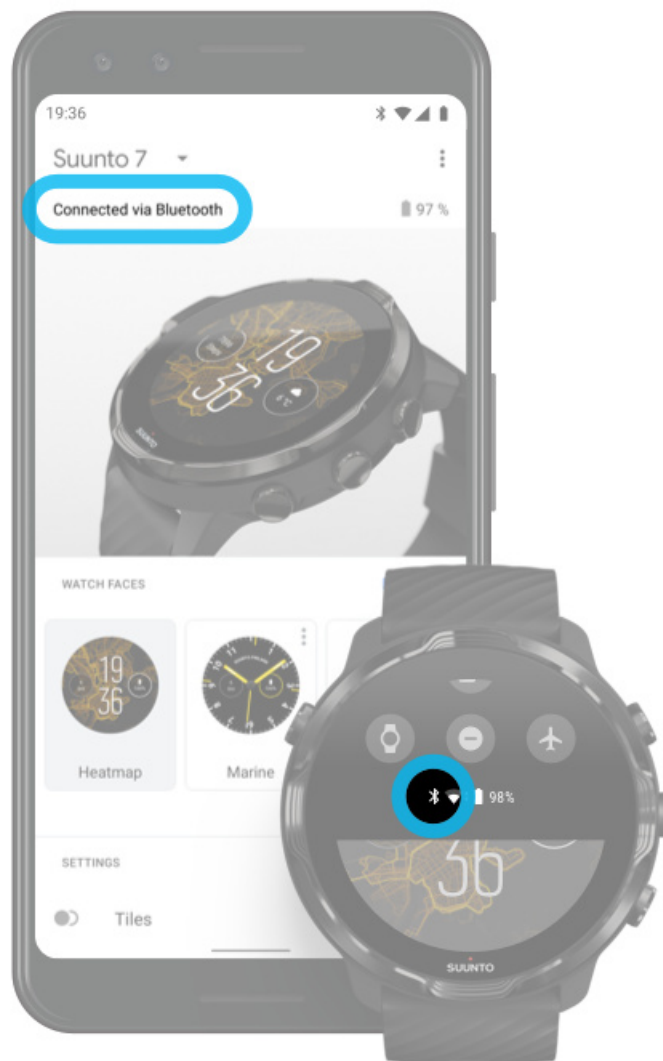
Veeg in de wijzerplaat over het scherm omlaag om te zien of je horloge verbonden is met internet.

 je horloge is via wifi verbonden met internet.

 je horloge is via je telefoon verbonden met internet.

 je horloge is niet verbonden met internet

## Verbinding maken met internet via je telefoon



Om internet te gebruiken via je telefoon, moet je horloge verbonden zijn met de Wear OS by Google-app. Suunto 7 maakt automatisch verbinding met internet via de telefoon waarmee het horloge verbonden is als de telefoon een verbinding heeft met:

- een wifi-netwerk
- een mobiel netwerk

 **OPMERKING:** Houd er rekening mee dat gegevensoverdracht extra kosten met zich mee kan brengen.


## Je horloge weer verbinden met je telefoon

Je horloge zal automatisch opnieuw verbinding maken met je telefoon als:

- je het horloge en de telefoon dicht bij elkaar houdt.
- bluetooth ingeschakeld is op zowel je telefoon als je horloge.
- de Wear OS by Google-app geopend is op je telefoon.

Als je horloge na enige tijd niet automatisch opnieuw verbinding maakt:

- tik op je horlogescherf of druk op de aan/-uitknop om te verzekeren dat je horloge actief is.
- tik op de melding op je horloge om opnieuw verbinding te maken. veeg als je de melding niet kunt zien omhoog en controleer het meldingenoverzicht.
- zorg ervoor dat de vliegtuigmodus is uitgeschakeld op je horloge of telefoon.
- schakel bluetooth op je horloge uit en vervolgens weer in.
- schakel bluetooth op je telefoon uit en vervolgens weer in.
- zorg ervoor dat je apparaten en app up-to-date zijn.
- Als niets anders helpt, [start dan je horloge](#) en telefoon opnieuw.

 **OPMERKING:** Probeer de verbinding niet te herstellen door je horloge te verwijderen uit de lijst met gekoppelde bluetooth-apparaten in de bluetooth-instellingen van je telefoon. Als je de bluetooth-verbinding verwijdert, moet je je horloge opnieuw instellen.

## Verbinding maken met internet via wifi




Zolang de wifi van je horloge aanstaat, kan je horloge automatisch verbinding maken met alle opgeslagen en beschikbare wifi-netwerken.

Je horloge kan geen verbinding maken met:

- Wifi-netwerken die je doorsturen naar een aanmeldingspagina voordat je verbinding kunt maken (bijvoorbeeld wifi-netwerken in hotels of cafés).
- 5GHz-netwerken


## Schakel wifi in op je horloge

1. Veeg omlaag vanaf de bovenkant van het scherm als je horloge de wijzerplaat weergeeft.
2. Tik op **Instellingen**  » **Connectiviteit** » **Wifi**.
3. Als wifi uitstaat, tik je op wifi om te schakelen naar **Automatisch**.

## Een wifi-netwerk kiezen

1. Veeg omlaag vanaf de bovenkant van het scherm als je horloge de wijzerplaat weergeeft.
2. Tik op **Instellingen** .
3. Ga naar **Connectiviteit** » **Wifi** » **Netwerk toevoegen**.
4. Je ziet dan een lijst met beschikbare netwerken.
5. Tik op het netwerk waarmee je verbinding wilt maken.
6. Als er om een wachtwoord gevraagd wordt, kun je:
  - a. Tik op Opgeven op telefoon. Voer het wachtwoord in op je telefoon wanneer daar om wordt gevraagd en tik op Verbinden. (Zorg ervoor dat je de *Wear OS by Google*-app op je telefoon hebt geopend.)
  - b. Tik op Opgeven op horloge en voer het netwerk wachtwoord met het toetsenbord in op je horloge.

## Een netwerk vergeten

1. Veeg omlaag vanaf de bovenkant van het scherm als je horloge de wijzerplaat weergeeft.
2. Tik op **Instellingen** .
3. Ga naar **Connectiviteit** » **Wifi** » **Opgeslagen netwerken**.
4. Tik op het netwerk dat je wilt vergeten.
5. Bevestig je selectie door op  te tikken.

## Wat werkt er nog als ik niet verbonden ben met internet?



Als je horloge niet verbonden is met internet kun je nog steeds een heleboel basisfuncties van je horloge gebruiken. Je kunt:

- Je trainingen registreren
- Je dagelijkse activiteit meten
- [Offline kaarten gebruiken](#)
- Je voortgang in training en activiteit bekijken met Tegels
- Je trainingen synchroniseren met de mobiele Suunto-app
- Je aantal stappen zien
- Je hartslag controleren
- Je slaap volgen
- De tijd en de datum bekijken
- Een timer gebruiken
- Een stopwatch gebruiken
- Een alarm instellen (*NB: alarm werkt alleen met trilling*)
- Je wijzerplaat wijzigen
- Horloge-instellingen wijzigen
- [Luisteren naar muziek via je horloge](#)

## Je Suunto 7 up-to-date houden

Zorg ervoor dat alles up-to-date is, zo haal je het maximale uit je horloge.

### [Systeemupdates](#)

[App-updates](#)


[Wear OS-updates](#)

[Updates van de Suunto Wear-app](#)


## Systemupdates

Systemupdates worden automatisch gedownload en geïnstalleerd wanneer je horloge wordt opgeladen en verbonden is met wifi. Als een systeemupdate echter niet automatisch wordt geïnstalleerd, kun je deze handmatig downloaden en installeren.

### Systemversie controleren

1. Veeg omlaag vanaf de bovenkant van het scherm als je horloge de wijzerplaat weergeeft.
2. Tik op **Instellingen** .
3. Ga naar **Systeem** » **Over** » **Versies**.
4. Zie “Systemversie”.

### Systemupdates handmatig downloaden

1. Veeg omlaag vanaf de bovenkant van het scherm als je horloge de wijzerplaat weergeeft.
2. Tik op **Instellingen** .
3. Ga naar **Systeem** » **Over** » **Systemupdates**.

Als een update beschikbaar is, zal je horloge deze downloaden. Als dit niet het geval, krijg je een bevestiging dat je horloge up-to-date is.

## App-updates


De apps op je horloge worden automatisch bijgewerkt tijdens het opladen als:

- je op je horloge aangemeld blijft op je **Google-account**
- het horloge verbonden blijft met **wifi**
- de instelling **Automatische app-updates** ingeschakeld blijft

Als je de functie automatisch updaten niet wilt gebruiken, kun je de apps handmatig updaten.



## Automatische app-updates beheren

1. Druk op de aan/-uitknop om de lijst met je apps te openen.
2. Tik op de **Play Store**-app .  
*(Volg indien nodig de instructies om verbinding te maken met wifi en een Google-account toe te voegen.)*
3. Scroll omlaag en tik op **Instellingen** .
4. Schakel **Apps automatisch updaten** in of uit.

## App-updates handmatig downloaden

1. Druk op de aan/-uitknop om de lijst met je apps te openen.
2. Tik op de **Play Store**-app .  
*(Volg indien nodig de instructies om verbinding te maken met wifi en een Google-account toe te voegen.)*
3. Scroll omlaag en tik op **Mijn apps** .
4. Als je “Updates beschikbaar” ziet, selecteer dan een app-update om te downloaden of tik op Alles updaten.

Als je “Updates beschikbaar” niet ziet, zijn alle apps up-to-date.



## Wear OS-updates

De Wear OS-app op je horloge is een app die zich bovenop het besturingssysteem bevindt en die vaker wordt bijgewerkt. Wear OS wordt automatisch bijgewerkt als je horloge wordt opgeladen, verbonden is met wifi en Apps automatisch updaten ingeschakeld is.

## Updates van de Suunto Wear-app



De Suunto Wear-app en bijbehorende Suunto-diensten worden automatisch bijgewerkt als je horloge wordt opgeladen, verbonden is met wifi en Apps automatisch updaten ingeschakeld is.

## Controleer de versie van je Suunto Wear-app

1. Druk op de knop rechtsboven om de **Suunto Wear-app**  te openen.
2. Scroll omlaag en tik op **Algemene opties**  » **Over**.

## Een alarm instellen

Je kunt je Suunto 7 gebruiken als een stil alarm dat alleen maar trilt om je te wakken zonder je partner of kamergenoten te storen.

1. Druk op de aan/-uitknop om de lijst met je apps te openen.
2. Tik op de **Wekker**-app .
3. Selecteer de gewenste tijd.
4. Bevestig je selectie door op  te tikken.

 **OPMERKING:** De Wekker-app heeft geen geluid.

## Je horloge aan- en uitzetten



## Je horloge aanzetten



Houd de **aan/-uitknop** ingedrukt totdat je horloge trilt.

## Je horloge uitzetten

Om je horloge uit te schakelen, kun je de aan/-uitknop gebruiken:

1. Houd de aan/-uitknop ingedrukt totdat je het scherm **Uitschakelen Opnieuw starten** ziet.
2. Tik op **Uitschakelen** om je horloge uit te schakelen.

Of ga naar de instellingen:


1. Veeg omlaag vanaf de bovenkant van het scherm als je horloge de wijzerplaat weergeeft.
2. Tik op **Instellingen**  » **Systeem** » **Uitschakelen**.
3. Bevestig je selectie door op  te tikken.

## Je horloge opnieuw starten

Om je horloge opnieuw te starten, kun je op de aan/-uitknop drukken:

1. Houd de aan/-uitknop ingedrukt totdat je het scherm **Uitschakelen/Opnieuw starten** ziet.
2. Tik op **Opnieuw starten**.

Of ga naar de instellingen:

1. Veeg omlaag vanaf de bovenkant van het scherm als je horloge de wijzerplaat weergeeft.
2. Tik op **Instellingen**  » **Systeem** » **Opnieuw starten**.
3. Bevestig je selectie door te tikken op 

## Je horloge terugzetten naar fabrieksinstellingen

Als je problemen ondervindt met je horloge, moet je mogelijk de oorspronkelijke instellingen herstellen.

Als je je horloge terugzet naar fabrieksinstellingen, worden de volgende acties automatisch uitgevoerd:

- De gegevens die op je horloge zijn opgeslagen, worden **gewist** (inclusief je trainingen)
- Geïnstalleerde apps en hun gegevens worden **gewist**.
- Systeeminstellingen en -voorkeuren worden **gewist**.

- De koppeling tussen je horloge en je telefoon wordt verbroken. Je zult je horloge en je telefoon opnieuw moeten koppelen.


 **OPMERKING:** *Vergeet niet om je trainingen altijd te synchroniseren (en op te slaan) op [De Suunto-app op je telefoon](#). Als je ooit je horloge moet resetten, zullen alle niet-gesynchroniseerde trainingen in het dagboek verloren gaan.*

## Je horloge terugzetten naar fabrieksinstellingen

1. Veeg omlaag vanaf de bovenkant van het scherm als je horloge de wijzerplaat weergeeft.
2. Tik op **Instellingen**  » **Systeem** » **Loskoppelen en resetten**.
3. Bevestig je selectie door op  te tikken.

## Instellen en koppelen na terugzetten fabrieksinstellingen

Als je je horloge koppelt met een iPhone, moet je in de bluetooth-instellingen van je telefoon je Suunto 7 handmatig verwijderen uit de lijst met gekoppelde bluetooth-apparaten na het terugzetten van fabrieksinstellingen. Daarna kun je je horloge instellen en koppelen aan de Wear OS by Google-app op je telefoon.

 **OPMERKING:** *Om je horloge opnieuw te verbinden met de Suunto-app op je telefoon, moet je eerst het horloge vergeten in de Suunto-app en vervolgens opnieuw verbinding maken.*



## 3. WEAR OS BY GOOGLE

Je horloge beschikt over Wear OS by Google, zodat je kunt genieten van de nieuwste slimme functies en om verbonden te blijven. Wear OS by Google biedt standaard de onderstaande functies:

- Dicteren en spraakopdrachten
- Berichten en meldingen van inkomende oproepen
- Google Fit™, Timer, Agenda, Translate™, , , en andere standaardapps van Wear OS by Google
- Nieuwe apps en wijzerplaten downloaden en installeren op je horloge via de Play Store
- Instellingen Wear OS by Google

Voor meer info over Wear OS by Google kun je terecht op:

[Wear OS by Google Help](#)

### Google Pay



Google Pay™ is een snelle, eenvoudige manier om in winkels te betalen met je Wear OS by Google-horloge. Vanaf nu kun je dus je dagelijkse koffie kopen zonder je portemonnee of telefoon te hoeven pakken.

Om Google Pay op je horloge te kunnen gebruiken, moet je:

- in Australië, België, Brazilië, Canada, Chili, Kroatië, Tsjechische Republiek, Denemarken, Finland, Frankrijk, Duitsland, Hongkong, Ierland, Italië, Nieuw-Zeeland, Noorwegen, Polen, Rusland, Slowakije, Spanje, Zweden, Taiwan, Oekraïne, Verenigde Arabische Emiraten het Verenigd Koninkrijk of de Verenigde Staten of Zwitserland zijn.
- een [ondersteunde kaart gebruiken](#).



**OPMERKING:** Het gebruik van PayPal op Google Pay wordt niet ondersteund op horloges.

## Hoe je in winkels kunt betalen met je horloge

Google Pay werkt in winkels waar contactloze betalingen worden geaccepteerd. Open de Google Pay-app, draai je pols en houd je wijzerplaat in de buurt van de terminal totdat je een geluid hoort of trilling voelt. Als we naar je kaarttype wordt gevraagd, kies je 'credit' - zelfs als je een debetkaart gebruikt.

## Veilig betalen in winkels

Wanneer je je horloge gebruikt om te betalen in winkels, stuurt Google Pay je werkelijke credit- of debetkaartnummer niet mee met je betaling. In plaats daarvan wordt een versleuteld virtueel rekeningnummer gebruikt om je informatie weer te geven - zodat je echte kaartgegevens veilig blijven.

Als je horloge kwijt of gestolen is, kun je het vergrendelen en gevoelige gegevens wissen met [Zoek mijn apparaat](#).

Voor meer hulp met Google Pay ga je naar:

[Wear OS by Google Help](#)

[Google Pay Help](#)

## Google Fit



Google Fit™ is een activiteitentracker die je naar een gezonder en actiever leven coacht met activiteitendoelen zoals hartpunten - ontworpen op basis van aanbevelingen van de wereldgezondheidsorganisatie en de American Heart Association.

Met Google Fit kun je:

- persoonlijke fitnessdoelen bepalen
- je dagelijkse activiteiten en voortgang volgen met hartpunten
- gedetailleerde inzichten over je training krijgen (indien verbonden met Suunto Wear-app)
- je stappenaantal en verbrande calorieën in een oogopslag zien
- je dagelijkse hartslag en je hartslaggeschiedenis zien
- ontspannen en mindfulness bereiken met ademhalingsoefeningen
- herinneringen, tips en coaching op maat ontvangen om gemotiveerd te blijven.
- je fitnessinformatie delen met de andere apps en apparaten die je gebruikt om gezond te blijven.

Voor meer hulp met Google Fit ga je naar:

[Google Fit Help](#)



## Aan de slag met Google Fit



Google Fit is al geïnstalleerd op je Suunto 7. Open de Google Fit-app op je horloge en meld je aan met je Google-account om te beginnen.

Om je dagelijkse activiteiten te volgen op je horloge:

- Veeg naar links om je dagelijkse statistieken te controleren met de Fit-tegel.
- Tik op de Fit-tegel om de Google Fit-app te openen voor meer gegevens, zoals je dagelijkse hartslag.
- Voeg je activiteitendoelen of dagelijkse statistieken, zoals stappen of calorieën, toe aan je wijzerplaat om je voortgang bij te houden.

## Verbind Suunto 7 met Google Fit

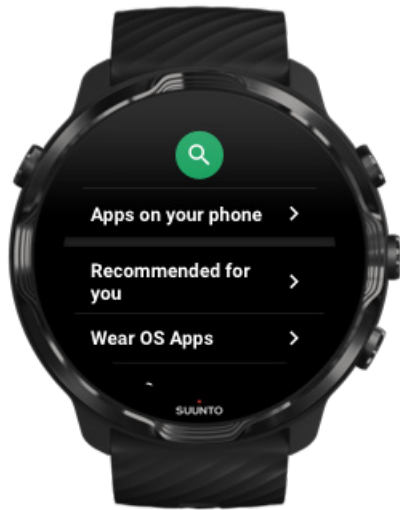
Je kunt Suunto 7 ook verbinden met Google Fit op je horloge om te zien hoe je trainingen, slaap en hartslag geregistreerd met de Suunto Wear-app van invloed zijn op je dagelijkse activiteitdoelen.

[Suunto en Google Fit met elkaar verbinden](#)

## Download Google Fit op je telefoon

Ga naar Play Store of App Store om Google Fit op je telefoon te downloaden om je gezondheid te volgen en je maandelijkse, wekelijkse en dagelijkse voortgang met betrekking tot je activiteitendoelen te zien.

# Play Store



Vind en download al je favoriete apps en houd ze up-to-date met de Google Play™ Store op je horloge.

Om de Play Store te gebruiken op je horloge heb je het volgende nodig:

- een Google-account op je horloge
- een internetverbinding op je horloge via wifi of je telefoon

[Download meer apps van de Play Store](#)

[Je Suunto 7 up-to-date houden](#)

## Apps gebruiken en beheren

Je Suunto 7 wordt geleverd met een reeks apps die je helpen een evenwicht te vinden tussen je dagelijkse leven en je sportbeoefening.

[Apps openen op je horloge](#)

[Download meer apps van de Play Store](#)

[Apps verwijderen](#)

[Apps updaten](#)

## Apps openen op je horloge

1. Druk op de de **aan/-uitknop** om je lijst met apps te openen.



2. Blader door de lijst om de app te vinden die je wilt gebruiken. Onlangs gebruikte apps staan bovenaan.



3. Tik op een app om deze te openen.




## Download meer apps van de Play Store

Als je meer apps van de Play Store op je horloge wilt downloaden heb je het volgende nodig:



- een Google-account op je horloge
  - [een internetverbinding](#) op je horloge via wifi of je telefoon
1. Druk op de de **aan/-uitknop** om je lijst met apps te openen..
  2. Tik op de **Play Store**-app .  
*(Volg indien nodig de instructies om verbinding te maken met wifi en een Google-account toe te voegen.)*
  3. Tik op het zoekpictogram .
  4. Je kunt je zoekopdracht inspreken door op de microfoon te tikken  of invoeren met het toetsenbord .
  5. Om de app op je telefoon te downloaden, tik je op het installatiepictogram .

## Apps verwijderen

Apps verwijderen via Play Store:

1. Druk op de **aan/-uitknop** om de lijst met je apps te openen.
2. Tik op de **Play Store**-app .  
*(Volg indien nodig de instructies om verbinding te maken met wifi en een Google-account toe te voegen.)*
3. Scroll omlaag en tik op **Mijn apps** .
4. Tik op de app die je wilt verwijderen en tik op **Verwijderen** .

Apps verwijderen via instellingen:

1. Veeg omlaag vanaf de bovenkant van het scherm als je horloge de wijzerplaat weergeeft.
2. Tik op **Instellingen**  » **Apps en meldingen** » **App-info**.
3. Tik op de app die je wilt verwijderen.
4. Tik op **Verwijderen** .

## Apps updaten

Als **Apps automatisch updaten** actief is, worden je apps automatisch geüpdatet als je horloge aan het opladen is en aangesloten is op wifi. Als je de functie automatisch updaten niet wilt gebruiken, kun je de apps handmatig updaten.

[Automatische app-updates beheren](#)

[Systeemupdates handmatig downloaden](#)

## Meldingen ontvangen op je horloge

Je horloge kan je ook berichten, oproepen of meldingen laten zien die je op je telefoon ontvangt.

[Nieuwe meldingen zien](#)

[Je meldingen beheren](#)

[Een oproep beantwoorden of weigeren](#)

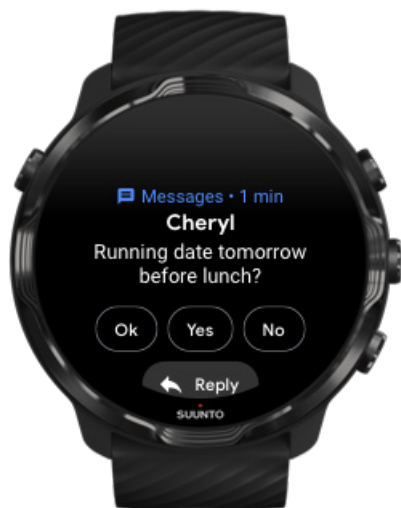
[Een bericht beantwoorden met Android.](#)

[Selecteren welke meldingen op je horloge worden weergegeven](#)

[Meldingen tijdelijk dempen](#)

[Problemen met het ontvangen van meldingen?](#)

## Nieuwe meldingen zien



Wanneer je een nieuwe melding krijgt, trilt je horloge en geeft het een paar seconden lang de melding weer.

- Tik op de melding en scroll naar beneden om het volledige bericht te lezen.
- Veeg naar rechts om de melding weg te vegen.

## Je meldingen beheren



Als je niet reageert op een melding wanneer deze binnenkomt, wordt het bericht opgeslagen in je meldingenoverzicht. Een klein cirkeltje aan de onderkant van de wijzerplaat geeft aan dat je een nieuwe melding hebt.

- Veeg in de wijzerplaat omhoog om door je meldingen te scrollen.
- Tik om een bericht groter te maken om het te lezen en erop te reageren.
- Veeg naar links of rechts om de melding weg te vegen.
- Om alle meldingen toewissen, veeg je helemaal naar beneden in je meldingenoverzicht en selecteer je Alles wissen.

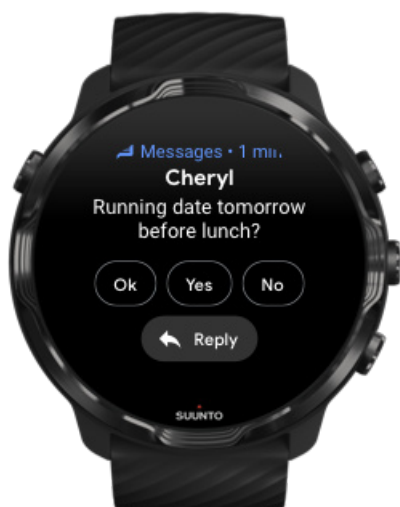
## Een oproep beantwoorden of weigeren



Als je een oproep op je telefoon krijgt, zie je een melding van een inkomend gesprek op je horloge. Je kunt vanaf je horloge reageren op de oproep, maar je moet de telefoon gebruiken om het gesprek uit te voeren.

- Veeg naar links of tik op het groene telefoontje om een **oproep te beantwoorden**.
- Veeg naar rechts of tik op het rode telefoontje om een **oproep te weigeren**.
- Om een oproep te weigeren met een bericht, tik je op **Meer » Bericht versturen** en kies je vervolgens een vooraf geschreven tekst.

## Een bericht beantwoorden met Android.




Als je horloge gekoppeld is met een Android-telefoon, kun je ook berichten op je horloge beantwoorden.

1. Scroll omlaag naar het einde van een bericht.
2. Tik op **Antwoorden** ↩.
3. Opties: Tik op de microfoon om je bericht in te spreken, selecteer het toetsenbord of de emoji, of scroll naar beneden voor vooraf geschreven berichtopties.
4. Je ziet een vinkje op je horloge wanneer je bericht is verzonden.

## Selecteren welke meldingen op je horloge worden weergegeven

Als je wilt, kun je je afmelden voor meldingen van specifieke apps.

1. Ga naar de wijzerplaat en veeg omlaag vanaf de bovenkant van je scherm.
2. Ga naar **Instellingen** » ⚙ » **Apps en meldingen**.
3. Tik op **App-meldingen**.
4. Selecteer van welke apps je meldingen wilt zien.

 **OPMERKING:** Je kunt je meldingen-instellingen ook aanpassen in de Wear OS by Google-app op je telefoon.

## Meldingen tijdelijk dempen

1. Ga naar de wijzerplaat en veeg omlaag vanaf de bovenkant van je scherm.
2. Tik op **Niet storen** 🚫.

Als Niet storen ingeschakeld is, zal je horloge niet trillen en geen meldingen weergeven wanneer deze binnenkomen. Je kan ze nog wel zien in je meldingenoverzicht.

## Problemen met het ontvangen van meldingen?

- Zorg ervoor dat je horloge verbonden is met de Wear OS by Google-app op je telefoon.
- Controleer of je telefoon nog steeds verbonden is met internet.
- Controleer of Niet storen ingeschakeld is op je horloge.
- Zorg ervoor dat de meldingen van specifieke apps niet zijn uitgeschakeld.
- Zorg ervoor dat je meldingen ontvangt op je telefoon.



- Zorg ervoor dat je horloge aan je telefoon gekoppeld is.

## Je tegels bekijken en beheren

Tegels zijn een snelle manier om toegang te krijgen tot informatie die voor jou het meest relevant is, of het nu gaat om het controleren van je trainingsstatus, het weer of de voortgang met betrekking tot je dagelijkse activiteitendoelen.

Suunto 7 heeft zes vooraf geselecteerde Suunto-tegels – Hartslag, Vandaag, Hulpbronnen, Slaap, Overzicht en Deze week van Suunto.

[Tegels bekijken en ordenen](#)

[Een nieuwe tegel toevoegen](#)

[Monitor je trainingstrends en dagelijkse activiteiten met Suunto](#)

### Tegels bekijken en ordenen

1. Veeg in de wijzerplaat naar links op het scherm om je tegels te bekijken.
2. Raak een willekeurige tegel aan, blijf deze aanraken en tik vervolgens op de pijltjes om deze opnieuw te ordenen.

Je kunt de tegels ook ordenen in de Wear OS by Google-app op je telefoon.

### Een nieuwe tegel toevoegen


1. Veeg in de wijzerplaat naar links op het scherm om je tegels te bekijken.
2. Raak om een tegel aan en blijf deze aanraken.
3. Veeg naar links door je tegels en tik op + om meer tegels toe te voegen.
4. Blader door de lijst en tik op een tegel om die te kiezen.

Je kunt ook nieuwe tegels toevoegen in de Wear OS by Google-app op je telefoon.

### Monitor je trainingstrends en dagelijkse activiteiten met Suunto

Suunto 7 heeft zes tegels van Suunto – Hartslag, Vandaag, Hulpbronnen, Slaap, Deze week en Overzicht – om je te helpen je trainingen bij te houden en om te zorgen dat je gemotiveerd blijft.

Veeg naar links om de gegevens van je dagelijkse activiteit te zien. Veeg nogmaals naar links voor een snelle weergave van hoeveel je deze week of in de afgelopen 4 weken getraind hebt, welke sporten je gedaan hebt en wanneer. Veeg nogmaals links voor een snel overzicht van hoeveel je hebt getraind, of je voldoende herstellende slaap hebt gehad en of je goed genoeg herstelt. Tik voor het openen van de Suunto Wear-app om je dagboek te zien.

 **OPMERKING:** Raak een willekeurige tegel aan, blijf deze aanraken en tik vervolgens op de pijltjes om deze opnieuw te ordenen.



## Hartslag

De tegel Hartslag biedt een snelle manier om je huidige hartslag te controleren en de 24-uurs grafiek visualiseert hoe je hartslag verandert in de loop van de dag - wanneer je rust en wanneer je actief bent. Hoewel de grafiek om de 10 minuten wordt bijgewerkt, wordt je huidige hartslag elke seconde gemeten om je geactualiseerde feedback te geven.



## Vandaag


Houd je vooruitgang bij op het vlak van dagelijkse activiteiten, zoals stappen en calorieën.

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


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

De ring rond het calorieën-pictogram vordert afhankelijk van hoeveel actieve calorieën je tijdens de dag verbrandt ten opzichte van je doel. De ring rond het stappen-pictogram laat zien hoeveel stappen je in de loop van de dag hebt gezet ten opzichte van je doel.

Je kunt je doelen met betrekking tot dagelijkse stappen en calorieën bewerken in de Suunto-app op je mobiele telefoon.

 **OPMERKING:** Tijdens het trainen houdt Suunto 7 het totale energieverbruik van de oefening bij (BMR + actieve calorieën).

 **OPMERKING:** Het aantal stappen in Google Fit en in Suunto Wear-app zou kunnen verschillen door het gebruik van verschillende algoritmes.

 **OPMERKING:** Bij sommige van de sportmodi is het stappen tellen uitgeschakeld, wat ook invloed heeft op het dagelijkse aantal stappen. De Google Fit-tegel toont stappen voor een activiteit die is opgenomen met een van deze sportmodi, terwijl de Suunto Today-tegel dat niet doet.



## Hulpbronnen

De tegel Hulpbronnen biedt een snelle manier om je huidige niveau van hulpbronnen te controleren of om op de 24-uurs grafiek te zien hoe slaap, dagelijkse activiteit en stress van invloed is op de hulpbronnen van je lichaam. Hoewel de grafiek om de 30 minuten wordt bijgewerkt, wordt je huidige hulpbronniveau vaker bijgewerkt.



## Slaap

Een regelmatig slaapschema is vaak verbonden aan verbeterde slaapkwaliteit en herstel. De Slaap-tegel helpt je bij te houden hoe consistent je slaaptijden zijn. De grafiek geeft je slaapduur, start van je slaap en wektijden van de afgelopen weken weer.

Het gemarkeerde gebied in de slaapgrafiek vertegenwoordigt de afgelopen 7 dagen van je gemeten slaap. Dit helpt je bij te houden of je op de lange termijn voldoende slaap krijgt.

De duur van je vorige slaap en hoeveel hulpbronnen je lichaam heeft verkregen tijdens de vorige slaap wordt tevens getoond in deze tegel.



## Deze week

Onderhoud een goed trainingsritme op weekbasis en blijf gemotiveerd.



### Overzicht (de afgelopen 4 weken)

Houd je training en herstel in balans, en plan vooruit of pas indien nodig aan.

 **OPMERKING:** Tegels van Suunto tonen alleen trainingen die zijn bijgehouden in de Suunto Wear-app op je horloge.

## 4. JE HORLOGE PERSONALISEREN

Er zijn talloze manieren om je Suunto 7 te personaliseren en helemaal ‘de jouwe’ te maken. Verander het uiterlijk van je horloge met verwisselbare bandjes en wijzerplaten. Of download apps, voeg relevante gegevens toe aan je wijzerplaat en creëer snelkoppelingen naar je favoriete apps.

### Wijzerplaten aanpassen

Suunto 7 heeft standaard een reeks vooraf geïnstalleerde wijzerplaten om uit te kiezen. Je kunt ook verschillende wijzerplaten downloaden in de Play Store.

Alle door Suunto ontworpen wijzerplaten zijn geoptimaliseerd om zo weinig mogelijk batterij te verbruiken, voor een optimale ervaring met je horloge, elke dag opnieuw.

[Suunto-wijzerplaten](#)

[je wijzerplaat wijzigen](#)

[Functies \(of ‘complicaties’\) toevoegen aan je wijzerplaat](#)

[Een nieuwe wijzerplaat toevoegen](#)

[Een wijzerplaat verbergen](#)

[Een wijzerplaat verwijderen die je in Play Store gevonden hebt](#)

### Suunto-wijzerplaten

Suunto 7 heeft vier wijzerplaten van Suunto – Heatmap, Original, Marine en Rose – om de geschiedenis van Suunto en de gemeenschap van gepassioneerde atleten en avonturiers wereldwijd te vieren.

## Heatmap



Om je te inspireren en aan te moedigen om de weidse natuur om je heen te verkennen, laat de Heatmap-wijzerplaat zien waar andere gepassioneerde Suunto-atleten in je omgeving hebben getraind.

De heatmap toont standaard de populaire hardlooproutes in je omgeving. Als hardlopen niet jouw ding is, kun je in de instellingen van de wijzerplaat een andere sport kiezen voor je heatmap. Suunto 7 heeft 15 verschillende heatmaps om uit te kiezen.

De heatmap op je wijzerplaat wordt automatisch bijgewerkt op basis van je locatie. Als je geen heatmap ziet of als de kaart niet wordt bijgewerkt op basis van je locatie, doe dan het volgende:

- Sta het delen van locaties voor Wear OS by Google toe op je telefoon.
- Sta het delen van locaties toe in de connectiviteitsinstellingen en in de machtigingsinstellingen voor Suunto-wijzerplaten.
- Zorg ervoor dat je horloge is aangesloten op internet.
- Controleer of je meer dan 2 kilometer (1,25 mijl) van je vorige locatie verwijderd bent.
- Probeer een andere heatmap - misschien is er nog geen heatmap voor de sport die je hebt gekozen



## Original



In 1936 richtte Tuomas Vohlonen Suunto op om massaal stabiele en nauwkeurige kompassen te produceren nadat hij lange tijd last had gehad van de onnauwkeurigheid en het gebrek aan stabiele naaldwerking van traditionele droge kompassen. Sindsdien voorzien de Suunto-kompassen en de aangesloten Suunto-methode liefhebbers van buitensport, atleten en professionals van essentiële hulpmiddelen voor navigatie. Het ontwerp van de Original-wijzerplaat is geïnspireerd op het allereerste militaire kompas van Suunto, de M-311.

## Marine



Tussen 1953 en 2011 was Suunto actief op de markt van de scheepskompassen. De Marine-wijzerplaat is geïnspireerd op het populaire K-14-scheepskompas van Suunto, dat de norm werd in een groot aantal zeil- en motorboten over de hele wereld vanwege de stabiele en gemakkelijk af te lezen kompaskaart en de handige montage in het schip.

## Rose



De Rose-wijzerplaat is ontwikkeld naar het beeld van het TK-3-zakkompas van Suunto, dat geïnspireerd was op oude scheepskompassen met kompasrozen. Het TK-3-kompas was een eerbetoon aan de inspanningen van ontdekkingsreizigers om het wit van de wereldatlas in te vullen met behulp van een kompas, de sterren en touwen als belangrijkste middelen om hun positie te vinden.

## je wijzerplaat wijzigen

Je kunt je wijzerplaat op elk moment wijzigen zodat deze bij je doelen, behoeften en stijl past.



1. Raak het midden van de wijzerplaat aan en blijf dit aanraken om een lijst met wijzerplaten te zien.
2. Veeg naar links of rechts om door de wijzerplaten te bladeren.
3. Tik om de wijzerplaat te selecteren die je wilt gebruiken.

 **OPMERKING:** Je kunt ook naar **Instellingen » Weergave » Wijzerplaat wijzigen** gaan of je wijzerplaat wijzigen in de **Wear OS by Google-app** op je telefoon.

## Functies (of ‘complicaties’) toevoegen aan je wijzerplaat

Bij de meeste wijzerplaten kun je extra functies aan je wijzerplaat toevoegen, zoals snelkoppelingen naar apps, weersinformatie of dagelijkse stappen. Verschillende wijzerplaten kunnen verschillende complicaties hebben.

1. Raak het midden van de wijzerplaat aan en blijf dit aanraken om een lijst met wijzerplaten te zien.
2. Tik op Instellingen onderaan de wijzerplaat.



3. Tik op de 'complicatie' op de wijzerplaat die je wilt veranderen.



4. Blader door de lijst en tik om te kiezen welke complicatie je wilt zien op je wijzerplaat. (Om een snelkoppeling toe te voegen, tik je op **Algemeen** » **App-snelkoppeling**.)

## Een nieuwe wijzerplaat toevoegen

Alle door Suunto ontworpen wijzerplaten zijn geoptimaliseerd om zo weinig mogelijk batterij te verbruiken, voor een optimale ervaring, elke dag opnieuw. Als je een nieuwe wijzerplaat uit de Play Store toevoegt, moet je er rekening mee houden dat andere wijzerplaten mogelijk niet op dezelfde manier geoptimaliseerd zijn.

1. Raak het midden van de wijzerplaat aan en blijf dit aanraken om een lijst met wijzerplaten te zien.
2. Veeg naar links en tik op de optie om meer wijzerplaten toe te voegen.
3. Scroll omlaag en tik op **Meer wijzerplaten bekijken**. (Volg indien nodig de instructies om verbinding te maken met wifi en een Google-account toe te voegen.)


## Een wijzerplaat verbergen

1. Raak het midden van de wijzerplaat aan en blijf dit aanraken om een lijst met wijzerplaten te zien.
2. Veeg omhoog over de wijzerplaat die je wilt verbergen.



**OPMERKING:** Wanneer een wijzerplaat verborgen is, zul je deze zien in de app Wear OS by Google-app op je telefoon, maar niet op je horloge.

## Een wijzerplaat verwijderen die je in Play Store gevonden hebt

1. Druk op de de **aan/-uitknop** om je lijst met apps te openen..
2. Tik op de **Play Store**-app .  
(Volg indien nodig de instructies om verbinding te maken met wifi en een Google-account toe te voegen.)
3. Scroll omlaag en tik op **Mijn apps** .
4. Scroll omlaag naar de wijzerplaat die je wilt verwijderen en kies **Verwijderen**.



**OPMERKING:** Je kunt je wijzerplaten ook beheren in de Wear OS by Google-app op je telefoon. Onder de afbeelding van je horloge, naast de wijzerplaten, tik je op **Meer**.

## Gepersonaliseerde snelkoppelingen

Je kunt een aantal hardwareknoppen op je Suunto 7 gebruiken als snelkoppelingen om je favoriete apps sneller te openen.

## Hardwareknoppen gebruiken als snelkoppelingen naar apps

1. Veeg omlaag vanaf de bovenkant van het scherm als je horloge de wijzerplaat weergeeft.
2. Tik op **Instellingen** ⚙️ » **Personalisatie** » **Hardwareknoppen aanpassen**.
3. Tik op de knop die je wilt personaliseren en selecteer de app die je wilt kunnen openen met de knop.

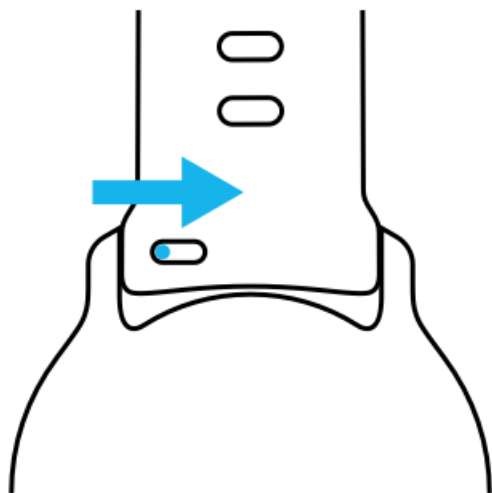
## Horlogebandjes veranderen

Suunto 7 heeft een polsband van duurzaam silicone. Deze band zit prettig om de pols en kan zonder gereedschap worden vervangen.

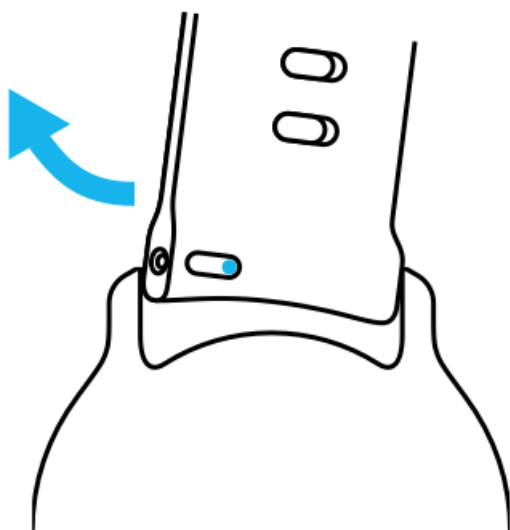
 **OPMERKING:** Alle 24mm-polsbandjes die op [suunto.com](https://suunto.com) verkocht worden zijn compatibel met Suunto 7.

### Het bandje losmaken van de behuizing van het horloge

1. Houd het horloge ondersteboven.
2. Trek de kleine pin in de veerstang naar het midden van het bandje om de veer uit de behuizing te halen.

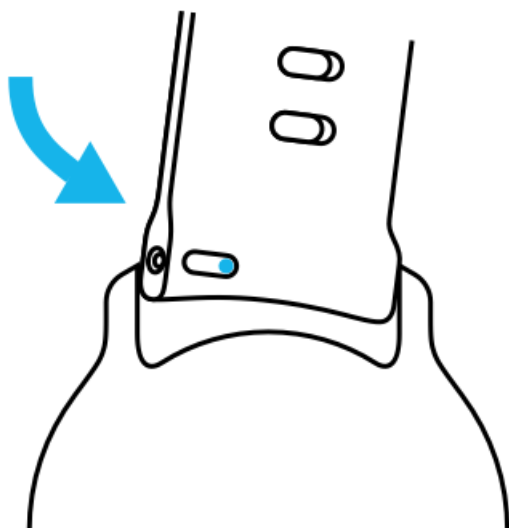


3. Verwijder het bandje.



## Een nieuw bandje bevestigen

1. Steek de pin aan het andere uiteinde van het veermechanisme in de opening die in de behuizing van het horloge zit.
2. Trek de pin naar het midden van het bandje om het vrije uiteinde van de veerstaaf in te trekken.
3. Schuif het bandje op zijn plaats en laat de pin los.



Zorg ervoor dat het bandje op zijn plaats zit door te controleren of de pin helemaal in de opening zit en door voorzichtig aan het bandje te trekken.

# 5. SPORTS BY SUUNTO

## De Suunto Wear-app op je horloge



Suunto 7 wordt geleverd met Suunto Wear-app - je partner voor sport en avontuur op je horloge. De Suunto Wear-app heeft meer dan 70 sportmodi om al je sporten bij te houden en gratis Suunto-kaarten en heatmaps om de weidse natuur te verkennen - zelfs als je offline bent.

### Met de Suunto Wear-app op je horloge kun je:


- Al je trainingen registreren - hardlopen, zwemmen, fietsen, wandelen, yoga - de keuze is aan jou
- Je trainingen volgen met statistieken afgestemd op je sport
- Nauwkeurige en gemakkelijke sportmetingen krijgen met gps-barometer en hartslag aan de pols
- Je training, dagelijkse activiteit, slaap en hulpbronnen van je lichaam volgen om je te helpen bij het onderhouden van een goede balans tussen actief zijn en voldoende herstel
- Eenvoudige toegang tot kaarten tijdens je training en je route op de kaart zien
- Navigeren met routes en nieuwe plaatsen verkennen met heatmaps
- Offline Suunto-kaarten op je horloge downloaden en kaarten gebruiken zonder internetverbinding
- Gemakkelijk toegang krijgen tot je trainingsdagboek met je horloge
- Je training bedienen met knoppen bij het dragen van handschoenen of onderwater



## Aan de slag



De Suunto Wear-app is ontworpen voor sport en gebruik buiten. Je kunt indien nodig de knoppen gebruiken in plaats van het aanraakscherm. Als je handschoenen draagt of onder water bent, kun je de drie rechterknoppen gebruiken om door de Suunto Wear-app te navigeren, je training te volgen en in te zoomen op de kaart.

1. Druk op de knop rechtsboven voor het openen van de **Suunto Wear-app** .
2. De eerste keer dat je de app opent, volg je de instructies op het scherm om je persoonlijke profiel in te stellen voor nauwkeurige en persoonlijke metingen tijdens het sporten. Gebruik het aanraakscherm of de knoppen.

*Omhoog en omlaag scrollen:* gebruik de knoppen rechtsboven en rechtsonder of veeg omhoog en omlaag

*Selecteren:* druk op de middelste knop of tik op

*Ga terug:* veeg naar rechts

3. Gebruik de Suunto Wear-app voor:


[Het registreren van je training](#)

[Het bekijken van een kaart](#)

[Het aanpassen van opties](#)

[Het bekijken van je dagboek](#)



 **OPMERKING:** Om je profielinformatie te bewerken open je de Suunto Wear-app, veeg je omhoog en ga je naar Algemene opties.

## De Suunto-app op je telefoon



Voor de volledige Suunto 7-sportervaring, heb je Suunto-app nodig - op je telefoon.

**Met de Suunto Wear-app op je telefoon kun je:**

- Je trainingen van je horloge synchroniseren en opslaan
- Gedetailleerde inzichten in je training krijgen
- De trends en geschiedenis van je dagelijkse activiteit volgen
- Je trainingstrends en -geschiedenis volgen
- Je routes voor buitentraining op de kaart zien
- Heatmaps verkennen om te kijken waar anderen hebben getraind
- Je eigen routes aanmaken of andere populaire routes gebruiken en ze synchroniseren met je horloge
- Je beste momenten delen met vrienden
- Verbinding maken met andere sportservices zoals Strava en Relive

### [Aan de slag](#)

[verbinden met je favoriete sportdiensten](#)

[Meerdere horloges gebruiken met de Suunto-app](#)

## Aan de slag

*De Suunto-app werkt met mobiele apparaten met Android 6.0 en bluetooth 4.0 of hoger en iOS 11.0 of hoger. Ondersteunde functies kunnen variëren per horloge, telefoon en land.*

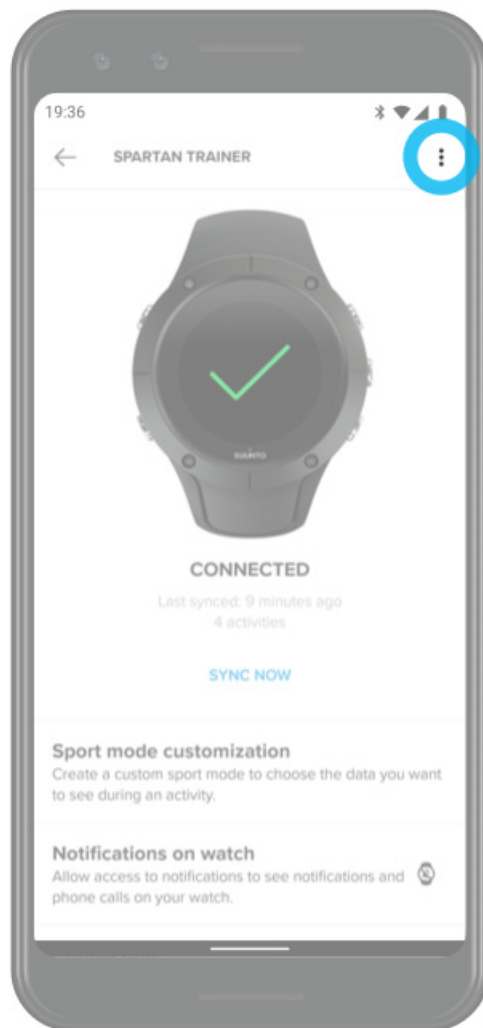
### Je eerste Suunto?

1. Koppel je horloge aan de Wear OS by Google-app op je telefoon, als je dat nog niet gedaan had.  
[Meer info](#)
2. Download en installeer de Suunto-app via de Play Store of App store.
3. Zorg ervoor dat bluetooth ingeschakeld is *op je horloge en je telefoon*.
4. Open de Suunto-app op je telefoon.
5. Meld je aan op de manier van je voorkeur.
6. Volg de instructies op het scherm.
7. Na het aanmelden wordt de wijzerplaat weergegeven.
8. Zodra je je horloge ziet, tik je op “Verbinden”.
9. Zodra je horloge verbonden is, kun je de snelle introductie volgen om de beginselen van je nieuwe horloge te leren.

### Je gebruikt de Suunto-app al even

1. Koppel je horloge aan de Wear OS by Google-app op je telefoon, als je dat nog niet gedaan had.  
[Meer info](#)

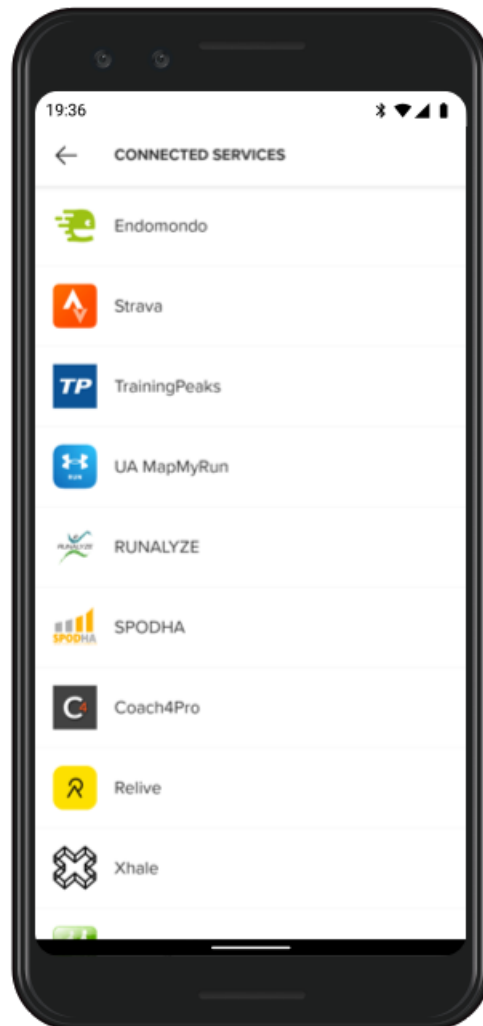
2. Zorg ervoor dat bluetooth ingeschakeld is *op je horloge en je telefoon*.
3. Open de Suunto-app op je telefoon.
4. Als je niet automatisch naar de wijzerplaat wordt geleid, tik je op het horlogepictogram in de linkerbovenhoek.
5.
  - a. Zodra je je nieuwe horloge op het scherm ziet, tik je op **“Verbinden”**.
  - b. Als je al een ander Suunto-apparaat hebt verbonden met de Suunto-app, ontkoppel je eerst je oude apparaat en verbind je je Suunto 7 met de app.



6. Zodra je horloge verbonden is, kun je de snelle introductie volgen om de beginselen van je nieuwe horloge te leren.

## verbinden met je favoriete sportdiensten

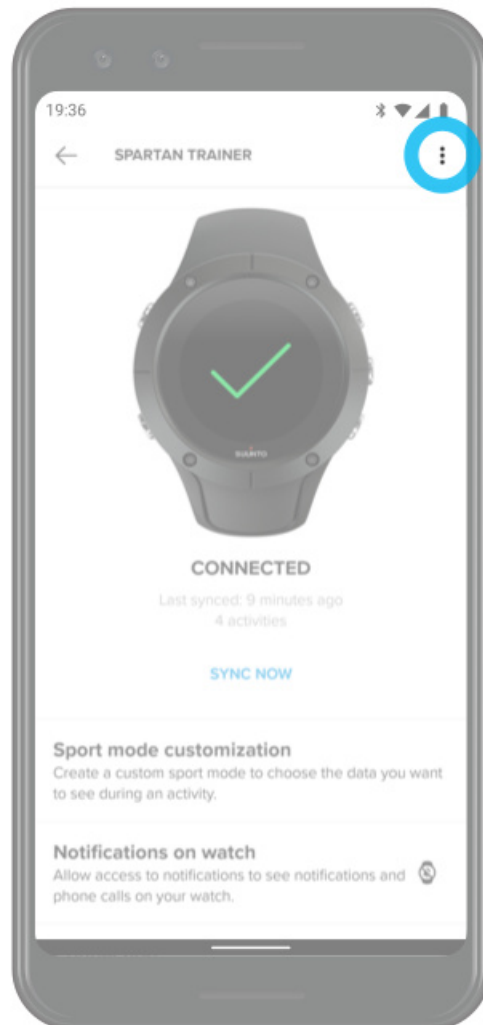
Met de Suunto-app kun je verbinding maken met je favoriete sportdiensten, zoals Strava en Relive, en je activiteiten daarmee synchroniseren.



1. Open de Suunto-app op je telefoon.
2. Tik op de tab "Profiel".
3. Tik op "Verbinden met andere diensten", kies met welke diensten je wilt verbinden en volg de instructies op het scherm.
4. De volledige lijst van Suunto's partners kun je bekijken op: [suunto.com/partners](https://suunto.com/partners).

## Meerdere horloges gebruiken met de Suunto-app

Er kan maar één apparaat tegelijkertijd verbonden zijn met de Suunto-app. Als je je horloge gekoppeld hebt met de Wear OS by Google-app op je telefoon, koppel je het andere apparaat los van de Suunto-app en verbind je vervolgens je Suunto 7 met de app.



# Suunto-kaarten



De Suunto Wear-app heeft gratis outdoorkaarten en 15 sportspecifieke heatmaps om te verkennen - ook wanneer je offline bent. Suunto-kaarten zijn geoptimaliseerd voor het buitenleven en geven hoogteverschillen weer met nauwkeurige contourlijnen en tonen naast de basispaden ook populaire fiets- en skiroutes. Heatmaps laten zien waar anderen hebben getraind, zodat je de populairste routes kunt volgen.

## Met Suunto-kaarten kun je:

- Je locatie en richting bekijken
- De omgeving verkennen met outdoorkaarten
- Navigeren met routes en nieuwe plekken verkennen met heatmaps
- Kaarten gemakkelijk openen tijdens het trainen
- Je route tijdens het trainen op de kaart bekijken
- Aangepaste Suunto offline kaarten downloaden op je horloge en kaarten gebruiken zonder internetverbinding
- Lokale offline kaarten automatisch laten downloaden op je horloge als er tijdens het opladen verbinding is met wifi

[Aan de slag](#)

[Kaartgebaren](#)

[Kaartweergave](#)

[Kaartstijlen](#)

[Heatmaps](#)

[Offline kaarten](#)

[Zie je de kaart niet?](#)

[Trainen met kaarten](#)

[Route-navigatie](#)

## Aan de slag

Om Suunto-kaarten te gebruiken, moet je [verbinding hebben met internet](#) of [offline kaarten](#) op je horloge hebben gedownload.

1. Druk op de knop rechtsboven om de **Suunto Wear-app** te openen.
2. Druk op de knop rechtsboven of veeg omlaag om de kaart te zien.  
*Heb geduld, het activeren van de kaart kan enkele seconden duren.*



3. Blader door de kaart om je omgeving te verkennen.
4. Om terug te gaan naar het begin, houd de knop rechtsonder ingedrukt of veeg vanaf de onderkant van het scherm omhoog om de kaart af te sluiten.





- Om Suunto Wear-app af te sluiten, druk je op de aan/-uitknop of veeg je naar rechts.

## Kaartgebaren



### In- en uitzoomen

Gebruik de knoppen rechtsboven en rechtsonder.

### De kaart verschuiven

Raak de kaart aan en versleep deze.

### De kaart centreren

Als de kaart verschoven is, tik je op de kaart.

 **OPMERKING:** Tijdens de training zal de kaart automatisch, een aantal seconden nadat je begint te bewegen, centreren.

## Kaartweergave



### **Locatie**

De zwarte cirkel geeft je huidige locatie op de kaart aan. De cirkel is grijs als het horloge geen nauwkeurige huidige locatie heeft.

### **Koerspijl**

De koerspijl in de locatie-indicator geeft de richting aan waarin je gaat.

### **Kaartschaal**

De numerieke waarde onderaan het kaartscherm geeft de afstand weer tussen je huidige locatie en de plaatsen om je heen. De afstand wordt gemeten vanaf het midden van het scherm tot de dunne cirkel aan de buitenste rand (straal).

## Kaartstijlen



De Suunto Wear-app heeft verschillende kaartstijlen om uit te kiezen: een outdoorkaart, een winterkaart en 15 soorten heatmaps voor verschillende sporten zoals hardlopen, trailrunning, fietsen en zwemmen. In de kaartweergave wordt standaard de Suunto-outdoorkaart weergegeven.

[Kaartstijl wijzigen](#)

## Heatmaps

Heatmaps tonen de populairste tracks die door de Suunto-gemeenschap wereldwijd zijn verkend, gebaseerd op miljoenen trainingen. Ontdek nieuwe plekken om te trainen in je eigen buurt of ontdek waar de locals trainen als je op een nieuwe plek bent. Je kunt heatmaps ook direct in de Suunto-app zien.



De Suunto Wear-app heeft heatmaps voor:

- hardlopen
- trailrunnen
- fietsen
- mountainbiken
- alle trails
- alle wandelactiviteiten
- alpinisme
- zwemmen
- surfen en strand
- alle peddelsporten
- langlaufen
- alpineskiën
- toerskiën
- rolskiën/rolschaatsen
- golf

## Verkennen met heatmaps

 **OPMERKING:** Heatmaps worden gemaakt op basis van trainingen die publiekelijk gedeeld worden.

## Populaire beginpunten



Wanneer je naar een nieuwe plaats of route gaat, is het vaak moeilijk om te bepalen waar je wilt beginnen. Bekijk populaire beginpunten in de Suunto Wear-app en de Suunto-app. De populaire beginpunten zijn als kleine punten zichtbaar op de heatmap.

## Offline kaarten



Met de Suunto Wear-app kun je Suunto-kaarten downloaden op je horloge, je telefoon thuis laten en kaarten gebruiken zonder internetverbinding. De Suunto Wear-app downloadt en actualiseert automatisch lokale offline kaarten met heatmaps wanneer je horloge wordt opgeladen en verbonden is met wifi. Je kunt ook aangepaste offline kaarten creëren voor je reizen en avonturen wanneer je onderweg bent.

Met offline kaarten kun je:

- Suunto-kaarten en heatmaps gebruiken zonder telefoon of internetverbinding
- sneller navigeren door kaarten
- roaming- en datakosten vermijden



**OPMERKING:** Alle heatmap-stijlen zijn opgenomen in offline kaartdownloads.

[Download een aangepaste offline kaart](#)

[Ontvang offline kaarten voor routes](#)

[Maak verbinding met wifi](#)

## Automatisch lokale offline kaarten downloaden

Lokale offline kaarten en heatmaps van een gebied in de buurt worden automatisch bijgewerkt en gedownload wanneer je horloge wordt opgeladen en aangesloten is op een wifi-netwerk, op basis van je laatst bekende locatie. Het gedownloade

kaartgebied varieert van 35 km × 35 km tot 50 km × 50 km × 50 km (van 22 mi × 22 mi tot 31 mi × 31 mi × 31 mi), afhankelijk van waar je je bevindt.

Je krijgt een melding op je horloge als het downloaden van de kaart voltooid is.



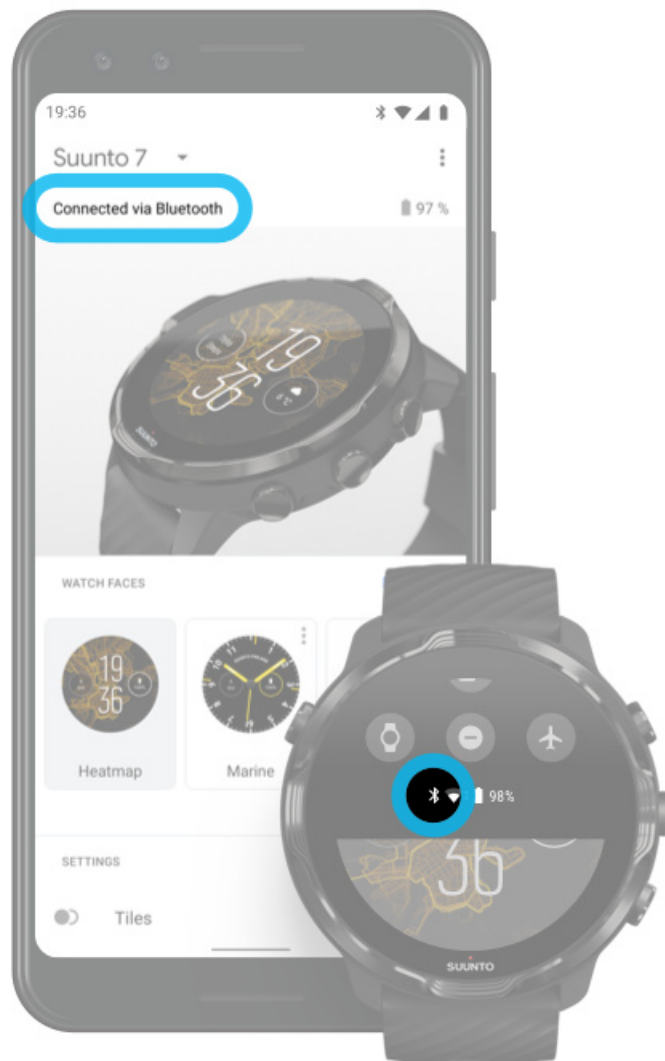
## Zie je de kaart niet?

Even geduld, het activeren van de kaart kan een paar seconden duren. Als je de kaart nog steeds niet ziet na even gewacht te hebben:

- 1. Controleer of je horloge verbonden is met internet.**

Als er geen wifi-netwerk beschikbaar is, controleer dan of je horloge verbonden is met de Wear OS-app op je telefoon en of je telefoon een internetverbinding heeft.

[Meer info](#)



**2. Controleer of je horloge een gps-signaal heeft gevonden.**

De Suunto Wear-app moet je locatie weten om de juiste kaart te kunnen tonen.

Als je horloge blijft zoeken naar een locatie, zorg er dan voor dat je buiten bent op een open plek.

[Meer info](#)





### 3. Offline kaarten ophalen

Met offline kaarten kun je genieten van een snellere en vlottere kaartervaring zonder dat je verbonden bent met je telefoon of internet.

[Meer info](#)

## Verschillende sporten en metingen

De Suunto Wear-app biedt nauwkeurige en inzichtelijke sportmetingen via ingebouwde gps, barometer en polshartslagsensor. De manier waarop je training wordt geregistreerd (wat je tijdens je training op het scherm ziet en welke gegevens je daarna kunt zien) hangt af van de sportmodus die je kiest.

[Sportmodi](#)

[Hartslag tijdens de training](#)

[Je voortgang volgen met rondes](#)

[Gps: snelheid: afstand en locatie](#)

[Hoogte, opstijgen en afdalen](#)

[Barometer](#)

## Sportmodi



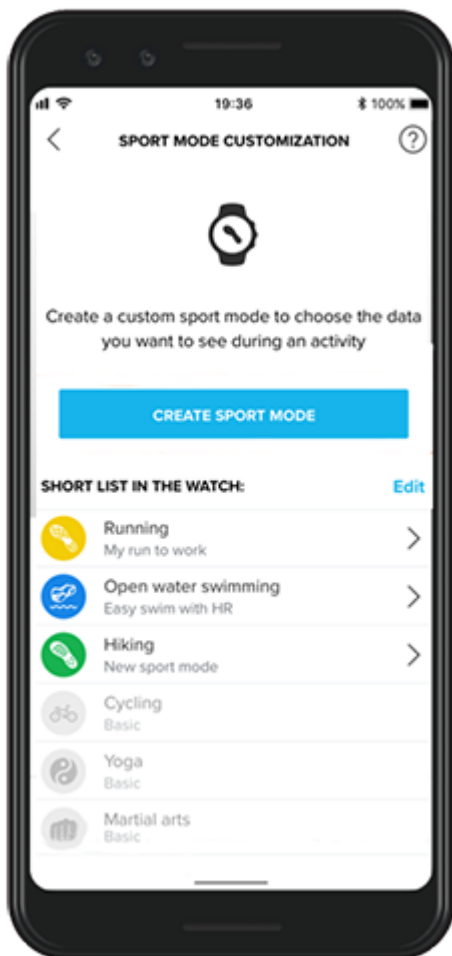
De Suunto Wear-app heeft meer dan **70 sportmodi** (verschillende sporten), dus je bent altijd klaar om al je sporten bij te houden - of je nu hardloopt, fietst, zwemt of hiket: jij kiest. Elke sportmodus heeft 2 tot 4 trainingsweergaven om de relevantste statistieken weer te geven tijdens je training en een kaart wanneer je buiten aan het sporten bent.



Als je bijvoorbeeld gaat hardlopen, kun je je voortgang elke kilometer of mijl volgen met automatische ronde-updates, je hardlooptempo zien en je route op de kaart bekijken. Ga je liever zwemmen in een zwembad, dan worden zowel je zwemintervallen als de totale voortgang automatisch gevolgd. Eenvoudig!



## Sportmodi aanpassen



Met een groot aantal voorgedefinieerde sportmodi, zal je Suunto 7 altijd de meest relevante gegevens weergeven tijdens je training. Naast de voorgedefinieerde sportmodi kun je met behulp van Suunto-app ook aangepaste sportmodi aanmaken.

Leer hoe je [aangepaste sportmodi kunt aanmaken \(Android\)](#).

Leer hoe je [aangepaste sportmodi kunt aanmaken \(iOS\)](#).

## Hartslag tijdens de training

Door tijdens de training je hartslag te volgen weet je precies hoe hard je hart aan het werken is. Het meten van je hartslag kan je helpen voorkomen dat je één van de meest voorkomende fouten maakt: te vaak te hard trainen, waardoor je het risico loopt op letsel en burn-out.

De sportmodi in de Suunto Wear-app zijn op maat gemaakt om je hartslag op een zinvolle manier weer te geven voor elke activiteit. Afhankelijk van de sportmodus die je kiest, kun je bijvoorbeeld het volgende volgen: je huidige hartslag, je gemiddelde hartslag, je hartslag tijdens specifieke rondes of in welke hartslagzone je traint.



Na je training kun je gedetailleerde informatie zien over je inspanningen en trainingsintensiteit, zoals wat je gemiddelde hartslag was, wat het piektrainingseffect (PTE) was of de verwachte hersteltijd. Als je niet bekend bent met alle termen kun je er meer over leren in de [Woordenlijst](#).



Hoe je je horloge best draagt om HR-metingen te verbeteren

## HR-zones



De Suunto Wear app heeft vijf verschillende zones, genummerd van 1 (laagste) tot 5 (hoogste), gedefinieerd als een percentagebereik op basis van je maximale hartslag (max. HR) of tempo.

Het goed begrijpen van hartslagzones tijdens het sporten helpt je met het ontwikkelen van je conditie. Elke intensiteitszone belast je lichaam op een andere manier, wat leidt tot verschillende effecten op je lichamelijke conditie.

## ZONE 1: MAKKELIJK



Trainen in zone 1 is relatief gezien niet heel belastend voor je lichaam. Bij conditietraining is een lage intensiteit vooral belangrijk voor herstellende trainingen en het verbeteren van je basisconditie, bijvoorbeeld wanneer je net begint te sporten of na een lange pauze het sporten weer hervat. Dagelijkse beweging, zoals wandelen, trappen lopen, naar het werk fietsen enz., vallen meestal onder deze intensiteitszone.

## ZONE 2: GEMIDDELD



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

## ZONE 3: MOEILIK



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

## ZONE 4: HEEL MOEILIK



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

## ZONE 5: MAXIMAAL





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

## Hoe worden hartslagzones berekend?

Hartslagzones worden gedefinieerd als een percentagebereik op basis van je maximale hartslag (max. HR). Je maximale HR wordt berekend met behulp van de volgende standaardvergelijking:  $220 - \text{jouw leeftijd}$ .

De standaardzones die in de Suunto Wear-app worden gebruikt, gebaseerd op percentages van je maximale hartslag, zijn:

Zone 5: 87–100%

Zone 4: 82–86%

Zone 3: 77–81%

Zone 2: 72–76%

Zone 1: < 71%

Zie [Profielinstellingen](#) om je max. hartslag te berekenen.

## Je voortgang volgen met rondes

Rondes zijn een goede manier om je voortgang tijdens trainingen te volgen en om je inspanningen nadien in detail te analyseren. Met de Suunto Wear-app kun je handmatig rondes markeren of een sportmodus kiezen die automatisch rondes voor je creëert.

### Autorondes

Sportmodi zoals hardlopen, fietsen en indoor roeien, zorgen voor automatische ronde-updates om je voortgang te volgen op basis van een bepaalde afstand of tijd. Zo geeft je horloge je in de sportmodus voor hardlopen elke kilometer of mijl een melding en zie je op je scherm je gemiddelde tempo en hartslag van je laatste kilometer.



Om je inspanningen tussen verschillende rondes in real time te volgen en te vergelijken, ga je naar de speciale weergave rondetabel. In de meeste sportmodi is dit het tweede trainingsscherm.




## Een ronde handmatig markeren tijdens de training



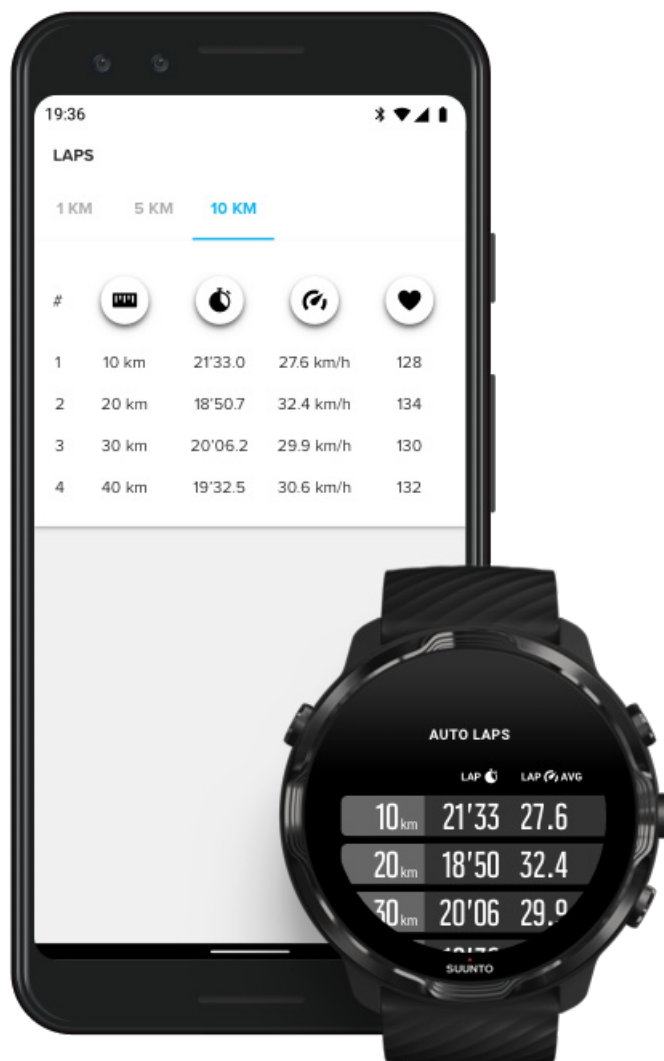
Naast autorondes, kun een ronde ook handmatig markeren om verschillende aspecten van je training te volgen. Tijdens een intervalsessie kun je bijvoorbeeld een rondemarkering creëren voor zowel je intervallen als rustperioden. Dit is handig voor het achteraf analyseren van je sessie; je kunt ook een ronde markeren om de tijd tot het behalen van een mijlpaal of keerpunt in je reguliere trainingsroute bij te houden.

**Om een ronde te markeren** druk je in een trainingsweergave op de knop rechtsonder. Je zult kort de belangrijkste statistieken zien voor dat deel van je training.



 **OPMERKING:** In sommige sportmodi, zoals Track en Field, kun je in de weergave rondetabel je handmatig gemarkeerde rondes vergelijken met de rondes in real time.

## Rondestatistieken na de training bekijken



Om je rondestatistieken na de training te zien, scroll je in het trainingsoverzicht omlaag en selecteer je **Rondes**.

Synchroniseer je trainingen naar de Suunto-app op je telefoon om je rondes in meer detail te analyseren.

## Gps: snelheid: afstand en locatie



Suunto 7 gebruikt gps (locatie-informatie) tijdens de training om je route op de kaart bij te houden en - samen met gegevens van de versnellingsmeter - voor metingen zoals snelheid en afstand.

 **OPMERKING:** Suunto 7 kan ook Glonass en BeiDou gebruiken voor locatie-informatie.

### Hoe je de gps-nauwkeurigheid kunt verbeteren

Voor een zo nauwkeurig mogelijke weergave van je trainingsstatistieken, gebruikt Suunto 7 standaard een vaste GPS-snelheid van één seconde voor het bijwerken van GPS-locatiegegevens. Er zijn echter verschillende andere factoren die ook een invloed hebben op de signaalsterkte en de gps-nauwkeurigheid.

Zie [De nauwkeurigheid van locatiebepaling aanpassen](#) voor het aanpassen van de nauwkeurigheid GPS-gegevens.

Als je problemen opmerkt met de gps-nauwkeurigheid, probeer dan deze tips:

#### **1. Wacht op het GPS-signaal voordat je met een training begint**



Ga, voordat je begint met het vastleggen van je training, naar buiten en wacht tot het horloge het gps-signaal vindt. Wanneer het horloge naar een gps-signaal zoekt, is het pijltje in de startweergave grijs. Zodra het gps-signaal is gevonden, wordt het pijltje wit.

Wanneer je in open water aan het zwemmen of op lastig terrein aan het trainen bent, raden wij je aan nog een paar minuten te wachten nadat het signaal is gevonden. Dan kan het horloge alle benodigde gps-gegevens downloaden voor een nauwkeurigere route.

## 2. Ga naar een open gebied

De sterkte van het gps-signaal kan worden beïnvloed door je omgeving en het terrein, zoals:

- bomen
- water
- gebouwen
- bruggen
- metalen constructies
- bergen
- greppels of ravijnen
- dikke, vochtige wolken


Ga, indien mogelijk, wanneer je met je training begint naar een meer open gebied buiten en wacht nog een paar minuten nadat het gps-signaal is gevonden. Zo geef

je je horloge de tijd die het nodig heeft om alle benodigde gps-gegevens te downloaden voor nauwkeurigere trainingsstatistieken.

### 3. Zorg dat je horloge verbinding heeft met wifi



je horloge aansluiten op wifi om je gps te optimaliseren met de recentste satellietgegevens. Als de de gps-gegevens up-to-date zijn, kan je horloge sneller een gps-signaal ontvangen.

 **OPMERKING:** Als je geen verbinding kunt maken met wifi, krijg je eenmaal per week gps-updates via bluetooth.

### 4. Gebruik de meest recente software voor je horloge



Wij verbeteren voortdurend de software van onze horloges en verhelpen mogelijke bugs. Zorg ervoor dat je de recentste software op je horloge hebt geïnstalleerd.

[Leer hoe je je horloge kunt updaten](#)

## Hoogte, opstijgen en afdalen

De Suunto Wear-app gebruikt FusedAlti™ - een combinatie van gps en barometrische hoogte - om een hoogtemeting en afgeleide stijg- en daalwaarden te geven tijdens je training.





## Barometer

Suunto 7 heeft een ingebouwde druksensor die de absolute luchtdruk meet. De Suunto Wear-app maakt gebruik van zowel gps als luchtdrukgegevens (FusedAlti™) om zo een nauwkeurigere hoogtemeting te leveren.



**⚠ LET OP:** *Houd het gebied rond de openingen van de luchtdruksensor aan de linkerkant van je horloge vrij van vuil en zand. Steek geen voorwerpen in de openingen, hierdoor kan de sensor beschadigen.*

## Een training starten

[Voordat je begint](#)

[Een training starten](#)

[Wachten om te beginnen](#)

[Voorkom onbedoelde aanraking en knopacties tijdens het trainen](#)

### Voordat je begint

- De manier waarop je je horloge draagt heeft een grote invloed op de nauwkeurigheid van de hartslagmeting tijdens je training.  
[Leer hoe je je horloge best draagt om de HR-metingen te verbeteren.](#)
- Gps-nauwkeurigheid is belangrijk voor metingen als snelheid en afstand. Zorg ervoor dat je buiten in een open gebied bent voordat je begint met je training om zo een goed gps-signaal te krijgen.  
[Leer hoe je de gps-nauwkeurigheid kunt verbeteren](#)

- Suunto 7 is ideaal voor alle soorten trainingen, maar het batterijverbruik varieert afhankelijk van je sport en de manier waarop jij tijdens de training met je horloge omgaat.

[Leer hoe je de levensduur van de batterij tijdens je training kunt maximaliseren.](#)

## Een training starten

1. Druk op de knop **rechtsboven** om de Suunto Wear-app te openen.



2. Tik op de activiteit onder de startknop om een lijst met sportmodi te openen.



3. Blader door de lijst en **selecteer de sportmodus** die je wilt gebruiken. [Kom meer te weten over sportmodi.](#)



4. **Optioneel:** Wijzig de Nauwkeurigheid locatie en de weergave-instellingen voor de gekozen sportmodus. [Maximale levensduur van de batterij tijdens het sporten](#)



5. Druk wanneer je klaar bent **op de middelste knop** of **swipe naar links op de startknop** om je training te starten.



Om vanaf het begin de meest nauwkeurige HR- en gps-gegevens te krijgen, kun je wachten tot het pijlpictogram (locatie) en het hartslagpictogram (hartslag) boven de startknop wit worden voordat je met je training begint.



Als het hartslagpictogram grijs blijft, probeer dan je horloge om je pols ongeveer twee vingers omhoog te bewegen vanaf het polsgewricht. Als het pijlpictogram grijs blijft, ga dan naar buiten naar een open gebied en wacht op een beter gps-sigitaal.

## Wachten om te beginnen

Als je een tijdje in de startweergave blijft, bijvoorbeeld wanneer je wacht totdat je horloge zijn gps-locatie heeft gevonden of wanneer je je klaarmaakt om een race te


starten, zul je zien dat je display overschakelt naar een energiebesparende modus. Maak je geen zorgen, je kunt nog steeds direct beginnen met het vastleggen van je training door op de middelste knop te drukken.



Voorkom onbedoelde aanraking en knopacties tijdens het trainen



Vochtige omstandigheden of bijvoorbeeld de uitrusting die je draagt, kunnen soms per ongeluk het vastleggen van je training onderbreken. Om te voorkomen dat je tijdens het trainen per ongeluk op het scherm tikt of op een knop drukt, kun je het aanraakscherm en de knoppen vergrendelen.

 **OPMERKING:** Ongewenste acties veroorzaakt door regendruppels of een natte mouw kunnen ervoor zorgen dat de batterij sneller leegraakt door het display ongemerkt herhaaldelijk te activeren.

## Aanraakscherm en knopacties vergrendelen

1. Om het scherm en knopacties te vergrendelen, houd je de middelste knop ingedrukt.
2. Om te ontgrendelen, houd je de middelste knop nogmaals ingedrukt.

Als het scherm en de knopacties vergrendeld zijn, **kun je**:

- de trainingsweergave veranderen met de middelste knop
- teruggaan naar de wijzerplaat met de aan/-uitknop
- de kaart in- en uitzoomen met de knoppen rechtsonder en rechtsboven

Als het scherm en de knopacties vergrendeld zijn, **kun je**:

- je training pauzeren of beëindigen
- handmatige rondes aanmaken
- trainingsopties of kaartopties bekijken
- op het scherm vegen of de kaart verschuiven
- tikken om je scherm te activeren

## Je horloge bedienen tijdens het trainen

[Display weer activeren](#)

[Schakelen tussen trainingsweergaven](#)

[Andere apps openen tijdens je training](#)

[Knoppen en aanraakscherm gebruiken tijdens de training](#)

### Display weer activeren

Tijdens het vastleggen van een training met de Suunto Wear-app zijn het display en de gebaren om met je horloge te communiceren geoptimaliseerd voor sport en een langere levensduur van de batterij.

Je trainingsstatistieken zijn altijd zichtbaar maar om de display uit de slaapstand te halen, kun je:

- op de aan/-uitknop drukken
- Het scherm aanraken



Om de display uit de slaapstand te halen tijdens training wanneer je je in de kaartweergave bevindt, kun je:

- Je pols draaien
- op de aan/-uitknop drukken
- Het scherm aanraken



 **OPMERKING:** Tijdens watersporten, zoals zwemmen en kajakken, is het aanraakscherm van de Suunto Wear-app uitgeschakeld om te voorkomen dat het water ongewenste aanraking veroorzaakt.

Als je de Suunto Wear-app tijdens een training (inclusief zwemmen) afsluit, wordt het aanraakscherm ingeschakeld.

## Schakelen tussen trainingsweergaven



De statistieken die je tijdens je training kunt volgen, zijn afhankelijk van de sportmodus die je kiest. De meeste sportmodi hebben 2 tot 4 verschillende trainingsweergaven met de relevantste trainingsgegevens voor elke sport. Wanneer je buitensporten beoefent, kun je ook je route op een kaart bijhouden.

### Om tussen de weergaven te schakelen:

- Druk op de middelste knop
- Veeg naar links of rechts




## Andere apps openen tijdens je training



Als je tijdens je training een andere app moet gebruiken, bijvoorbeeld om een nummer over te slaan of om het weer te checken, kun je Suunto Wear-app afsluiten en de training blijven vastleggen.

1. Druk op de aan/uit-knop of raak het scherm aan om de display uit de slaapstand te halen.
2. Druk op de aan/-uitknop om naar de wijzerplaat te gaan.
3. Gebruik je horloge zoals je dat zelf wilt.
4. Druk op de aan/-uitknop om terug te gaan naar de wijzerplaat.
5. Druk op de knop rechtsboven om terug te gaan naar je training.

 **OPMERKING:** *Houd er rekening mee dat sommige acties en apps veel batterij kunnen verbruiken, wat een invloed kan hebben op hoelang je je training kunt vastleggen.*

## Knoppen en aanraakscherm gebruiken tijdens de training

Je kunt zelfs met handschoenen aan of onder water beginnen met je training en je horloge tijdens de training aanpassen. Alle sportfuncties zijn geoptimaliseerd voor gebruik met alleen knoppen - als dat nodig is.

### Schakelen tussen weergaven

Druk op de middelste knop of veeg naar links of rechts om verschillende statistieken te zien of om de kaart te bekijken.

### **Pauzeren**

Druk op de knop rechtsboven. Druk er nogmaals op om te hervatten.

### **Beëindigen**

Druk op de knop rechtsboven en vervolgens op de knop rechtsonder.

### **Een ronde markeren**

Druk op de knop rechtsonder.

### **Knoppen vergrendelen**

Houd de middelste knop ingedrukt.

### **De kaart bekijken**

Gebruik in de kaartweergave de knoppen rechtsonder en rechtsboven om in en uit te zoomen.

### **Trainingsopties aanpassen**

Houd in een trainingsweergave de knop rechtsonder ingedrukt of swipe vanaf de onderkant van het scherm omhoog om het menu te openen.

### **Kaartstijl veranderen**

Houd in een trainingsweergave de knop rechtsonder ingedrukt of swipe vanaf de onderkant van het scherm omhoog om het menu te openen.

## **Een training pauzeren en opslaan**

1. Verzeker dat je in een trainingsweergave bent.



2. Druk op de knop rechtsboven om je training te pauzeren.



3. Als je de training gepauzeerd hebt, kun je je gegevens bekijken en tussen displays schakelen met de middelste knop of door naar links of rechts te vegen.



4. Om je training te hervatten, druk je op de knop rechtsboven.



## Je locatie bekijken als training gepauzeerd is

1. Terwijl je training gepauzeerd is, druk je op de middelste knop totdat je in de kaartweergave bent.



2. In de kaartweergave kun je in- en uitzoomen met de knoppen rechtsboven en rechtsonder, en de kaart aanraken en slepen om deze te verplaatsen.



3. **Om je training te hervatten** Druk op de middelste knop om terug te keren naar een trainingsweergave en druk daarna op de knop rechtsboven.



## Een training beëindigen en bekijken

[Je training beëindigen](#)

[Je trainingsoverzicht bekijken](#)

[Je training verwijderen](#)

[Je trainingsgegevens bekijken in de Suunto-app](#)

[Toegang tot je trainingsdagboek op je horloge](#)

### Je training beëindigen

Als je klaar bent en je training wilt beëindigen:

1. Verzekert dat je in een trainingsweergave bent.
2. Druk op de knop rechtsboven.



3. Druk daarna op de onderste knop om de training te beëindigen en op te slaan.



## Je trainingsoverzicht bekijken



Wanneer je klaar bent met je training, krijg je een trainingsoverzicht om te zien hoe je het hebt gedaan. Scroll omlaag om gedetailleerde informatie te zien over je inspanningen en trainingsintensiteit, zoals wat je gemiddelde hartslag was, wat het piektrainingseffect (PTE) was of de verwachte hersteltijd. Als je niet bekend bent met alle termen kun je er meer over leren in de [Woordenlijst](#).

**Om het trainingsoverzicht af te sluiten**, kun je:

- naar rechts vegen;
- naar beneden scrollen en Sluiten selecteren.



**OPMERKING:** De inhoud van het overzicht is afhankelijk van de sportmodus en de gemeten waarden.

## Je training verwijderen

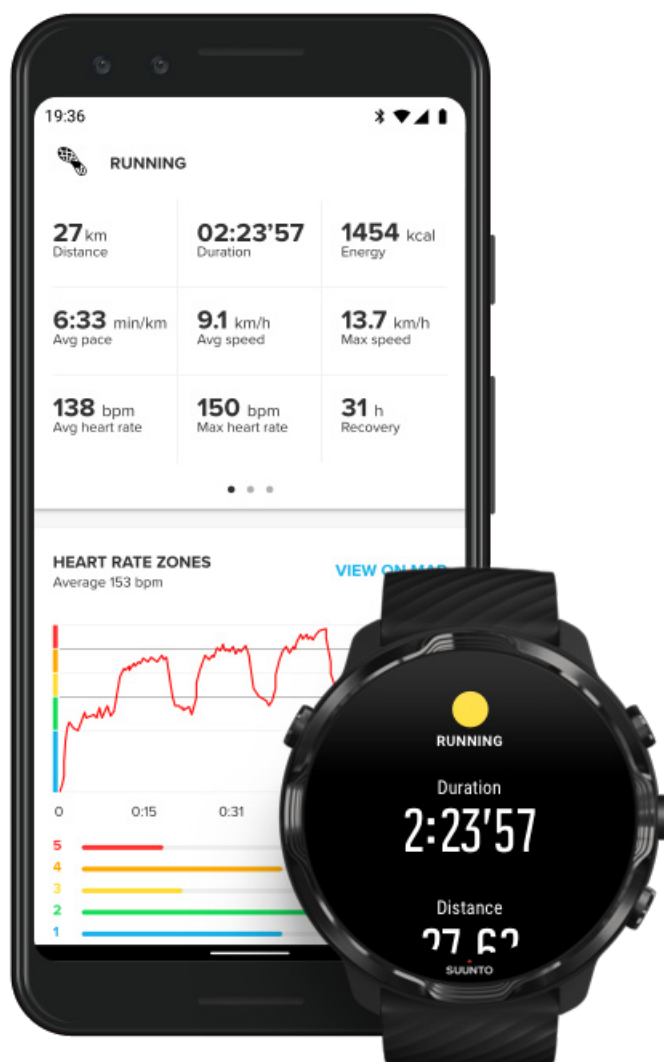
Als je de vastgelegde training niet wilt opslaan, kun je deze van je horloge verwijderen voordat je het overzicht afsluit.

1. Scroll omlaag naar het einde van het trainingsoverzicht.
2. Tik op Verwijderen.






## Je trainingsgegevens bekijken in de Suunto-app



Als je horloge verbonden is met de Suunto-app worden je trainingen automatisch gesynchroniseerd en opgeslagen in de app op je telefoon. In de Suunto-app kun je je trainingen in meer detail bekijken en analyseren, foto's en video's toevoegen, trainingen synchroniseren met je favoriete sportdiensten zoals Strava en Relive en je beste momenten delen met vrienden.


### [Maak verbinding met de Suunto-app](#)

 **OPMERKING:** De Suunto-app synchroniseert trainingen via bluetooth waardoor je je trainingen zelfs als er geen wifi beschikbaar is kunt synchroniseren.

## Toegang tot je trainingsdagboek op je horloge



Voor het snel bekijken van je vorige trainingen, open je de Suunto Wear-app op je horloge en veeg je in het menu omhoog. Scrol omlaag en tik op **Dagboek** voor het bekijken van je vorige trainingen, dagelijkse activiteit of slaap. Je hebt ook toegang tot je Dagboek door te tikken op een van de volgende Suunto-tegels: Hartslag, Hulpbronnen, Vandaag of Slaap.


 **OPMERKING:** *Vergeet niet om je trainingen te synchroniseren (en op te slaan) in de Suunto-app. Als je ooit je horloge moet resetten, zullen alle niet-gesynchroniseerde trainingen in het dagboek verloren gaan.*

## Zwemmen met Suunto 7

Suunto 7 is een goede zwempartner met op maat gemaakte sportmodi voor zwemtraing in het zwembad of in open water. Je kunt je horloge zonder problemen onder water meenemen en zelfs op knoppen drukken - je horloge is tot op 50 m waterdicht.

[Zwemmen in zwembad](#)

[Zwemmen in open water](#)

 **OPMERKING:** *Om ongewenste aanraking door natte omstandigheden te voorkomen, is het aanraakscherm standaard uitgeschakeld bij het gebruik van de zwemmodus.*

## Zwemmen in zwembad



Met de sportmodus zwembad is het gemakkelijk om je algemene voortgang en je zwemintervallen bij te houden. Als je aan het einde van het zwembad stopt om uit te rusten, markeert je horloge een zwempauze en toont deze in real time in de baantjesweergave.

Je horloge bepaalt aan de hand van de lengte van het zwembad de zwemintervallen en je zwemsnelheid en -afstand. Je kunt de lengte van het zwembad voordat je begint met zwemmen eenvoudig instellen in de trainingsopties.

Leer hoe [je de lengte van het zwembad kunt instellen](#).

 **OPMERKING:** Je kunt de baantjes later analyseren in je trainingsoverzicht op het horloge of in de Suunto-app op je telefoon.

## Zwemmen in open water



Met de modus voor zwemmen in open water kun je je zwemsnelheid en -afstand bijhouden en je parcours op de kaart zien. Om het beste gebied voor zwemmen in open water in je buurt te vinden, kun je de heatmap voor zwemmen op je horloge bekijken of heatmaps verkennen in de Suunto-app.



Bij zwemmen in open water wordt de gps gebruikt om de afstand te berekenen. Omdat gps-signalen niet onder water reizen, moet het horloge regelmatig uit het water gehaald worden, zoals tijdens de vrije slag, om een gps-peiling te verkrijgen.

Dit zijn uitdagende omstandigheden voor een gps, daarom is het belangrijk dat je een sterk gps-signaal hebt voordat je in het water springt. Voor een gegarandeerde goede gps, moet je:

- je horloge aansluiten op wifi om je gps te optimaliseren met de recentste satellietgegevens.
- minstens drie minuten wachten voordat je begint te zwemmen nadat je een sportmodus voor zwemmen in open water hebt geselecteerd en een gps-signaal ontvangen hebt. Dit geeft de gps de tijd om een sterke positionering te bereiken.

## Trainen met kaarten



Met de Suunto Wear-app heb je eenvoudig toegang tot een outdoorkaart en heatmaps als je buiten traint. Je kunt je route op de kaart bijhouden, je eigen of andere populaire routes instellen, heatmaps gebruiken om nieuwe routes te verkennen of je route volgen om je weg terug te vinden naar je startpunt.

Om Suunto-kaarten te gebruiken, moet je [verbinding hebben met internet](#) of [offline kaarten](#) op je horloge hebben gedownload.

[Begin een training met kaarten](#)

[Kaart afsluiten om je training te beëindigen](#)

[Verkennen met heatmaps](#)

[Je route bijhouden op de kaart](#)

[Je weg terug vinden](#)

[Route-navigatie](#)

[Maximale levensduur van de batterij tijdens het sporten](#)

 **TIP:** Als je horloge tijdens het opladen verbonden is met wifi, worden er automatisch lokale kaarten met heatmaps gedownload op je horloge. [Meer info](#)

### Begin een training met kaarten

1. Druk op de knop rechtsboven om de Suunto Wear-app te openen.



2. **Kies een sportmodus** voor een outdooractiviteit **met gps**, zoals hardlopen, fietsen of alpinisme.



3. Als je de kaartstijl wilt veranderen, veeg het menu dan omhoog en ga naar **Kaartopties » Kaartstijl**.





4. Blader door de lijst om een kaartstijl of een heatmap te vinden die je wilt gebruiken.  
Je kunt scrollen met knoppen of het aanraakscherm gebruiken.
5. Druk op de middelste knop of tik om een nieuwe kaartstijl te selecteren.
6. Veeg naar rechts om het menu af te sluiten en scroll omhoog, terug naar het begin.
7. Druk op de middelste knop of veeg naar links op de startknop om je training te starten.



8. Om je voortgang op de kaart te volgen, druk je op de middelste knop of veeg je naar links of rechts totdat je de kaartweergave ziet.



Zie je de kaart niet?  
Kaartgebaren

## Kaart afsluiten om je training te beëindigen

Als je klaar bent en je training wilt beëindigen:

1. Druk op de middelste knop of veeg naar links om de kaart af te sluiten.



2. Druk in de trainingsweergave op de knop rechtsboven om te pauzeren.



3. Druk op de knop rechtsonder om de training te beëindigen en op te slaan.

## Verkennen met heatmaps



Suunto's heatmaps maken het gemakkelijk om onderweg nieuwe routes te vinden. Schakel de heatmap in en zie waar andere gepassioneerde Suunto-gebruikers getraind hebben en verken het buitenleven met meer vertrouwen.

[Van kaartstijl veranderen tijdens de training](#)

## Je route bijhouden op de kaart



Wanneer je buitensporten beoefent, kun je je route zien en je voortgang in real time bijhouden op de kaart. Gebruik Suunto's outdoorkaarten om te kiezen waar je naartoe gaat - kijk waar het bospad naartoe leidt of waar de hoogste heuvels liggen.

## Je weg terug vinden



Tijdens de training markeert de Suunto Wear-app je startpunt en tekent het de route die je hebt afgelegd, mits je gps-signaal hebt - zelfs als de kaart nog niet geladen is. Als je hulp nodig hebt om de weg terug te vinden, ga dan naar de kaartweergave en zoom uit om je volledige route te zien en te zien welke kant je op moet.

## Route-navigatie

Suunto 7 biedt je eenvoudige offline routenavigatie met buitenkaarten. Het is mogelijk om je eigen routes aan te maken of om andere populaire routes van de Suunto-gemeenschappen alsook andere partnerservices te gebruiken via de mobiele Suunto-app. De routes worden via Bluetooth gesynchroniseerd met je Suunto 7 en routenavigatie werkt met alle buitensportmodi waarin een kaart beschikbaar is en waarvoor GPS ingeschakeld is.

[Routes synchroniseren met horloge](#)

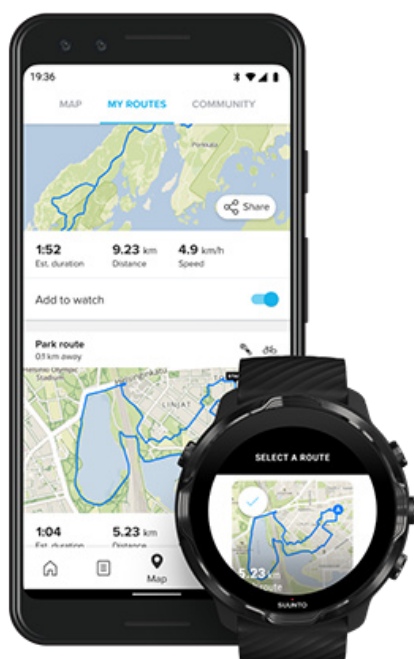
[Ontvang offline kaarten voor routes](#)

[Een route selecteren](#)

[Route navigeren](#)

[Route verwijderen](#)

### Routes synchroniseren met horloge



Het is mogelijk om je eigen routes aan te maken of om andere populaire routes van de Suunto-gemeenschappen alsook andere partnerservices te gebruiken via de Suunto-app.

Om routes te kunnen synchroniseren met je horloge, moet je ervoor zorgen dat het verbinding heeft met de Suunto-app en de Wear OS-app op je telefoon.

Meer informatie over [-routes aanmaken in de Suunto-app \(Android\)](#).

Meer informatie over [-routes aanmaken in de Suunto-app \(iOS\)](#).

 **OPMERKING:** Je kunt maximaal 15 routes opslaan op het horloge.

## Ontvang offline kaarten voor routes



Wanneer het horloge wordt opgeladen en verbinding heeft met wifi, wordt automatisch een offline kaart voor elke route gedownload op het horloge. De gedownloade kaart is de standaard buitenkaart (zonder heatmaps).

## Een route selecteren



Bij de selectie van een sportmodus met GPS, is een snelkoppeling naar routeselectie zichtbaar, precies onder de geselecteerde sportmodus.



Je kunt ook gaan naar **Kaartopties » Een route selecteren** voor een lijst van je routes. Tik of druk op de middelste knop om een route te selecteren.

De voorbeeldweergave van de kaart is zichtbaar voor de route als voor de route een offline kaart is gedownload.



## Bekijk de route voorafgaand aan de training

De geselecteerde route kan tevens worden weergegeven op de kaart voorafgaand aan het starten van je training.

Druk in de startweergave op de knop rechtsboven of swipe omlaag om de kaart met een overzicht van de lengte van de route weer te geven. Tik op de kaart om een ingezoomde weergave met afstand (in vogelperspectief) tot het beginpunt te bekijken.

## Selecteer een route tijdens training

1. Houd tijdens een training de onderste knop ingedrukt of swipe vanaf de onderkant van het scherm omhoog om het menu te openen.



2. Selecteren **Een route selecteren**
3. Kies een route.
4. Druk op de knop rechtsboven of swipe omlaag om het menu af te sluiten.

## Route navigeren

De geselecteerde route is automatisch zichtbaar in de kaartweergave tijdens de training een kaart beschikbaar is en als voor de gekozen sportmodus GPS ingeschakeld is. Afhankelijk van de geselecteerde sportmodus en op de route, kun je de resterende afstand, ETA (geschatte aankomsttijd) en resterende stijging of ETE (geschatte tijd op weg) tot het einde van de route zien.



Als je routepunten gebruikt, verwijzen de afstand, verwachte aankomsttijd, resterende stijging en ETE naar het volgende routepunt in plaats van het einde van de route.



Tik op de kaart om het overzicht van de route en de afstand tot het einde van de route te zien. Het horloge keert na een tijdje automatisch terug naar de standaardweergave.



Routegegevens zijn niet zichtbaar in de spaarstand.



Draai je pols, raak het scherm aan of druk op de aan/uit-knop om de display uit de slaapstand te halen.

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

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



Wanneer je een routepunt bereikt, krijg je een pop-up te zien waarin met daarin de afstand tot het volgende routepunt.

 **OPMERKING:** Als je de [nauwkeurigheid van locatiebepaling](#) hebt aangepast naar Goed, kunnen meldingen met een kleine vertraging binnenkomen.

## Route verwijderen

Als je een route wilt verwijderen van je horloge maar deze nog wel wilt bewaren in de Suunto-app, selecteer je de route in de app op je telefoon en maak je de selectie van de optie Toevoegen aan horloge ongedaan.

Zorg ervoor dat je horloge verbinding heeft met de mobiele Suunto-app en is gesynchroniseerd nadat de wijzigingen zijn toegepast.

Om een route volledig te verwijderen van zowel het horloge als de Suunto-app, selecteer je de route in de Suunto-app en kies je de optie Verwijderen.

## Trainen met muziek

Met Suunto 7 heb je tijdens het sporten toegang tot je muziek en andere audio - zelfs als je handschoenen aan hebt of in vochtige omstandigheden.

[Automatische mediabediening](#)

[Mediabediening openen tijdens de training](#)

[Nummers pauzeren en overslaan met knoppen](#)

[Naar muziek luisteren zonder je telefoon](#)

## Automatische mediabediening



Als je tijdens het trainen muziek begint af te spelen vanaf je telefoon, kan de mediabediening bovenop je trainingsweergaven verschijnen.

**Veeg naar rechts om de weergave mediabediening af te sluiten.**

### Mediabediening beheren

## Mediabediening openen tijdens de training

Als je tijdens het sporten moet pauzeren of nummers wilt overslaan, moet je eerst de Suunto Wear-app afsluiten en vervolgens de mediabediening openen.

Met [een sneltoets](#) is dit zelfs eenvoudig met handschoenen aan of in natte omstandigheden:

1. Druk op de aan-/uitknop om de Suunto Wear-app tijdens je training af te sluiten.



2. Als je horloge de wijzerplaat weergeeft, druk je op de middelste knop om weergave mediabediening te openen.



3. Je kunt je muziek aanpassen zoals je wilt, met het aanraakscherm of de knoppen.



4. Druk op de aan/-uitknop om terug te gaan naar de wijzerplaat.
5. Druk op de knop rechtsboven om terug te gaan naar het vastleggen van je training.

 **OPMERKING:** *Je training blijft vastgelegd worden, zelfs als je de Suunto Wear-app afsluit.*

## Nummers pauzeren en overslaan met knoppen

De mediabedieningsapp ondersteunt naast aanraking ook het gebruik van knoppen. Met knoppen kun je je muziek bedienen, zelfs als je handen zweterig zijn als of je handschoenen aan hebt.



### **Pauzeren en afspelen**

Druk op de middelste knop om te pauzeren en druk nogmaals om weer af te spelen.

### **Volgende nummer**

Druk op de knop rechtsboven.

### **Vorige nummer**

Druk op de knop rechtsonder.

## **Trainingsopties**

[Geluiden en trillingen tijdens de training](#)

[Lengte zwembad](#)

[Energiebesparing](#)

### **Geluiden en trillingen tijdens de training**

De Suunto Wear-app gebruikt geluiden en trillingen om je tijdens de training meldingen te sturen, zodat je je voortgang kunt volgen zonder het scherm voortdurend te hoeven controleren. Je kunt bijvoorbeeld een geluid horen en het horloge voelen trillen wanneer je een automatische ronde-update krijgt om ervoor te zorgen dat je geen belangrijke statistieken mist.

## Geluiden beheren

1. Druk op de knop rechtsboven om **Suunto Wear-app** te openen.
2. Veeg het menu omhoog en ga naar **Trainingsopties** » **Geluiden en trillen**.
3. Schakel Geluiden in of uit.

## Trillen beheren

1. Druk op de knop rechtsboven om **Suunto Wear-app** te openen.
2. Veeg het menu omhoog en ga naar **Trainingsopties** » **Geluiden en trillen**.
3. Schakel Trillen in of uit.

## Lengte zwembad

Je horloge bepaalt aan de hand van de lengte van het zwembad de zwemintervallen en je zwemsnelheid en -afstand. Je kunt de lengte van het zwembad voordat je begint met zwemmen eenvoudig instellen in de trainingsopties.

## Zwembadlengte instellen

1. Druk op de knop rechtsboven om de **Suunto Wear-app** te openen.
2. Tik op de activiteit onder de startknop.



3. Kies sportmodus Zwemmen in zwembad.





4. Veeg het menu omhoog en ga naar **Trainingsopties » Lengte zwembad**.



5. Stel juiste zwembadlengte in.
6. Ga terug naar de startweergave en begin je training.



## Energiebesparing

[De nauwkeurigheid van locatiebepaling aanpassen](#)

[De weergave-instellingen wijzigen](#)

### De nauwkeurigheid van locatiebepaling aanpassen

Bij het vastleggen van trainingsgegevens, werkt Suunto 7 je locatie elke seconde bij. Om ervoor te zorgen dat je batterij minder snel leeg raakt, kun je de nauwkeurigheid van je GPS-gegevens voorafgaand aan of tijdens je training aanpassen.

De opties voor Nauwkeurigheid locatie zijn:

- Best: ~ GPS-interval van 1 seconde, hoogste stroomverbruik
- Goed: ~ GPS-interval van 10 seconden, gemiddeld stroomverbruik

Als je Goed Nauwkeurigheid locatie selecteert, gaat je batterij langer mee tijdens je buitentrainingen. Sommige sportmodi, zoals hardlopen of fietsen, gebruiken FusedTrack™ om je beter te kunnen volgen. FusedTrack™ gebruikt bewegingssensoren om vast te leggen hoe je je tussen de verschillende GPS-metingen hebt verplaatst, zodat je je training beter kunt volgen.


### Het wijzigen van de Nauwkeurigheid locatie voorafgaand aan een training:

1. Kies een sportmodus voor een outdooractiviteit met GPS, zoals hardlopen, fietsen of wandelen.

2. Scrol omlaag en selecteer **Energiebesparing » Nauwkeurigheid locatie**.
3. Wijzig Nauwkeurigheid locatie naar **Goed**.

### Het wijzigen van de Nauwkeurigheid locatie tijdens een training:

1. Houd de onderste knop ingedrukt of swipe omhoog vanaf onderaan het scherm om het menu te openen.
2. Scrl omlaag en selecteer **Energiebesparing » Nauwkeurigheid locatie**.
3. Wijzig Nauwkeurigheid locatie naar **Goed**.

 **OPMERKING:** De instellingen voor energiebesparings die je kiest, worden opgeslagen in de sportmodus. Door dezelfde sportmodus (bijv. hardlopen) een tweede keer te selecteren, wordt de eerder gebruikte instelling voor energiebesparing automatisch toegepast (Nauwkeurigheid locatie, weergave-instellingen, enz.).

## De weergave-instellingen wijzigen

Instellingen voor Display tijdens training zijn standaard ingesteld op 'Uit' voor een langere levensduur van de batterij.

### [Kaart altijd ingeschakeld houden](#)

['Kaart altijd ingeschakeld houden' beheren tijdens training](#)

## Kaart altijd ingeschakeld houden

Als je een training doet waarbij je je kaart altijd moet kunnen zien, kun je ervoor kiezen om je kaart aan te laten staan tijdens je training.


Goed om te onthouden:


- Door het scherm de hele training lang actief te houden, wordt de levensduur van de batterij aanzienlijk verkort.
- Omdat beeldpersistentie of inbranden van het scherm normaal is bij OLED-schermen, heeft het langdurig actief houden van je scherm invloed op de levensduur van je scherm.

## 'Kaart altijd ingeschakeld houden' inschakelen voorafgaand aan training

Activeer **Kaart altijd ingeschakeld houden** om de kaart te kunnen blijven zien zonder je pols te draaien of op de aan/uit-knop te moeten drukken:

1. **Kies de sportmodus** die je wilt gebruiken.
2. Scrol omlaag en selecteer **Energiebesparing** » **Display** » **Kaart altijd ingeschakeld houden**
3. Activeer **Kaart altijd ingeschakeld houden**.

 **OPMERKING:** Door het activeren van 'Kaart altijd ingeschakeld houden' neemt het batterijverbruik toe.

 **OPMERKING:** De Energiebesparing-instellingen die je kiest, worden opgeslagen in de sportmodus. Door dezelfde sportmodus (bijv. hardlopen) een tweede keer te selecteren, wordt de eerder gebruikte Energiebesparing-instelling automatisch toegepast (Kaart altijd ingeschakeld houden, Nauwkeurigheid locatie, enz).

## 'Kaart altijd ingeschakeld houden' beheren tijdens training

1. Houd de onderste knop ingedrukt of swipe omhoog vanaf onderaan het scherm om het menu te openen.



2. Selecteer **Energiebesparing** » **Display** » **Kaart altijd ingeschakeld houden**
3. Activeer **Kaart altijd ingeschakeld houden**.

4. Druk op de knop rechtsboven of swipe omlaag om het menu af te sluiten.

## Kaartopties

[Kaartstijl wijzigen](#)

[Een aangepaste offline kaart downloaden](#)

[Een route selecteren](#)

[De nauwkeurigheid van locatiebepaling aanpassen](#)

[Kaart altijd ingeschakeld houden](#)

## Kaartstijl wijzigen

De Suunto Wear-app heeft verschillende kaartstijlen. Kaartstijl wijzigen:

1. Druk op de knop rechtsboven om de **Suunto Wear-app** te openen.
2. Veeg het menu omhoog en ga naar **Kaartopties** » **Kaartstijl**.
3. Blader door de lijst en selecteer de gewenste kaartstijl.

## Van kaartstijl veranderen tijdens de training

1. In de kaartweergave houd je de onderste knop ingedrukt of swipe je vanaf de onderkant van het scherm omhoog om de kaartstijl te wijzigen.



2. Blader door de lijst om een kaartstijl of een heatmap te vinden die je wilt gebruiken. Je kunt scrollen met knoppen of het aanraakscherm gebruiken.
3. Druk of tik op de middelste knop om een nieuwe kaartstijl te selecteren.

4. Blijf verkennen, het menu zal zich automatisch afsluiten als je een kaart hebt geselecteerd!

## Een aangepaste offline kaart downloaden



Naast [automatisch gedownloade lokale kaarten](#), kun je met de Suunto Wear-app een aangepaste offline kaart downloaden voor je avonturen als je weg bent van huis. Als je bijvoorbeeld niet zeker weet of je op je reisbestemming een wifi-netwerk tot je beschikking zult hebben, kun je van tevoren een kaart voor het gebied downloaden.

1. Zorg ervoor dat je horloge verbinding heeft met wifi.



2. Druk op de knop rechtsboven om de **Suunto Wear-app te openen**.
3. Swipe omhoog in het menu en ga naar **Kaartopties** » **Offline kaart**.
4. Zoom de kaart in met de knoppen rechtsboven en rechtsonder, raak de kaart aan en sleep deze om hem te verschuiven en een te downloaden kaartgebied te selecteren.




5. Tik op het vinkje of druk op de middelste knop om het gebied te selecteren.



6. De kaart zal worden gedownload wanneer het horloge wordt opgeladen en verbinding heeft met wifi.
7. Je krijgt een melding op je horloge als de kaart gedownload is.



 **OPMERKING:** Voor lokale en aangepaste offline kaarten zijn alle heatmap-stijlen opgenomen in de gedownloade kaart.

 **OPMERKING:** Je kunt één aangepaste kaart tegelijk op je horloge opslaan.

## Algemene opties

[Profielinstellingen](#)

[Eenheden](#)

[Google Fit](#)

[Controleer de versie van je Suunto Wear-app](#)

### Profielinstellingen

Je kunt je gewicht, lengte, geboortejaar, geslacht, hartslag in rust en maximale hartslag controleren in je persoonlijke instellingen. Om de instellingen aan te passen:

1. Druk op de knop rechtsboven om de **Suunto Wear-app** te openen.
2. Veeg het menu omhoog en ga naar **Algemene opties** » **Profiel**.
3. Kies de instelling die je wilt aanpassen.
4. Pas de instelling aan.
5. Tik op het vinkje of druk op de middelste knop om te bevestigen.



## Eenheden

De Suunto Wear-app ondersteunt zowel het metrische systeem (kg, km) als het Brits-Amerikaanse maatsysteem (mi., lbs) voor het instellen van je persoonlijke informatie en je trainingsstatistieken.

1. Druk op de knop rechtsboven om de **Suunto Wear-app** te openen.
2. Veeg het menu omhoog en ga naar **Algemene opties** » **Eenheden**.
3. Pas de instelling aan.
4. Tik op het vinkje of druk op de middelste knop om te bevestigen.

## Google Fit

Als je Google Fit gebruikt voor het volgen van je dagelijkse activiteiten en je wilt zien hoe je trainingen, dagelijkse activiteit en slaap geregistreerd met Suunto Wear-app van invloed zijn op je dagelijkse activiteitdoelen, verbind dan Suunto Wear-app met Google Fit. Wanneer ze verbonden zijn, zullen de trainingsinzichten van de trainingen die met de Suunto Wear-app zijn vastgelegd, ook toegankelijk zijn in Google Fit.

## Verbinden met Google Fit

1. Ga naar Google Fit op je horloge.



2. Meld je met je Google-account aan bij Google Fit.
3. Ga naar **Suunto Wear-app**.
4. Veeg het menu omhoog en ga naar **Algemene opties** » **Google Fit**.



5. Tik op Verbinden.
6. Selecteer de Google-account waarmee je je hebt aangemeld bij Google Fit.
7. Scrol omlaag en tik op het vinkje om Suunto toestemming te geven om de tijdens je activiteit geregistreerde gegevens te synchroniseren met Google Fit.


## Dagboek



In het dagboek kun je je vorige trainingen vinden en de activiteitsstatistieken van vandaag en je laatste slaap zien.

Om je Dagboek te bekijken op je horloge:

1. Druk op de knop rechtsboven voor het openen van de **Suunto Wear-app** .
2. Veeg in het menu omhoog en tik op **Dagboek**  voor het openen van een lijst met trainingsoverzichten.
3. Tik op de training die je in meer detail zou willen zien.

 **OPMERKING:** *Vergeet niet om je trainingen te synchroniseren (en op te slaan) in de Suunto-app. Als je ooit je horloge moet resetten, zullen alle niet-gesynchroniseerde trainingen in het dagboek verloren gaan.*

## 6. HARTSLAG

### Volg je hartslag met de Suunto 7




Suunto 7 gebruikt polshartslagtechnologie (WHR), ook wel optische hartslag genoemd, wat de hartslag meet via LED-lampjes voor het volgen van de bloedstroom in je pols. Dit betekent dat je je hartslaggegevens tijdens je training of dagelijks gebruik kunt zien zonder een hartslagband om de borst te dragen.

[Factoren die van invloed zijn op polshartslagmetingen](#)

[Hoe je je horloge best draagt om HR-metingen te verbeteren](#)

[Hartslag tijdens de training](#)

[Dagelijkse hartslag](#)

 **OPMERKING:** De Suunto Wear-app ondersteunt het gebruik van een externe hartslagband niet.

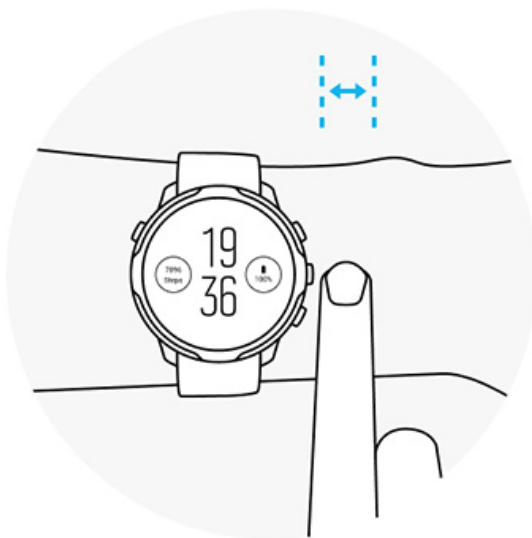
### Factoren die van invloed zijn op polshartslagmetingen

- Het horloge moet direct op de huid worden gedragen. Er mag geen kleding, hoe dun ook, tussen de sensor en je huid zitten.
- Het kan zijn dat je het horloge iets hoger op de arm moet dragen dan waar je gewoonlijk je horloge draagt. De sensor leest de bloedstroom door het weefsel heen, dus hoe meer weefsel hij kan lezen, hoe beter.

- Armbewegingen en het buigen van spieren, zoals bij het grijpen van een tennisracket, kunnen de nauwkeurigheid van sensormetingen veranderen.
- Wanneer je hartslag laag is, is het mogelijk dat de sensor geen stabiele lezing kan bieden. Een korte opwarming voordat je begint met vastleggen, helpt.
- Huidpigmentatie en tatoeages blokkeren het licht, waardoor de metingen van de optische sensor minder betrouwbaar kunnen zijn.
- Het zou kunnen dat de optische sensor geen nauwkeurige hartslagmetingen geeft voor zwemactiviteiten.

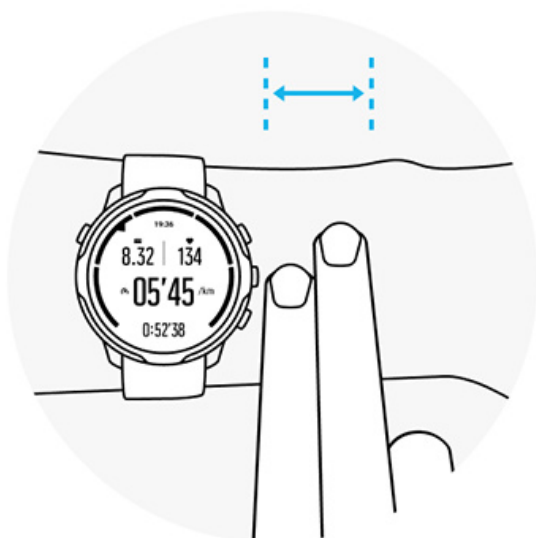
## Hoe je je horloge best draagt om HR-metingen te verbeteren

De nauwkeurigheid van optische HR-metingen wordt beïnvloed door een aantal factoren, die per persoon kunnen verschillen. Een van de factoren die het grootste verschil maken is hoe je je horloge draagt. De juiste pasvorm kan helpen de nauwkeurigheid van je hartslagmetingen te verbeteren. Begin met de volgende tips, test en verbeter vervolgens de pasvorm van je horloge totdat alles voor jou persoonlijk optimaal is.



### Tijdens dagelijks gebruik

Draag je Suunto-horloge minstens **1 vingerbreedte boven je polsgewricht** en zorg ervoor dat het horloge goed om je pols zit. Je horloge moet altijd in contact blijven met je huid zodat je het licht van de sensor niet kunt zien.



### Tijdens de training

Test de pasvorm. Het geheim is om het horloge zo hoog mogelijk om je pols te dragen en te voorkomen dat het tijdens het sporten naar beneden glijdt. Een goede richtlijn is om het **ongeveer 2 vingerbreedtes boven je polsgewricht te dragen**. Nogmaals, zorg ervoor dat je het horloge strak en dicht tegen de huid aan draagt, maar niet zo strak dat het de bloedcirculatie afsnijdt.

### Te los



### Precies goed



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

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

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

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

## 7. DAGELIJKSE ACTIVITEIT

Naast sporttracking, kun je je Suunto 7 gebruiken om je dagelijkse activiteit en herstel bij te houden. Je kunt je dagelijkse stappen, calorieën, hartslag, hulpbronnen van je lichaam en slaap volgen op je horloge, en je kunt de trends volgen met de mobiele Suunto-app.

[Stappen](#)

[Calorieën](#)

[Dagelijkse hartslag](#)

[Hulpbronnen van lichaam](#)

[Slaap](#)

[Google Fit](#)

### Dagelijkse hartslag

Je horloge kan je hartslag in de loop van de dag meten om je een overzicht te geven van je niveau van activiteit en herstel.

De tegel Hartslag biedt een snelle manier om je huidige hartslag te controleren en de 24-uurs grafiek visualiseert hoe je hartslag verandert in de loop van de dag — wanneer je rust en wanneer je actief bent. Hoewel de grafiek om de 10 minuten wordt bijgewerkt, wordt je huidige hartslag elke seconde gemeten om je geactualiseerde feedback te geven.

Je kunt ook naar je **Dagboek > Dagelijkse activiteit** gaan om informatie over je dagelijkse hartslag te zien.

### Hulpbronnen van lichaam

Je horloge kan je stress en herstel in de loop van de dag meten om te helpen zorgen dat je voldoende energie hebt om de dag door te komen en om een gezonde balans aan te houden tussen activiteit, stress en herstel.

De tegel Hulpbronnen biedt een snelle manier om je huidige niveau van hulpbronnen te controleren of om op de 24-uurs grafiek te zien hoe slaap, dagelijkse activiteit en stress van invloed is op de hulpbronnen van je lichaam. Hoewel de grafiek om de 30



minuten wordt bijgewerkt, wordt je huidige hulpbronniveau vaker bijgewerkt. De groene balken geven de periodes aan waarin u aan het herstellen was.

Als je slaap meet met je Suunto 7, kun je tevens de hoeveelheid hulpbronnen van je lichaam die je hebt opgedaan gedurende de nacht en het niveau van de totale hulpbronnen van je lichaam bij het wakker worden volgen.

Informatie over de hulpbronnen van je lichaam kun je ook vinden in de Suunto Wear-app via **Dagboek > Dagelijkse activiteit**.


## Schakel dagelijkse hartslag en hulpbronnen in


Inschakelen van **Dagelijkse hartslag & energiereserves** vanuit Tegels:

1. Veeg op de wijzerplaat naar links op je scherm om je tegels te zien.
2. Zoek de tegel Hartslag of de tegel Hulpbronnen.
3. Tik op Inschakelen en volg de instructies op het scherm om door te gaan.

Inschakelen van **Dagelijkse hartslag & energiereserves** vanuit de Suunto Wear-app:

1. Druk op de knop rechtsboven voor het openen van de Suunto Wear-app.
2. Scrol door het menu omlaag en ga naar **Dagboek > Dagelijkse activiteit**.
3. Schakel **Dagelijkse hartslag & energiereserves** in en volg de instructies op het scherm om door te gaan.

 **OPMERKING:** De *Dagelijkse hartslag & energiereserves-meting* verhoogt je batterijgebruik enigszins.

 **OPMERKING:** Voor *slaaptracking* zijn *hartslaggegevens* nodig. Als je slaap meten hebt ingeschakeld, zijn *Dagelijkse hartslag & energiereserves* ook ingeschakeld.

## 8. SLAAP

Met Suunto 7 kun je meten hoe je slaapt. Een van de algemeen vastgestelde dingen over slaap is dat we rusten om te herstellen en de beste manier om dit te doen is door te slapen. Als je je prestaties wilt verbeteren, is een goede en herstellende slaap essentieel.

De twee grondbeginselen om het beste uit je slaap te halen, zijn:

1. Ervoor zorgen dat je voldoende slaap krijgt.
2. Een regelmatig slaapritme hebben.

Suunto's oplossing voor het meten van slaap is gebaseerd op deze twee grondbeginselen.

[Slaap meten inschakelen](#)

[Slaap-tegel](#)

[Slaaprapport](#)

[Bioscoopmodus](#)

[Slaapinzicht in de mobiele Suunto-app](#)

### Slaap meten inschakelen

Slaap meten is niet standaard ingeschakeld, dus voor het meten van slaap moet je deze functie eerst activeren. Slaap meten kan op twee manieren worden geactiveerd.

Je kunt de functies van slaap meten inschakelen vanuit de Suunto [Slaap-tegel](#):

1. Veeg op je wijzerplaat naar rechts voor toegang tot Tegels
2. Zoek de Slaap-tegel en druk op Inschakelen
3. Volg de instructies op het scherm.

Het is ook mogelijk om de functie te activeren vanuit de Suunto Wear-app:

1. Druk op de knop rechtsboven voor het openen van de Suunto Wear-app
2. Blader door het menu omlaag en ga naar **Dagboek > Slaap > Slaap meten**
3. Volg de instructies op het scherm.

# Slaaprapport



Je kunt meer inzichten in je slaap krijgen via het slaaprapport. Het slaaprapport geeft een samenvatting van je slaapkwaliteit en de diverse slaapfasen. Het toont tevens je hartslag tijdens je slaap en de hulpbronnen van je lichaam wanneer je ontwaakt.

Toegang tot je slaaprapport vanuit de Slaap-tegel:

1. Veeg op de wijzerplaat naar links op je scherm om je tegels te zien.
2. Zoek de Slaap-tegel en tik erop.

Het slaaprapport kan ook worden geopend vanuit de Suunto Wear-app:

1. Druk op de knop rechtsboven voor het openen van de Suunto Wear-app
2. Scrol door het menu omlaag en ga naar **Dagboek** > **Slaap** > `TXT_TILE_SLEEP_REPORT`


## Bioscoopmodus



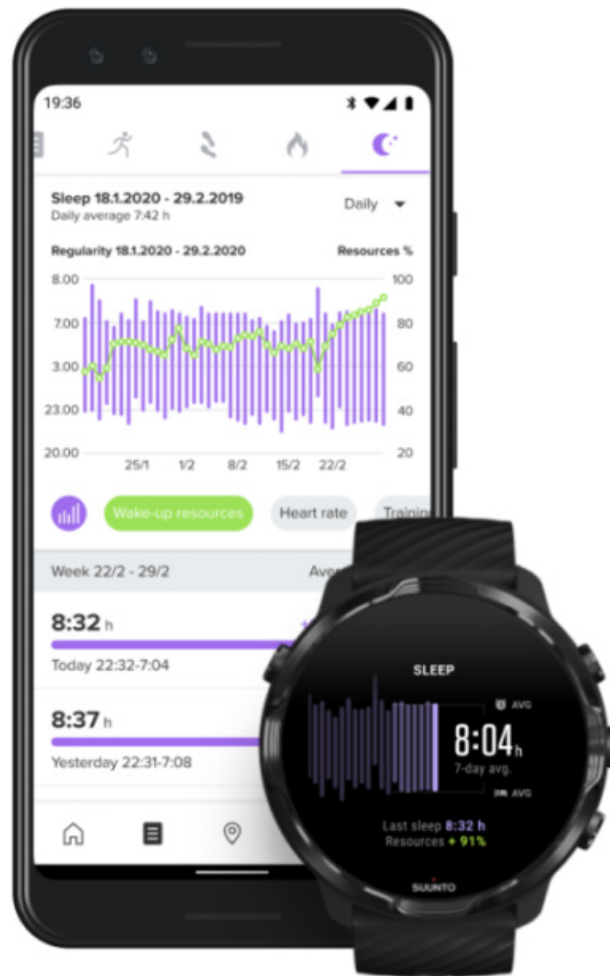
Je kunt je horloge dempen tijdens slaap door het inschakelen van Bioscoopmodus vanuit de systeeminstellingen van je horloge. Bioscoopmodus schakelt je display uit zodat het je niet zal storen tijdens slaap of bij het in slaap vallen.

In de Bioscoopmodus zal je horloge ook alle meldingen, exclusief alarmen, dempen.

Het activeren van Bioscoopmodus:

1. Veeg op de wijzerplaat vanaf bovenaan het scherm omlaag.
2. Tik op het pictogram Bioscoopmodus 

## Slaapinzicht in de mobiele Suunto-app



De mobiele Suunto-app biedt nog meer inzichten in je slaap. Vanuit de mobiele Suunto-app kun je je logboeken van slaapgeschiedenis en analyse op de lange termijn bekijken.

De gedetailleerde geschiedenislogboeken en slaapanalyse kun je vinden in dag- en dagboekweergaven.

## 9. MUZIEK

Luister naar nummers die je stimuleren - sluit je hoofdtelefoon aan op je telefoon en bedien je muziek vanaf je pols of download je favoriete nummers op je horloge en laat je telefoon lekker thuis.

### Muziek beheren vanaf je pols

Sluit je hoofdtelefoon aan op je telefoon en bedien muziek en andere audio - pas het volume aan, pauzeer en sla nummers over - rechtstreeks vanaf je pols zonder je telefoon uit je zak te halen.

[Automatische mediabediening](#)

[Snelkoppelingen naar mediabediening](#)

[Een app downloaden voor je muziek](#)

[Trainen met muziek](#)

### Automatische mediabediening



De mediabediening verschijnt automatisch op je horloge wanneer je muziek of andere audio van je telefoon begint af te spelen.

**Afsluiten** mediabediening, veeg naar rechts of druk op de aan/-uitknop.

**Teruggaan naar mediabediening** terwijl je horloge de wijzerplaat weergeeft, veeg vanaf de bovenkant van je scherm omlaag of gebruik de sneltoets (druk op de middelste knop).

## Mediabediening beheren

1. Ga naar de wijzerplaat en veeg omlaag vanaf de bovenkant van je scherm.
2. Tik op **Instellingen** ⚙️ » **Algemeen**.
3. Schakel **Mediabediening automatisch starten** in of uit.

## Als mediabediening niet wordt weergegeven op je horloge

Als mediabediening niet automatisch verschijnt op je horloge wanneer je vanaf je telefoon muziek begint af te spelen:

1. Zorg ervoor dat je [horloge verbonden is met de Wear OS by Google-app](#) op de telefoon waarmee je de muziek afspeelt, en probeer het opnieuw.
2. Ga naar **Instellingen** » **Algemeen** » **Mediabediening automatisch starten** en zorg ervoor dat de functie ingeschakeld is.

## Snelkoppelingen naar mediabediening

Suunto 7 heeft [een sneltoets](#) naar mediabediening voor makkelijke toegang tot je muziek en andere audio - ook tijdens je training.

1. Als je horloge de wijzerplaat weergeeft, **druk je op de middelste knop** aan de rechterkant om mediabediening te openen.



2. Raak het scherm aan of gebruik knoppen om je muziek of andere audio te beheren.



3. Veeg naar rechts of druk op de aan-/uitknop om mediabediening af te sluiten.



[Meer info over snelkoppelingen](#)

## Een app downloaden voor je muziek

Sommige muziekdiensten, zoals Spotify en Pandora, bieden een app aan om je muziek te beheren met je horloge. Met een muziekapp kun je bijvoorbeeld je recent



afgespeelde nummers bekijken of je favoriete nummers opslaan met je horloge. Je kunt apps vinden en downloaden in de Play Store op je horloge.

## Naar muziek luisteren zonder je telefoon

Suunto 7 kan duizenden nummers opslaan, zodat je onderweg naar je favoriete nummers of andere audio kunt luisteren - zonder je telefoon.

Om zonder je telefoon naar muziek te luisteren op je horloge, heb je het volgende nodig:

- een muziekapp op je horloge die offline gebruik ondersteunt
- een bluetooth-hoofdtelefoon die verbonden is met je horloge

[Je hoofdtelefoon aansluiten op je horloge](#)  
[Lange trainingen en muziek](#)

## Je hoofdtelefoon aansluiten op je horloge

Om naar muziek of andere audio te luisteren via je horloge, heb je een bluetooth-hoofdtelefoon nodig.

Je hoofdtelefoon aansluiten op je horloge:

1. Volg de instructies van je bluetooth-hoofdtelefoon om deze in koppelmodus te zetten.
2. Veeg omlaag vanaf de bovenkant van het scherm als je horloge de wijzerplaat weergeeft en tik op **Instellingen** .
3. Ga naar **Connectiviteit** » **Bluetooth** » **Beschikbare apparaten**.
4. Je horloge zal dan zoeken naar apparaten in de buurt. Als je de naam van je hoofdtelefoon ziet, **tik je erop om deze te koppelen**. Je horloge zal dan verbinding maken met je hoofdtelefoon.

## Lange trainingen en muziek

Rechtstreeks vanaf je horloge naar muziek luisteren via een bluetooth-hoofdtelefoon verbruikt veel energie en zorgt ervoor dat de batterij sneller leeg raakt. Het is goed om hier rekening mee te houden wanneer je van plan bent langere trainingen vast te leggen.

Leer hoe je tijdens trainingen de levensduur van de batterij kunt maximaliseren

# 10. LEVENSDUUR BATTERIJ

Suunto 7 zit vol krachtige functies voor je trainingen en dagelijkse leven en is ontworpen om waar mogelijk de batterij te sparen. De werkelijke levensduur van de batterij varieert afhankelijk van de functies en apps die je gebruikt en de manier waarop je ze gebruikt. Ook kunnen de sporten die je beoefent een groot effect hebben op de totale levensduur van de batterij, omdat buiten sporten met gps meer batterij verbruikt dan binnen trainen.

[Levensduur batterij maximaliseren bij dagelijks gebruik](#)

[Maximale levensduur van de batterij tijdens het sporten](#)

[Levensduur en verbruik van de batterij controleren](#)

[Je horloge opladen](#)

## Levensduur batterij maximaliseren bij dagelijks gebruik

De functies, apps en wijzerplaten die je gebruikt en de manier waarop je ze gebruikt, hebben allemaal een invloed op hoe lang de batterij meegaat. Hoe meer je met je horloge communiceert - door meldingen te bekijken, door kaarten te bladeren of functies te gebruiken waarvoor een internetverbinding nodig is - hoe meer batterij je verbruikt.

Om de levensduur van de batterij van je horloge tijdens dagelijks gebruik te maximaliseren, kun je de onderstaande oplossingen proberen.

## Suunto's wijzerplaten gebruiken



Alle door Suunto ontworpen wijzerplaten zijn geoptimaliseerd om in de energiebesparende modus de tijd te tonen, zonder het display en je horloge te activeren. *Houd er rekening mee dat andere wijzerplaten mogelijk niet op dezelfde manier zijn geoptimaliseerd.*

Als je onlangs een wijzerplaat hebt toegevoegd en merkt dat je batterij sneller leeg raakt dan normaal, probeer dan die wijzerplaat te verwijderen.


[je wijzerplaat wijzigen](#)

[Een wijzerplaat verwijderen](#)

## Standaardinstellingen gebruiken voor Display en gebaren

Het display en de gebaren om met je Suunto 7 te communiceren zijn standaard zo ingesteld dat er slechts een minimale hoeveelheid van de batterij verbruikt wordt bij dagelijks gebruik. Gebruik voor de beste ervaring de standaardinstellingen met Suunto's energiezuinige wijzerplaten.

- **Houd Energiebesparing bij kantelen ingeschakeld**  
Met Energiebesparing bij kantelen kun je zien hoe laat het is door gewoon je pols te draaien zonder je horloge te activeren.  
[Gebaren aanpassen](#)

 **OPMERKING:** Je moet een energiezuinige wijzerplaat gebruiken om Energiebesparing bij kantelen te gebruiken.

- **Houd Kantelen voor activeren uitgeschakeld**

Als je Kantelen voor activeren inschakelt, worden het display en je horloge elke keer dat je je pols draait geactiveerd. Voor een langere levensduur van de batterij, druk je op de aan-/uitknop of raak je het scherm aan om het display te activeren.

[Displayinstellingen aanpassen](#)

- **Houd Scherm altijd aan uitgeschakeld**

Laat het scherm zichzelf uitschakelen wanneer je je horloge niet gebruikt om zo de batterij te besparen.


[Displayinstellingen aanpassen](#)

## Gebruik de batterijbesparingsmodus



Wanneer de batterij van je horloge bijna leeg is of als je bijvoorbeeld onderweg bent, kun je Batterijbesparing inschakelen om het horloge langer te kunnen gebruiken. Als Batterijbesparing ingeschakeld is, zal je Suunto 7 werken als een gewoon horloge: je kunt de tijd en datum zien en een schatting van het batterijniveau.

Als je Batterijbesparing inschakelt met een volle batterij, kun je Suunto 7 tot 40 dagen lang gebruiken als een traditioneel horloge.

 **OPMERKING:** Batterijbesparing wordt automatisch ingeschakeld wanneer de batterij bijna leeg is.

## Inschakelen Batterijbesparing

1. Ga naar de wijzerplaat en veeg omlaag vanaf de bovenkant van je scherm.
2. Tik op Batterijbesparing.



Als Batterijbesparing ingeschakeld is, kun je zien hoe laat het is door op de aan/uitknop te drukken.

Start je horloge opnieuw om Batterijbesparing uit te schakelen.



1. Houd de aan/-uitknop 12 seconden lang ingedrukt om je horloge opnieuw te starten.
2. Sluit je horloge aan op een oplader en het wordt automatisch opnieuw gestart.

## Schakel de meldingen uit die je niet wilt zien op je horloge

Door minder belangrijke meldingen uit te schakelen, verminder je onnodige interactie met je horloge. Zo kun jij beter focussen en tegelijkertijd de batterij sparen.

[Selecteren welke meldingen op je horloge worden weergegeven](#)

## Apps verwijderen

Als je onlangs een app hebt geïnstalleerd en merkt dat je batterij sneller leeg raakt dan normaal, probeer dan die app te verwijderen. Je kunt ook apps verwijderen die je niet gebruikt om onnodige gegevensverbindingen met je telefoon of internet te vermijden.


[Apps verwijderen](#)

## De vliegtuigmodus inschakelen



Wanneer je horloge is ingeschakeld zoekt en onderhoudt het, zelfs met het scherm uit, nog steeds gegevensverbindingen. Als je geen verbinding nodig hebt, kun je de

batterij sparen door de verbindingen met je telefoon en internet uit te schakelen met de vliegtuigmodus.

1. Veeg omlaag vanaf de bovenkant van het scherm als je horloge de wijzerplaat weergeeft.
2. Tik op  om Vliegtuigmodus in te schakelen.

## Wat gebeurt er als je je horloge afdoet?

Na 30 minuten inactiviteit zal je horloge beseffen dat het niet om je pols zit en overschakelen naar de energiebesparende modus.

## Maximale levensduur van de batterij tijdens het sporten

Suunto 7 is ideaal voor allerlei soorten activiteiten. Het batterijverbruik varieert afhankelijk van je keuze van sport - buiten trainen met GPS verbruikt meer batterij dan binnen trainen. Het gebruik van je horloge tijdens de training - je statistieken bekijken, bladeren door kaarten of gebruiken van andere functies op je horloge - zal tevens van invloed zijn op het batterijgebruik.

Om de levensduur van de batterij van je horloge tijdens het sporten te maximaliseren, kun je de onderstaande oplossingen proberen.

## De nauwkeurigheid van locatiebepaling aanpassen

Als je Goed Nauwkeurigheid locatie selecteert, gaat je batterij langer mee tijdens je buitentrainingen. Sommige sportmodi, zoals hardlopen of fietsen, gebruiken FusedTrack™ om je beter te kunnen volgen.

[De nauwkeurigheid van locatiebepaling aanpassen](#)





## In de energiebesparende modus blijven



Tijdens training schakelt de Suunto Wear-app de display na 10 seconden inactiviteit automatisch naar een energiebesparende modus om ervoor te zorgen dat de batterij niet zo snel opraakt. De Suunto Wear-app zal je huidige trainingsstatistieken in deze modus nog steeds registreren en weergeven.

Om nog meer energie te besparen, moet je controleren dat [Kaart altijd ingeschakeld houden](#) niet is ingeschakeld.

 **OPMERKING:** De energiebesparende modus heeft geen invloed op de nauwkeurigheid van je trainingsgegevens.

 **OPMERKING:** Het gebruik van de energiebesparende modus wanneer [Kaart altijd ingeschakeld houden](#) is ingeschakeld, leidt tot een hoger stroomverbruik.

## Voorkom onbedoelde aanraking en knopacties tijdens het trainen



Bepaalde bewegingen en natte omstandigheden, zoals regendruppels of een natte mouw, kunnen je display soms herhaaldelijk activeren zonder dat je dit opmerkt en je batterij daardoor sneller leegmaken. Om te voorkomen dat je tijdens het trainen per ongeluk op het scherm tikt of op een knop drukt, kun je het aanraakscherm en de knoppen vergrendelen.

### [Aanraakscherm en knopacties vergrendelen](#)

## Blijf tijdens het vastleggen van je training in de Suunto Wear-app.

De Suunto Wear-app ondersteunt de energiebesparende modus tijdens het sporten. Als je de Suunto Wear-app tijdens je training afsluit, moet je er rekening mee houden dat sommige acties en apps mogelijk veel batterij verbruiken, wat een invloed kan hebben op hoelang je je training kunt vastleggen.

## Gebruik je horloge om muziek af te spelen op je telefoon

Rechtstreeks vanaf je horloge naar muziek luisteren via een bluetooth-hoofdtelefoon verbruikt veel energie en zorgt ervoor dat de batterij sneller leeg raakt. Als je van plan bent om langer te trainen en naar muziek wilt luisteren, gebruik dan je horloge om de muziek die op je telefoon wordt afgespeeld te bedienen.

## Levensduur en verbruik van de batterij controleren



Open voor meer informatie over het batterijverbruik op je horloge de Wear OS by Google-app op je telefoon en ga naar Geavanceerde instellingen » Batterij van horloge.

**OPMERKING:** De batterij-informatie wordt telkens opnieuw ingesteld wanneer je horloge volledig is opgeladen. Het batterijverbruik voor apps en wijzerplaten is een schatting, en niet gegarandeerd nauwkeurig. Wijzerplaten kunnen meer batterij verbruiken dan geschat.

# 11. VEELGESTELDE VRAGEN

Ga naar onze [Veelgestelde vragen](#) voor Suunto 7.

## 12. VIDEO'S BEKIJKEN

Bekijk onze [instructievideo's](#) op YouTube.

# 13. VERZORGING EN ONDERSTEUNING

## Richtlijnen voor gebruik

Ga voorzichtig met het apparaat om. Stoot het niet en laat het niet vallen.

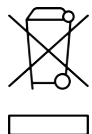
Onder normale omstandigheden vereist het horloge geen onderhoud. Spoel het horloge regelmatig af met water en milde zeep, en reinig de behuizing zorgvuldig met een vochtige, zachte doek of zeem.

Gebruik alleen originele Suunto-accessoires. Schade veroorzaakt door het gebruik van niet-originele accessoires valt niet onder de garantie.

## Weggoaien

Gooi het apparaat weg in overeenstemming met de plaatselijke regelgeving voor elektronisch afval en batterijen. Gooi het niet bij het gewone huisvuil weg.

Als je wilt, kun je het apparaat terugbrengen naar je dichtstbijzijnde Suunto-verkoper.



## Ondersteuning

**Voor meer hulp met Wear OS by Google ga je naar:**

[Wear OS by Google Help](#)

[Google Help](#)

**Voor meer hulp met sportfuncties van Suunto ga je naar:**

[Suunto's productondersteuning](#)

Op onze website vind je onder Ondersteuning een uitgebreide selectie aan materialen, zoals de gebruikershandleiding, veelgestelde vragen, instructievideo's, mogelijkheden voor service en reparatie, zoekfunctie voor servicecentra, garantievoorwaarden en contactgegevens van onze klantenservice.

Als je op de website het antwoord op je vragen niet kunt vinden, kun je contact opnemen met onze klantenservice. Wij helpen je graag.

# 14. WOORDENLIJST

## **EPOC**

Overtollig zuurstofverbruik na de training (EPOC, Excess Post-exercise Oxygen Consumption)

Als je meer wilt weten over intensiteit, dan is er EPOC! Hoe hoger je EPOC, hoe intensiever je training - en hoe meer energie je nodig zult hebben om te herstellen van je (wellicht fenomenale) training.

## **Beidou**

Beidou is een Chinees satellietnavigatiesysteem.

## **FusedAlti™**

De hoogtemeting die FusedAlti™ biedt, is een combinatie van de gps- en barometrische hoogte. Hierdoor minimaliseert deze methode de invloed van tijdelijke en offset-fouten in de uiteindelijke hoogtemeting.

## **FusedTrack™**

FusedTrack™-technologie combineert bewegingsgegevens met GPS-gegevens om je nauwkeuriger te kunnen volgen.

## **Glonass**

Global Navigation Satellite System (wereldwijd navigatiesatellietsysteem) is een alternatief positioneringssysteem voor gps.

## **Gps**

Het Global Positioning System (gps; wereldwijd satellietplaatsbepalingssysteem) biedt locatie- en tijdinformatie in alle weersomstandigheden door satellieten die in een baan om de aarde draaien.

## **Populaire beginpunten**

Populaire beginpunten worden gegenereerd uit trainingen die mensen in de Suunto-gemeenschap hebben gedaan en zijn zichtbaar als kleine punten op de heatmaps in de Suunto Wear-app en de Suunto-app.

## **PTE**

Peaktrainingeffect (PTE)



Bekijk de PTE als je wilt weten wat de training doet voor je algemene aerobe conditie. Eén blik op de PTE-schaal volstaat om te zien waarom deze zo nuttig is: 1-2: Verbetert je uithoudingsvermogen en bouwt een goede basis voor vooruitgang op 3-4: Als je dit 1-2 keer per week doet, zal je je aerobe conditie effectief beter worden 5: Je bent jezelf echt aan het uitputten; dit mag je niet te vaak doen.

### **Hersteltijd**

Hersteltijd doet wat de naam al doet vermoeden: het geeft je een schatting van de tijd die je nodig hebt om te herstellen van je training op basis van statistieken als duur en intensiteit. Herstel is een belangrijke factor voor zowel je training als je algehele welzijn. De tijd nemen om te rusten is net zo belangrijk als de activiteit zelf; dit helpt je om je voor te bereiden op alle avonturen die gaan komen.

### **Suunto Wear-app**

Een ingebouwde app op je Suunto 7 om je sporten en avonturen bij te houden met nauwkeurige gegevens in real time en gratis offline kaarten en heatmaps.

### **Suunto-app**

Een mobiele metgezel-app om je trainingen van je horloge te synchroniseren en op te slaan in je sportdagboek op je telefoon.

### **SWOLF**

SWOLF klinkt niet heel catchy, maar het betekent: “hoe efficiënt je zwemt”. Het staat voor het aantal zwemslagen dat jij moet maken om een bepaalde afstand af te leggen. Een lagere SWOLF betekent dus een efficiëntere zwemtechniek.

### **Wear OS by Google-app**

een mobiele metgezel-app die je Suunto 7 verbindt met je telefoon, zodat je slimme functies als meldingen, de Google Pay en nog meer kunt gebruiken.

# 15. REFERENTIE

## Info over de fabrikant

### Fabrikant

Suunto Oy

Tammiston Kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

### Productiedatum

De productiedatum kan worden bepaald aan de hand van het serienummer van het apparaat. Het serienummer is altijd 12 tekens lang: YYWWXXXXXXXXXX.

In het serienummer zijn de eerste twee cijfers (YY) het jaartal en de volgende twee cijfers (WW) de week van het jaar waarin het apparaat is vervaardigd.

### Technische specificaties

Raadpleeg voor gedetailleerde technische specificaties van de Suunto 7 “Informatie over productveiligheid en regelgeving” die bij je PRODUCTNAAM geleverd wordt en beschikbaar is op [www.suunto.com/Suunto7Safety](http://www.suunto.com/Suunto7Safety).

### Naleving

Voor informatie over de naleving van de voorschriften, zie “Informatie over productveiligheid en regelgeving” die geleverd wordt bij je Suunto 7 en beschikbaar is op [www.suunto.com/Suunto7Safety](http://www.suunto.com/Suunto7Safety)

## Handelsmerk

Suunto 7 logo's en andere handelsmerken van het merk Suunto, evenals modelnamen, zijn geregistreerde en niet-geregistreerde handelsmerken van Suunto Oy. Alle rechten voorbehouden.

Google, Wear OS by Google, Google Play, Google Pay, Google Fit en andere gerelateerde merken en logo's zijn handelsmerken van Google LLC.

App Store en iPhone zijn handelsmerken van Apple Inc., geregistreerd in de VS en andere landen.

Andere handelsmerk- en bedrijfsnamen zijn handelsmerken van hun respectieve eigenaars.

## Patentverklaring

Dit product wordt beschermd door patenten en lopende patentaanvragen en de overeenkomstige nationale rechten. Voor een overzicht van de huidige patenten ga je naar:

[www.suunto.com/patents](http://www.suunto.com/patents)

Aanvullende patentaanvragen zijn ingediend.

## Copyright

© Suunto Oy 01/2020. Alle rechten voorbehouden. Suunto, productnamen van Suunto, de logo's en andere handelsmerken van het merk Suunto en namen zijn geregistreerde en niet-geregistreerde handelsmerken van Suunto Oy. Dit document en zijn inhoud zijn eigendom van Suunto Oy en zijn uitsluitend bedoeld voor gebruik door klanten teneinde kennis en informatie te verwerven aangaande de werking van Suunto-producten. De inhoud mag niet worden gebruikt of verspreid voor andere doeleinden en/of op andere wijze worden gecommuniceerd, vrijgegeven of gereproduceerd zonder voorafgaande toestemming van Suunto Oy. Hoewel wij ons best hebben gedaan om te verzekeren dat de informatie in dit document zo volledig en nauwkeurig mogelijk is, wordt geen garantie van nauwkeurigheid uitgedrukt of verondersteld. De inhoud van dit document kan op elk ogenblik en zonder

voorgaande kennisgeving worden gewijzigd. De meest recente versie van deze documentatie kan worden gedownload via [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

©Mapbox, ©OpenStreetMap

Afdrukken gebruiken kaartgegevens van Mapbox en OpenStreetMap en hun gegevensbronnen. Ga naar <https://www.mapbox.com/about/maps/> en <http://www.openstreetmap.org/copyright> om meer te weten te komen.

## Wereldwijde beperkte garantie

Suunto garandeert dat Suunto of een door Suunto geautoriseerd servicecentrum (hierna te noemen servicecentrum) gedurende de garantieperiode, ter eigen beoordeling, defecten in materialen of uitvoering gratis zal herstellen door a) reparatie, b) vervanging of c) terugbetaling, onderhevig aan de voorwaarden en condities van deze internationale beperkte garantie. Deze wereldwijde beperkte garantie is geldig en afdwingbaar ongeacht het land van aankoop. De wereldwijde beperkte garantie heeft geen invloed op uw juridische rechten, zoals verleend onder dwingend nationaal recht dat van toepassing is op de verkoop van consumentengoederen.

## Garantieperiode

De wereldwijde beperkte garantieperiode begint op de datum van de oorspronkelijke aankoop in de winkel.

De garantieperiode is twee (2) jaar voor horloges, smartwatches, duikcomputers, hartslagmeters, duikzenders, mechanische duikinstrumenten en mechanische precisie-instrumenten tenzij anders aangegeven.

De garantieperiode is één (1) jaar voor accessoires inclusief, maar niet beperkt tot Suunto-borstriemen, horlogebandjes, opladers, kabels, oplaadbare batterijen, riemen, armbanden en slangen.

De Garantieperiode is vijf (5) jaar voor storingen die te wijten zijn aan de sensor voor dieptemeting (druksensor) op Suunto-duikcomputers.

## Uitsluitingen en beperkingen

Onder deze wereldwijde beperkte garantie bestaat geen dekking voor:

1. a. normale slijtage zoals krassen, slijtplekken of veranderingen in kleur en/of materiaal van niet-metaalachtige riemen, b) gebreken veroorzaakt door hardhandige hantering, of c) gebreken of schade die voortvloeien uit gebruik anders dan bedoeld of aanbevolen, slecht onderhoud, nalatigheid, en ongelukken zoals laten vallen of stoten;
2. documentatiemateriaal en verpakking;
3. defecten of beweerde defecten die veroorzaakt zijn door het gebruik met een product, accessoire, softwaretoepassing en/of service die niet is geproduceerd of geleverd door Suunto;
4. niet-oplaadbare batterijen.

Suunto garandeert niet dat het product ononderbroken of zonder fouten zal werken, of dat het product zal werken in combinatie met enige hardware of software die door een derde partij wordt geleverd.

Deze wereldwijde beperkte garantie is niet afdwingbaar indien het product of de accessoire:

1. meer geopend is dan het bedoelde gebruik;
2. gerepareerd is met gebruik van niet geautoriseerde reserveonderdelen; aangepast of gerepareerd is door een niet geautoriseerd servicecentrum;
3. het serienummer is verwijderd, is gewijzigd of op enigerlei wijze onleesbaar is gemaakt, zoals bepaald naar goeddunken van Suunto; of
4. is blootgesteld aan chemicaliën, inclusief maar niet beperkt tot zonnecrème en insectenafweermiddel.

## Toegang tot de Suunto garantieservice


U kunt alleen aanspraak maken op de garantieservice van Suunto als u in het bezit bent van een aankoopbewijs. U moet tevens uw product online registreren op [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) om wereldwijd gebruik te maken van internationale garantieservices. Voor instructies over de garantieservice ga je naar [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty) of neem je contact op met je lokale Suunto-verkoper of de klantenservice van Suunto op [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support).

## **Beperkte aansprakelijkheid**

Binnen het maximale vermogen zoals in de van toepassing zijnde wet- en regelgeving is opgenomen, is deze wereldwijde beperkte garantie uw enige en exclusieve rechtsmiddel en vervangt alle andere garanties zowel impliciet als expliciet. Suunto kan niet aansprakelijk worden gehouden voor bijzondere, incidentele of gevolgschade of schadevergoedingen, inclusief maar niet beperkt tot verlies van verwachte voordelen, verlies van gegevens, kapitaalkosten, kosten van vervangende apparatuur of voorzieningen, claims van derden, schade aan eigendommen als gevolg van de aankoop of het gebruik van het item of als gevolg van garantiebreuk, nalatigheid, benadeling of enige juridische of billijke grondslag, zelfs als Suunto op de hoogte was van de kans op dergelijke schade. Suunto kan niet aansprakelijk worden gehouden voor vertraging bij het verlenen van garantieservice.

# 16. VEILIGHEID

## Soorten veiligheidsmaatregelen


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

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

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

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


## Veiligheidsmaatregelen


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

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


 **WAARSCHUWING:** Alleen voor recreatief gebruik.


 **WAARSCHUWING:** Vertrouw nooit volledig op de gps of de levensduur van de batterij van het product. Gebruik altijd kaarten en ander back-upmateriaal om je veiligheid te garanderen.

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

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

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

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

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





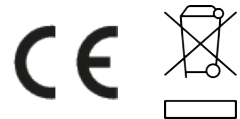


# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy 02/2024

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