

SUUNTO 7

BRUKERHÅNDBOK

1. Velkommen.....	5
2. Kom i gang.....	6
Din Suunto 7.....	6
Sett opp og par din Suunto 7.....	7
Endre språk.....	14
Lade klokka.....	15
Finn ut hvordan du navigerer på Suunto 7.....	17
Vekk opp displayet.....	22
Koble til Internett.....	25
Holde Suunto 7 oppdatert.....	30
Stille inn en alarm.....	32
Slå klokka på og av.....	32
Starte klokka på nytt.....	33
Tilbakestille klokka til fabrikkinnstillingene.....	33
3. Wear OS by Google.....	36
Google Pay.....	36
Google Fit.....	38
Google Play Store.....	40
Bruke og administrere apper.....	40
Få meldinger på klokka.....	43
Vise og administrere dine infobrikker.....	46
4. Tilpass din klokke.....	52
Tilpasse urskiver.....	52
Tilpasse knappesnarveier.....	58
Bytte klokkereim.....	59
5. Sports by Suunto.....	61
Suunto Wear-appen på klokka.....	61
Suunto-mobilappen på telefonen.....	63
Suunto kart.....	68
Ulike idretter og målinger.....	78
Starte en trening.....	94
Kontrollere klokka under trening.....	99

Sette en trening på pause og gjenoppta en trening.....	103
Avslutt og gjennomgå treningen.....	107
Svømme med Suunto 7.....	112
Trening med apper.....	115
Rutenavigering.....	121
Trening med musikk.....	128
Treningsalternativer.....	132
Kartalternativer.....	137
Generelle alternativer.....	141
Dagbok.....	143
6. Puls.....	144
Følg pulsen din med Suunto 7.....	144
7. Daglig aktivitet.....	148
Daglig puls.....	148
Kroppsressurser.....	148
Slå på daglig puls og ressurser	149
8. Søvn.....	150
Slå på søvnsporing på.....	150
Søvnrapport.....	151
Kino-modus.....	152
Søvninnsikt i Suunto-mobilappen.....	153
9. Musikk.....	154
Kontrollere musikken fra håndleddet.....	154
Lytt til musikk uten telefonen.....	157
10. Batterilevetid.....	158
Maksimere batterilevetiden ved daglig bruk.....	158
Maksimere batterilevetiden under trening.....	163
Sjekk batteriets levetid og bruk.....	165
11. Vanlige spørsmål.....	166
12. Forklarende videoer.....	167

13. Stell og vedlikehold.....	168
Retningslinjer for håndtering.....	168
Avhending.....	168
Få støtte.....	168
14. Ordliste.....	170
15. Referanse.....	172
Produsentens info.....	172
Samsvar.....	172
Varemerke.....	173
Patentinformasjon.....	173
Copyright.....	173
International Limited Warranty.....	174
16. Sikkerhet.....	176
Typer forholdsregler for sikkerhet.....	176
Forholdsregler for sikkerhet.....	176

1. VELKOMMEN



Suunto 7 kombinerer Suuntos sportseksperise med de siste smartklokkefunksjonene fra Wear OS by Google™.

Finn ut hvordan du kan få mest mulig ut av den nye klokka. La oss komme i gang!

Wear OS by Google fungerer med telefoner som kjører Android 6.0+ (unntatt Go-utgaven) eller iOS 10.0+. Hvilke funksjoner som støttes, kan variere basert på plattform og land.

[Endre språk](#)

2. KOM I GANG

Din Suunto 7

Suunto 7 har en berøringsskjerm og fire fysiske knapper som er designet for å gi deg en super treningsopplevelse – selv når du har på deg hansker eller befinner deg under vann.



1. **Av/på-knapp**
2. **Suunto Wear-appen** / Naviger i Suunto Wear-appen og kontroller treningen din
3. Naviger i Suunto Wear-appen og kontroller treningen din
4. Naviger i Suunto Wear-appen og kontroller treningen din

Mens du er på urskiven, kan du også bruke knappene (3–4) på høyre side som snarveier for å åpne apper.

 **MERK:** Visse andre apper kan også støtte handlinger med fysiske knapper.



1. Ladestikkontakt
2. Mikrofon
3. Optisk pulssensor
4. Barometrisk sensor
5. Hurtigkoblingsreimer

Sett opp og par din Suunto 7

Før du starter, må du ha

- omtrent 30 minutter ledig tid (og kanskje en kopp kaffe eller te)
- [en kompatibel telefon](#)
- en Wifi-forbindelse
- Bluetooth aktivert på telefonen
- en Google™-konto (anbefales)

1. [Lade og slå på](#)
2. [Laste ned og pare med Wear OS by Google](#)
3. [Følg Wear OS-opplæringen på klokka](#)
4. [Start treningen med Suunto](#)
5. [Få Suunto-appen på telefonen](#)

1. Lade og slå på



1. Koble klokka til USB-kabelen i esken for å slå på klokka. Vær tålmodig, klokka kan trenge noen minutter for å våkne.
2. Trykk på skjermen for å begynne.
3. Velg språk. Sveip opp for å søke gjennom listen, og trykk for å velge.
4. Godta [Suuntos lisensavtale for sluttbrukere](#).
5. Følg anvisningene på skjermen for å fortsette oppsettet av telefonen.

 **MERK:** Hvis du trenger å gå tilbake til forrige trinn, sveip til høyre.

[Slik lader du klokka](#)

2. Laste ned og pare med Wear OS by Google



Wear OS av Google-følgesappen kobler Suunto 7 til telefonen slik at du kan bruke smarte funksjoner som varslinger, Google Pay™ og mer.

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



1. På telefonen laster du ned *Wear OS by Google*-appen fra Google Play™ eller App Store.
2. Aktiver Bluetooth på telefonen og sørg for at telefonen er ladet.
3. Åpne *Wear OS by Google*-appen og trykk på **Start konfigureringen**.

4. På telefonen, følg anvisningene på skjermen inntil du finner din Suunto 7. (Navnet til klokka vises på klokkeskjermen. Hvis det ikke vises, sveip opp.)



5. Trykk på telefonen når du ser klokka di.
6. En kode vises både på telefonen og klokka.
 - a. Hvis kodene er de samme: Trykk på **Koble** på telefonen. Dette kan ta noen minutter.
 - b. Hvis kodene ikke stemmer overens: [Starte klokka på nytt](#) og prøv igjen.
7. Følg instruksene på skjermen for å fortsette.
8. **Kopier (koble til) din Google-konto**

Du blir veiledet til å kopiere Google-kontoen din til klokka. Vi anbefaler å kopiere Google-kontoen, da den gjør det mulig å bruke smartfunksjoner på klokka, og gir tilgang til Google Play Store fra klokka så du kan laste ned apper og få oppdateringer. I tillegg kan du se aktivitetsdataene dine, inkludert antall daglige

skritt og puls fra Google Fit. Daglige aktivitetsdata kan også vises i Suunto-appen på mobiltelefonen din.

[Opprette en Google-konto](#)

[Lær mer om bruk av Google-kontoer på klokka](#)

9. **Tillat lokaliseringstjenester, varslinger og kalendertilgang** for å fullføre prosessen. Du kan justere dette senere i enhetsinnstillingene eller i *Wear OS by Google*-appen på telefonen.
10. Når du er ferdig, er du klar til å komme i gang med den nye klokka.



For mer hjelp med Wear OS by Google, besøk:


[Hjelp for Wear OS by Google](#)

3. Følg Wear OS-opplæringen på klokka

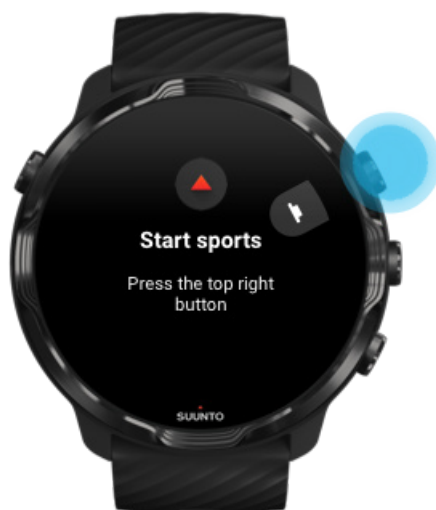


Når det innledende oppsettet er fullført, følg opplæringen på klokka for å finne ut mer om Wear OS by Google og hvordan du navigerer på Suunto 7.

Finn ut hvordan du navigerer på klokka

 **MERK:** Hvis du opplever treghet rett etter at du har tatt klokka i bruk, trenger du ikke å bekymre deg. Klokka laster ned tilgjengelige oppdateringer i bakgrunnen for å tilby deg den nyeste og beste programvaren helt fra begynnelsen av. Når oppdateringene er fullførte, forsvinner tregheten.

4. Start treningen med Suunto



Suunto Wear-appen er nøkkelen til trening på din Suunto 7. Den sporer alle de daglige aktivitetene dine (skritt og kalorier), sport og eventyr med nøyaktige sanntidsdata og gratis frakoblede kart og heatmaps.

For å komme i gang **trykker du på knappen øverst til høyre for å åpne Suunto Wear-appen** på klokka. Følg instruksjonene på skjermen for å konfigurere profilen din, slik at du får nøyaktig og personlig sporing av aktiviteter og trening. Når du er klar, trykk for å laste ned Suunto-appen på telefonen.

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

5. Få Suunto-appen på telefonen



Suuntos mobilapp på telefonen er en avgjørende del av sportsopplevelsen med den nye klokka. Med Suunto-appen kan du synkronisere og lagre treningene dine fra klokken til treningsdagboken, få detaljert innsikt om treningen din, søvn og daglige aktiviteter, dele de beste øyeblikkene dine med venner, koble deg til favorittjenestene dine som Strava eller Relive og mye mer.

Last ned Suuntos mobilapp på telefonen. Når du har installert den, åpne appen og koble til klokka med appen. Følg instruksjonene på skjermen for å komme i gang.



[Komme i gang med Suuntos mobilapp](#)

Endre språk

Språket på klokka er det samme som på telefonen. For å endre språket på klokka, endrer du språket på telefonen.

Suunto Wear-appen støtter følgende språk:

- Kinesisk (forenklet)
- Kinesisk (tradisjonell)
- Tsjekkisk
- Dansk
- Nederlandsk
- Engelsk
- Finsk
- Fransk
- Tysk
- Hindi
- Indonesisk
- Italiensk
- Japansk
- Koreansk
- Norsk
- Polsk
- Portugisisk
- Russisk
- Spansk
- Svensk


- Thai
- Tyrkisk
- Vietnamesisk

 **MERK:** Hvis telefonens språk ikke støttes av Suunto Wear-appen, bruker appen engelsk som standard.

Lade klokka

Det er enkelt og raskt å lade Suunto 7. Koble den medfølgende USB-kabelen til en USB-port på datamaskinen eller en USB-strømadapter og en stikkontakt. Plasser den magnetiske enden av USB-kabelen inn i ladekontakten på baksiden av klokka.

Når klokka lader, vises dette symbolet  på urskiven.

 **MERK:** Hvis batteriet er helt utladet, må det utføres lading med en USB-strømadapter og strømuttak.

Nyttig å vite

Klokka – og ladekontakten – kan bli skitten når du bruker den, spesielt når du trener. For å sikre at klokka kan lade riktig, bør klokkehuset vaskes en gang i blant for å fjerne svette eller hudkrem som kommer fra huden din. Bruk lunkent vann og mild håndsåpe for å vaske klokkehuset. Skyll godt med vann og tørk av enheten med et håndkle.

[Ladetid](#)

[Kontrollere batteriet](#)

[Få automatiske oppdateringer og last ned offline-kart under lading](#)

Ladetid

Det tar omtrent 100 minutter å lade Suunto 7 fra 0 til 100 % ved bruk av ladekabelen som følger med.

Kontrollere batteriet



Mens du er på urskiven, sveip ned fra toppen av skjermen for å se hvor mye batteri du har igjen.

[Maksimere klokkas batterilevetid](#)

Få automatiske oppdateringer og last ned offline-kart under lading



Hvis du er koblet til Wifi under lading, kan du holde klokka og appene oppdatert og få lokale Suunto-kart lastet ned automatisk til klokka. Med offline-kart kan du legge igjen telefonen, gå ut og bruke Suunto Wear-appen med kart uten å trenge internettforbindelse.

[Administrere automatiske app-oppdateringer](#)

[Finn ut mer om offline-kart](#)

Finn ut hvordan du navigerer på Suunto 7

Du kan navigere og samhandle med Suunto 7 ved å bruke berøringskjermen og de fysiske knappene.

Grunnleggende berøringsfunksjoner

Sveip

Beveg fingeren opp, ned, til venstre eller til høyre på skjermen.

Trykk

Berør skjermen med én finger.

Trykk og hold

Hold fingeren mot skjermen.

Dra

Flytt fingeren over skjermen uten å løfte.

Utforsk klokka

Bli kjent med din Suunto 7 og finn ut hvor de ulike funksjonene og funksjonalitetene finnes.



Trykk på knappen øverst til venstre (på/av-knappen) for å slå på klokka og få tilgang til alle appene med Wear OS by Google.

- Trykk på på/av-knappen for å åpne listen over **apper**.
- Trykk på på/av-knappen igjen for å gå **tilbake til urskiven**.
- Hold inne på/av-knappen i 4 sekunder for å **slå av klokka eller starte den på nytt**.

Trykk på den øvre høyre knappen for å åpne Suunto Wear-appen

For å gå tilbake til urskiven, sveip til høyre eller trykk på på/av-knappen.



Bruk den midtre og nedre knappen på høyre side som snarveier

For å åpne mediekontroller trykker du på den midtre høyre knappen.

For å bruke en stoppeklokke trykker du på knappen nederst til høyre.

For å gå tilbake til urskiven, sveip til høyre eller trykk på på/av-knappen.

[Tilpasse knappesnarveier](#)



Sveip ned for å få hurtig tilgang til praktiske funksjoner og snarveier

- Sjekke batteristatus
- Sjekke forbindelsen
- Foreta betalinger i butikken med Google Pay*
- Slå av skjermen
- Slå Ikke forstyrr på/av
- Slå Flymodus på/av
- Slå Batterisparing på
- Finn min telefon
- Slå lommelykt på/av
- Gå til hovedinnstillingsmenyen

For å gå tilbake til urskiven, sveip opp eller trykk på på/av-knappen.

* Google Pay er synlig og tilgjengelig på klokka i utvalgte land.

[Sjekk hvilke land som støttes og finn ut mer om Google Pay.](#)



MERK: Noen ikoner kan se annerledes ut avhengig av hvilken telefon du har.



Sveip opp for å vise og administrere dine varslinger

For å gå tilbake til urskiven, sveip ned eller trykk på på/av-knappen.

[Få meldinger på klokka](#)



Sveip til venstre for å ta en rask titt på infobrikkene

For å gå tilbake til urskiven, sveip til høyre eller trykk på på/av-knappen.

[Vise og administrere dine infobrikker](#)



Sveip til høyre for å gå ut av klokkeinnstillinger eller apper

Du kan også trykke på på/av-knappen for å gå tilbake til urskiven fra hvilken som helst visning eller app.

Vekk opp displayet

Displayet på klokka går til hvilemodus hvis du ikke utfører noen handlinger på klokka på noen sekunder. Som standard er displayet og kontrollfunksjonene for Suunto 7 stilt inn for å bruke minst mulig strøm i det daglige. For å få best mulig opplevelse bør du bruke standardinnstillingene for Skjerm og Bevegelser med Suuntos energioptimaliserte urskiver.

Standardinnstillinger for Bevegelser på Suunto 7:

- Vipp for å vekke av
- Vipp for å slå på batterisparing på
- Trykk for å vekke på

Standardinnstilling for Skjerm på Suunto 7:

- Alltid på-skjerm av

[Sjekke tiden](#)

[Vekke displayet](#)

[Sette displayet tilbake til hvilemodus](#)


[Vekke displayet under trening](#)

[Justere displayinnstillingene](#)

[Justere kontrollfunksjonene](#)

Sjekke tiden

Med Vipp for å slå på batterisparing kan du dreie håndleddet for å se hva klokka er uten å aktivere klokka. Når du vrir håndleddet, lyser displayet opp så det er lettere å se tiden.

 **MERK:** Suunto 7 har Vipp for å slå på batterisparing på som standard. Du må bruke en energioptimalisert urskive for å bruke Vipp for å slå på batterisparing.

Vekke displayet

For å vekke displayet og bruke klokka, kan du

- trykke på skjermen

- trykke på av/på-knappen
- vri håndleddet (av som standard)



 **MERK:** For å forlenge batterilevetiden har Suunto 7 Vipp for å vekke slått av som standard.

Sette displayet tilbake til hvilemodus

For å sette displayet tilbake til hvilemodus kan du

- vri håndleddet bort fra deg
- dekke til skjermen med hånden i noen sekunder
- vente noen sekunder Displayet dimmes automatisk når du ikke bruker det.

Vekke displayet under trening

Når du registrerer en øvelse med Suunto Wear-appen, er displayet og funksjonene for samhandling med klokka optimalisert for sport og lengre batterilevetid.

Statistikken i løpet av treningen er alltid synlig, men for å vekke opp displayet, kan du:


- trykke på av/på-knappen
- Berøre skjermen



For å vekke opp displayet under en trening når du er i kartvisningen, kan du:

- Vri håndleddet
- trykke på av/på-knappen
- Berøre skjermen




 **MERK:** Når du trener vannsport, som svømming og kajakkroing, deaktiveres berøringsskjermen til Suunto Wear-appen for å unngå at vannet forårsaker uønskede berøringshandlinger.

Hvis du avslutter Suunto Wear-appen i løpet av en øvelse (inkludert svømming), blir berøringsskjermen aktivert.

Justere displayinnstillingene

Alle urskiver som er designet av Suunto, er energioptimaliserte og viser tiden i en strømsparemodus uten å aktivere klokka. *Husk på at andre urskiver kanskje ikke er optimalisert på samme måte.*


1. Mens du er på urskiven, sveip ned fra toppen av skjermen.
2. Trykk på **Innstillinger**  » **Skjerm**.
3. Juster innstillingene i henhold til dine preferanser.



MERK: For å spare mer batteri har Suunto 7 slått Alltid på-skjerm av som standard.

Justere kontrollfunksjonene

Måten du samhandler med klokka på, påvirker hvor lenge batteriet varer. Som standard er kontrollfunksjonene for Suunto 7 stilt inn for å bruke minst mulig strøm i det daglige.

1. Mens du er på urskiven, sveip ned fra toppen av skjermen.
2. Trykk på **Innstillinger**  » **Bevegelser**.
3. Juster innstillingene i henhold til dine preferanser.



MERK: Som standard har Suunto 7 Vipp for å vekke av, Vipp for å slå på batterisparing på og Trykk for å vekke på.

Koble til Internett

Når klokka er koblet til Internett, kan du gjøre mer med den – sjekke værmeldingen eller motta oppdateringer og laste ned nye apper.

Klokka kan kobles til Internett via Wifi eller telefonen. Wifi-forbindelsen er raskere enn data via telefonen, men bruker mer strøm. Hvis begge forbindelsestyper er tilgjengelige, velger klokka automatisk hvilken som skal brukes.

[Sjekk forbindelsen](#)

[Koble til Internett via telefonen](#)

[Koble til Internett via Wifi](#)

[Hva som fortsatt fungerer når du ikke er koblet til Internett](#)

Sjekke forbindelsen

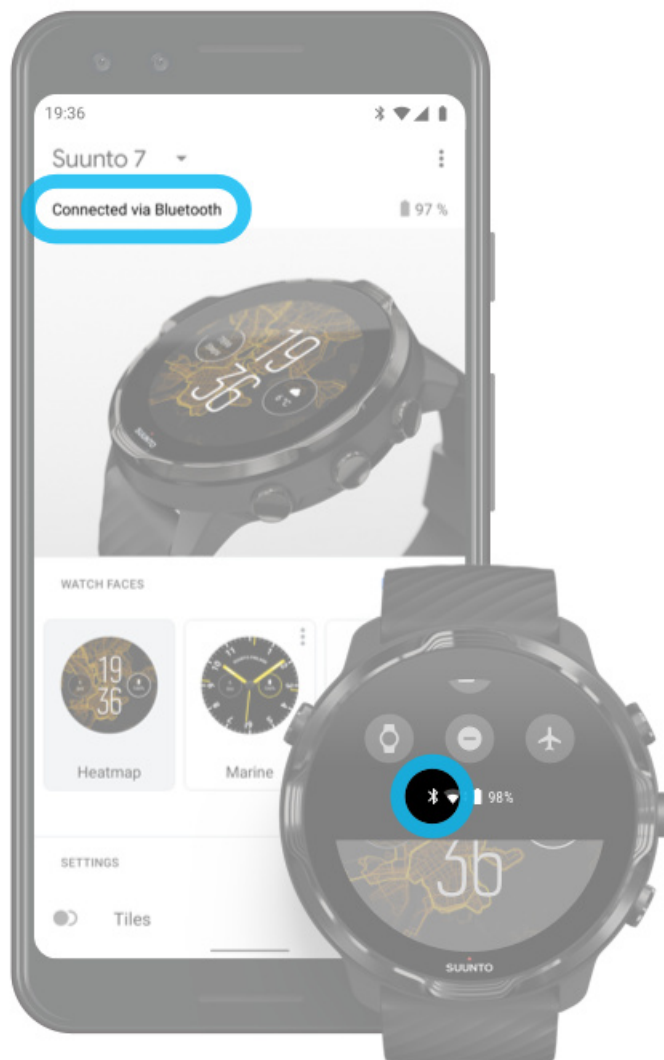
På urskiven, sveip ned på skjermen for å se om klokka er koblet til Internett.

📶 klokka er koblet til Internett via Wifi.

📶 klokka er koblet til Internett via telefonen.

📶 klokka er ikke koblet til Internett.

Koble til Internett via telefonen



For å bruke Internett via telefonen, må klokka være koblet til Wear OS by Google-appen. Suunto 7 kobler automatisk til Internett via telefonen som den er koblet til, hvis telefonen har Internett via

- et Wifi-nettverk
- et mobilnettverk



MERK: Husk at det kan være ekstra kostnader for dataoverføring.

Koble til klokka til telefonen igjen

Klokka skal automatisk koble til telefonen når

- klokka og telefonen er i nærheten av hverandre
- Bluetooth er slått på både for klokka og telefonen
- Wear OS by Google-appen er åpen på telefonen

Hvis klokka ikke kobler automatisk til igjen etter kort tid, kan du prøve dette:

- Trykk på skjermen på klokka eller trykk på på/av-knappen for å sikre at klokka er aktiv.
- Trykk på varslingen på klokka for å koble til igjen. Hvis du ikke kan se den, sveip opp og kontroller varslingsstrømmen.
- Sørg for at flymodus ikke er slått på for klokka eller telefonen.
- Prøv å slå klokkas Bluetooth av og så på igjen.
- Prøv å slå telefonens Bluetooth av og så på igjen.
- Sørg for at enhetene og appen er oppdatert.
- Hvis ikke disse tingene hjelper, [start klokka](#) og telefonen på nytt.



MERK: Prøv ikke å fikse tilkoblingen ved å fjerne klokka fra listen over parede Bluetooth-enheter i telefonens Bluetooth-innstillinger. Hvis du fjerner Bluetooth-forbindelsen, må du tilbake stille klokka.

Koble til Internett via Wifi



Så lenge klokkas Wifi er på, kan klokka automatisk koble til et hvilket som helst lagret og tilgjengelig Wifi-nettverk.

Klokka kan ikke koble til

- Wifi-nettverk som tar deg til en innloggingsside før du kan koble til (for eksempel Wifi-nettverk på hoteller eller flyplasser)
- 5 GHz-nettverk

Slå på Wifi på klokka

1. Mens du er på urskiven, sveip ned fra toppen av skjermen.
2. Trykk på **Innstillinger** ⚙️ » **Tilkobling** » **Wifi**.
3. Hvis Wifi er stilt til av, trykk på Wifi for å bytte til **Automatisk**.

Velg et Wifi-nettverk

1. Mens du er på urskiven, sveip ned fra toppen av skjermen.
2. Trykk på **Innstillinger** ⚙️.
3. Gå til **Tilkobling** » **Wifi** » **Legg til et nettverk**.
4. Du får se en liste over tilgjengelige nettverk.
5. Trykk på nettverket som du ønsker å koble til.
6. Hvis et passord kreves, kan du

- a. trykke på Enter på telefonen. Når du blir spurt om det, skriv inn passordet på telefonen, og trykk deretter Koble til. (Sørg for at *Wear OS by Google*-appen er åpen på telefonen.)
- b. Trykk på Angi på klokken og skriv inn nettverkspassordet med tastaturet på klokka.

Glemme et nettverk

1. Mens du er på urskiven, sveip ned fra toppen av skjermen.
2. Trykk på **Innstillinger** ⚙️.
3. Gå til **Tilkobling** » **Wifi** » **Lagrede nettverk**.
4. Trykk på nettverket som du ønsker å glemme.
5. Bekreft valget ved å trykke på ✓.

Hva som fortsatt fungerer når du ikke er koblet til Internett



Når klokka ikke er koblet til Internett, kan du fortsatt bruke mange av de grunnleggende funksjonene på klokka. Du kan

- registrere trening
- Spor den daglige aktiviteten din
- [bruke offline-kart](#)
- kontrollere treningen og aktivitetsfremdriften med infobrikker
- synkronisere trening til Suuntos mobilapp
- vise trinntelleren

- sjekke pulsen
- Spør søvnen din
- se tid og dato
- bruke en tidtaker
- bruke en stoppeklokke
- stille inn en alarm (*Merk: Alarmen fungerer kun med vibrasjon*)
- endre urskiven
- endre klokkeinnstillingene
- [lytte til musikk via klokka](#)

Holde Suunto 7 oppdatert

For å få mest mulig ut av klokka, bør du sørge for at alt er oppdatert.

[Systemoppdateringer](#)

[App-oppdateringer](#)


[Wear OS-oppdateringer](#)

[Oppdateringer til Suunto Wear-appen](#)


Systemoppdateringer

Systemoppdateringer blir automatisk lastet ned og installert når klokkan lader og er koblet til Wifi. Hvis en systemoppdatering ikke installeres av seg selv, kan du laste den ned og installere den manuelt.

Sjekk systemversjon

1. Mens du er på urskiven, sveip ned fra toppen av skjermen.
2. Trykk på **Innstillinger** .
3. Gå til **System** » **Info** » **Versjoner**.
4. Se «Systemversjon».

Laste ned systemoppdateringer manuelt

1. Mens du er på urskiven, sveip ned fra toppen av skjermen.
2. Trykk på **Innstillinger** .
3. Gå til **System** » **Info** » **Systemoppdateringer**.

Hvis en oppdatering er tilgjengelig, vil klokka laste den ned. Hvis ikke, får du en bekreftelse på at klokka er oppdatert.



App-oppdateringer

Appene på klokka oppdateres automatisk under lading, hvis du



- forblir innlogget på **Google-kontoen** din på klokka
- holder deg tilkoblet til **Wifi**
- har funksjonen for **automatisk oppdatering av apper** aktivert

Hvis du ikke ønsker å bruke automatisk oppdatering, kan du oppdatere appene manuelt.

Administrere automatiske app-oppdateringer

1. For å åpne listen over apper, trykk på av/på-knappen.
2. Trykk på **Play Butikk**-appen .
(Ved behov, følg instruksjonene for å koble til Wifi og legge til en Google-konto.)
3. Rull ned og trykk på **Innstillinger** .
4. Slå **Oppdater apper automatisk** på eller av.

Laste ned app-oppdateringer manuelt

1. For å åpne listen over apper, trykk på av/på-knappen.
2. Trykk på **Play Butikk**-appen .
(Ved behov, følg instruksjonene for å koble til Wifi og legge til en Google-konto.)
3. Rull ned og trykk på **Mine apper** .
4. Hvis «Tilgjengelige oppdateringer» vises, velg en app-oppdatering å laste ned, eller trykk på Oppdater alle.

Hvis «Tilgjengelige oppdateringer» ikke vises, er alle apper oppdatert.



Wear OS-oppdateringer

Wear OS-appen på klokka er en app som ligger «over» operativsystemet og oppdateres hyppigere. Wear OS oppdateres automatisk når klokka lader, er koblet til Wifi og har Oppdater apper automatisk aktivert.

Oppdateringer til Suunto Wear-appen



Suunto Wear-appen og tjenestene som driver den, blir oppdatert automatisk når klokka lader, er koblet til Wifi og har Oppdater apper automatisk aktivert.

Sjekk Suunto Wear-appversjon

1. Trykk på den øvre høyre knappen for å åpne **Suunto Wear-appen** .
2. Bla ned og trykk på **Generelle alternativer**  » **Info**.

Stille inn en alarm

Du kan bruke Suunto 7 som en stille alarm som kun vibrerer for å vekke deg, uten å forstyrre partneren eller romkameratene.

1. For å åpne listen over apper, trykk på av/på-knappen.
2. Trykk på **Alarm**-appen .
3. Velg ønsket tidspunkt.
4. Bekreft valget ved å trykke på .

 **MERK:** Alarm-appen har ingen tilgjengelig lyd.

Slå klokka på og av



Slå på klokka



Hold inne **på/av-knappen** til klokka vibrerer.

Slå av klokka

For å slå av klokka kan du bruke på/av-knappen:

1. Hold inne på/av-knappen til **Slå av/Start på nytt**-skjermen vises.
2. Trykk på **Slå av** for å slå av klokka.

Du kan også gå til innstillingene:



1. Mens du er på urskiven, sveip ned fra toppen av skjermen.
2. Trykk på **Innstillinger**  » **System** » **Slå av**.
3. Bekreft valget ved å trykke på .

Starte klokka på nytt

Du kan starte klokka på nytt ved å trykke på på/av-knappen.

1. Hold inne på/av-knappen til **Slå av/Start på nytt**-skjermen vises.
2. Trykk på **Start på nytt**.

Du kan også gå til innstillingene:

1. Mens du er på urskiven, sveip ned fra toppen av skjermen.
2. Trykk på **Innstillinger**  » **System** » **Start på nytt**.
3. Bekreft valget ved å trykke på .


Tilbakestille klokka til fabrikkinnstillingene

Hvis du har problemer med klokka, kan det være nødvendig å tilbakestille til de opprinnelige innstillingene.



Når du tilbakestiller klokka til fabrikkinnstillingene, skjer følgende handlinger automatisk:

- Data som er lagret på klokka, **slettes**. (inkludert treningsøktene)
- Installerte apper og tilhørende data blir **slettet**.
- Systeminnstillinger og preferanser blir **slettet**.

- Paringen mellom klokka og telefonen fjernes. Du må pare klokka med telefonen på nytt.


 **MERK:** Husk alltid å synkronisere (og lagre) treningene til [Suunto-mobilappen på telefonen](#). Hvis du tilbakestiller klokka, blir alle usynkroniserte treningsøkter i dagboken slettet.

Tilbakestille klokka til fabrikkinnstillingene

1. Mens du er på urskiven, sveip ned fra toppen av skjermen.
2. Trykk på **Innstillinger**  » **System** » **Koble fra og tilbakestill**.
3. Bekreft valget ved å trykke på .

Sette opp og pare etter en fabrikktilbakestilling

Hvis du parer klokka med en iPhone, må du manuelt fjerne din Suunto 7 fra listen over parede Bluetooth-enheter i telefonens Bluetooth-innstillinger etter en fabrikktilbakestilling. Deretter kan du stille inn og pare klokka med Wear OS by Google-appen på telefonen.

 **MERK:** For å koble klokka til Suuntos mobilapp på telefonen igjen, må du først glemme klokka i Suuntos mobilapp og deretter koble til på nytt.



3. WEAR OS BY GOOGLE

Klokka drives av Wear OS by Google så du får de nyeste smarte funksjonene og holder deg tilkoblet. Wear OS by Google gir deg funksjonene nedenfor som standard:

- Diktering og talekommandoer
- Varslinger for meldinger og innkommende anrop
- Google Fit™, Tidtaker, Oversikt, Oversetter og andre standard Wear OS by Google-apper
- Nedlasting og installering av nye apper og urskiver med Google Play Store på klokka
- Innstillinger for Wear OS by Google

For mer informasjon om Wear OS by Google, besøk:

[Hjelp for Wear OS by Google](#)

Google Pay



Google Pay™ er en hurtig, enkel metode for betaling i butikker med din Wear OS by Google-klokke. Nå kan du kjøpe morgenkaffen uten å måtte lete etter lommeboka eller telefonen.

For å bruke Google Pay på klokka, må du

- befinne deg i Australia, Belgia, Brasil, Canada, Chile, Kroatia, Tsjekkia, Danmark, Finland, Frankrike, Tyskland, Hongkong, , Irland, Italia, New Zealand, Norge, Polen, Russland, Slovakia, Spania, Sverige, Sveits, Taiwan, Ukraina, De forente arabiske emirater, Storbritannia eller USA
- bruke et [støttet kort](#)



MERK: Klokker støtter ikke bruk av PayPal med Google Pay.

Slik betaler du med klokka i butikker

Google Pay fungerer i butikker som godtar kontaktløs betaling. Åpne Google Pay-appen, vri håndleddet ditt og hold urskiven i nærheten av terminalen inntil du hører en lyd eller føler vibrasjon. Hvis du blir bedt om å oppgi korttype, velger du «kreditt» – selv om du bruker et debetkort.

Handle trygt i butikker

Når du bruker klokka til å betale i butikker, sender ikke Google Pay selve kreditt- eller debetkortnummeret ditt med betalingen. I stedet brukes et kryptert, virtuelt kontonummer for å representere informasjonen – slik at de ekte kortopplysningene dine holdes sikre.

Hvis du mister klokka eller den blir stjålet, lås og slett den med [Finn min enhet](#).

For mer hjelp med Google Pay, besøk:

[Hjelp for Wear OS by Google](#)

[Hjelp for Google Pay](#)

Google Fit



Google Fit™ er en aktivitetssporingsplattform som veileder deg mot et sunnere og mer aktivt liv, ved hjelp av aktivitetsmål som hjertepoeng. Systemet er designet basert på anbefalinger fra Verdens helseorganisasjon (WHO) og Den amerikanske hjerteforeningen (American Heart Association).

Med Google Fit kan du

- sette mål for personlig fitness
- spore daglig aktivitet og fremdrift med hjertepoeng
- Få detaljert informasjon om treningen din (når du er tilkoblet Suunto Wear-appen)
- vise trinntelleren og forbrante kalorier når du vil
- spore daglig puls og historikk
- slappe av og praktisere mindfulness med pusteøvelser
- få påminnelser, tilpassede tips og veiledning som holder deg motivert
- dele treningsinformasjon med andre apper og enheter som du bruker for å holde deg sunn

For mer hjelp med Google Fit, besøk:

[Hjelp med Google Fit](#)

Komme i gang med Google Fit



Din Suunto 7 leveres med Google Fit allerede installert. Åpne Google Fit-appen på klokka, og logg inn med Google-kontoen din for å komme i gang.

Slik følger du den daglige aktivitetsfremdriften på klokka:

- Sveip til venstre for å sjekke daglige mål med Fit-infobrikken.
- Trykk på Fit-infobrikken for å åpne Google Fit-appen og få flere detaljer, for eksempel daglig puls.
- Legg til aktivitetsmål eller daglige mål, for eksempel trinn eller kalorier, på urskiven for å spore fremdriften.

Slik kobler du Suunto 7 til Google Fit

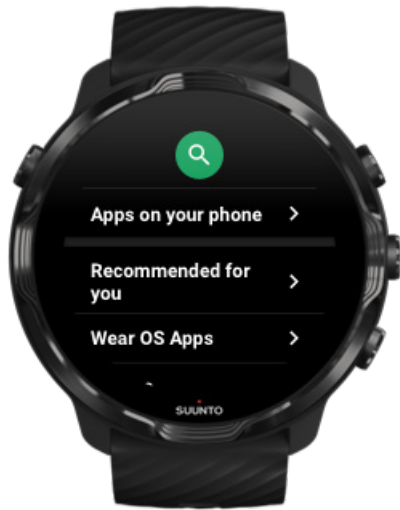
Du kan også koble Suunto 7 til Google Fit på klokka for å se hvordan trening, søvn og puls blir registrert med Suunto Wear-appen, påvirker de daglige aktivitetsmålene dine.

[Koble Suunto til Google Fit](#)

Få Google Fit på telefonen

Gå til Google Play Store eller App Store for å laste ned Google Fit på telefonen, så kan du spore helsen din og se månedlig, ukentlig og daglig fremdrift mot dine aktivitetsmål.

Google Play Store



Finn, last ned og oppdater alle favorittappene dine med Google Play™ Store på klokka.

For å bruke Play Store på klokka, trenger du

- en Google-konto på klokka
- en internettilkobling på klokka via Wifi eller telefonen

[Få flere apper fra Google Play Store](#)
[Holde Suunto 7 oppdatert](#)

Bruke og administrere apper

Din Suunto 7 leveres med en rekke apper som kan hjelpe deg med å balansere dagliglivet og treningen.

[Åpne apper på klokka](#)
[Få flere apper fra Google Play Store](#)
[Fjerne apper](#)
[Oppdater appene](#)

Åpne apper på klokka

1. For å åpne listen over apper, trykk på **av/på-knappen**.








2. Rull i listen for å finne den appen du ønsker å bruke. Nylig brukte apper vises øverst.



3. Trykk på en app for å åpne den.




Få flere apper fra Google Play Store

For å laste ned flere apper fra Google Play Store på klokka trenger du



- en Google-konto på klokka
 - [internettforbindelse](#) på klokka via Wifi eller telefonen
1. For å åpne listen over apper, trykk på **av/på-knappen**.
 2. Trykk på **Play Butikk**-appen i .
(Ved behov, følg instruksjonene for å koble til Wifi og legge til en Google-konto.)
 3. Trykk på søkeikonet .
 4. Du kan enten snakke inn søket ved å trykke på mikrofonen  eller skrive det inn med tastaturet .
 5. For å laste ned appen til klokka, trykk på installeringsikonet .

Fjerne apper

Fjerne apper via Google Play Store:

1. For å åpne listen over apper, trykk på av/på-knappen.
2. Trykk på **Play Butikk**-appen .
(Ved behov, følg instruksjonene for å koble til Wifi og legg til en Google-konto.)
3. Rull ned og trykk på **Mine apper** .
4. Trykk på den appen du ønsker å fjerne, og trykk på **Avinstaller** .

Fjerne apper via innstillingene:

1. Mens du er på urskiven, sveip ned fra toppen av urskiven.
2. Trykk på **Innstillinger**  » **Apper og varsler** » **App-info**.
3. Trykk på den appen du ønsker å fjerne.
4. Trykk på **Avinstaller** .

Oppdater appene

Hvis du har **Oppdater apper automatisk** aktiv, oppdateres appene automatisk når klokka lades og er koblet til Wifi. Hvis du ikke ønsker å bruke automatisk oppdatering, kan du oppdatere appene manuelt.

[Administrere automatiske app-oppdateringer](#)

[Laste ned systemoppdateringer manuelt](#)

Få meldinger på klokka

Klokka kan også vise meldinger, anrop eller varslinger du mottar på telefonen.

[Vise nye varslinger](#)

[Administrere varslingene dine](#)

[Besvare eller avvise et anrop](#)

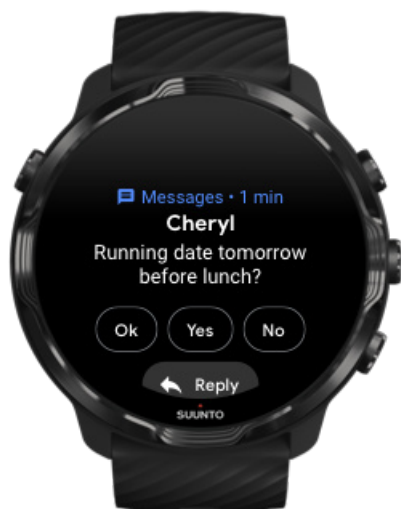
[Svare på en melding med Android](#)

[Velge hvilke varslinger som skal vises på klokka](#)

[Demp varslinger midlertidig](#)

[Har du fortsatt problemer med å motta varslinger?](#)

Vise nye varslinger



Når du får en ny varsling, vibrerer klokka og viser varslingene i noen få sekunder.

- Trykk på varslingen og rull ned for å lese hele meldingen.
- Sveip til høyre for å forkaste varslingen.

Administrere varslingene dine



Hvis du ikke reagerer på en varsling når den kommer, lagres meldingen i varslingsstrømmen din. En liten ring nederst på urskiven indikerer at du har en ny varsling.

- Mens du er på urskiven, sveip opp for å rulle gjennom varslingene dine.
- Trykk for å utvide en melding for å lese og reagere på den.
- Sveip til venstre eller høyre for å forkaste en varsling.
- For å slette alle varslinger, sveip til bunnen av varslingsstrømmen og velg Fjern alt.

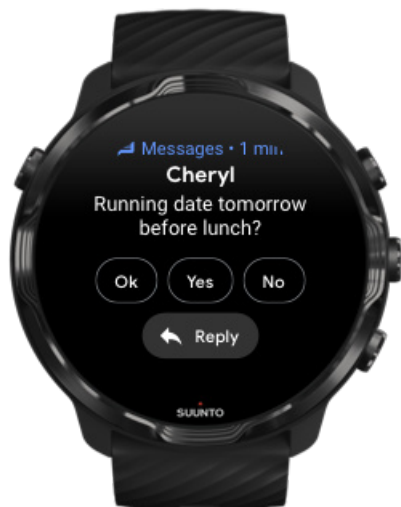
Besvare eller avvise et anrop



Hvis du får et anrop på telefonen, viser klokka en varsling om et innkommende anrop. Du kan reagere på anropet fra klokka, men du må bruke telefonen til å utføre anropet.

- Sveip til venstre eller trykk på den grønne telefonen for å **besvare et anrop**.
- Sveip til høyre eller trykk på den røde telefonen for å **avvise et anrop**.
- For å avvise et anrop med en tekstmelding, trykk på **Mer » Send melding** og velg så en lagret tekst.

Svare på en melding med Android



Hvis klokka er paret med en Android-telefon, kan du også svare på meldinger på klokka.


1. Rulle ned til bunnen av en melding
2. Trykk på **Svar** ↩.
3. Alternativer: Trykk på mikrofonen for å snakke inn meldingen, velg tastatur eller emoji, eller rull ned for forhåndslagrede meldingsalternativer.
4. Det vises et avkryssingsmerke på klokka når meldingen er sendt.

Velge hvilke varslinger som skal vises på klokka


Hvis du vil, kan du slutte å motta varslinger fra spesifikke apper.

1. Mens du er på urskiven, sveip ned fra toppen av skjermen.
2. Gå til **Innstillinger** ⚙ » **Apper og varsler**.
3. Trykk på **Appvarsler**.

4. Velge hvilke apper du ønsker å se varslinger fra.

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

Demp varslinger midlertidig

1. Mens du er på urskiven, sveip ned fra toppen av skjermen.
2. Trykk på **Ikke forstyr** .

Når du har Ikke forstyr slått på, vil ikke klokka vibrere eller vise varslinger når de kommer, men du kan fortsatt se dem i varslingsstrømmen.

Har du fortsatt problemer med å motta varslinger?

- Sørg for at klokka er koblet til Wear OS by Google-appen på telefonen.
- Kontroller om telefonen er tilkoblet Internett.
- Kontroller om Ikke forstyr er aktiv på klokka.
- Sørg for at du ikke har slått av varslinger for spesifikke apper.
- Sørg for at du mottar varslinger på telefonen.
- Sørg for at klokka er parett med telefonen.

Vise og administrere dine infobrikker

Infobrikker gir rask tilgang til informasjonen som er mest relevant for deg, enten det gjelder treningsstatus, været eller fremdriften mot dine daglige aktivitetsmål.

Suunto 7 leveres med seks forhåndsvalgte fliser – Puls, I dag, Ressurser, Søvn, Oversikt og Denne uken av Suunto.

[Vise og ordne infobrikker](#)

[Legg til en ny infobrikke](#)

[Se treningstrender og daglig aktivitet med Suunto](#)

Vise og ordne infobrikker

1. Mens du er på urskiven, sveip til venstre på skjermen for å vise infobrikker.
2. Trykk på og hold inne en infobrikke, og trykk så pilene for å omorganisere.

Du kan også organisere infobrikkene i Wear OS by Google-appen på telefonen.

Legg til en ny infobrikke

1. Mens du er på urskiven, sveip til venstre på skjermen for å vise infobrikker.
2. Trykk på og hold inne en infobrikke.
3. Sveip til venstre gjennom infobrikkene og trykk på + for å legge til flere infobrikker.
4. Søk i listen og trykk på en infobrikke for å velge den.

Du kan også legge til nye infobrikker i Wear OS by Google-appen på telefonen.

Se treningstrender og daglig aktivitet med Suunto

Suunto 7 leveres med seks fliser fra Suunto – Puls, I dag, Ressurser, Søvn, Denne uken og Oversikt – for å hjelpe deg med å spore treningen og holde deg motivert.

Sveip til venstre for å se oversikten over den daglige aktiviteten din. Sveip på nytt til venstre for å få en rask oversikt over hvor mye du har trent denne uka eller i løpet av de siste fire ukene, hvilken sport du har drevet med og når. Sveip til venstre på nytt for en rask titt på hvor mye du har trent, om du har fått nok restituerende søvn og at restitusjonen din er god nok. Trykk for å åpne Suunto Wear-appen for å se dagboken din.

 **MERK:** Trykk og hold ned fliser, og trykk deretter på pilene for å endre rekkefølge.



Puls

Puls-infobrikken gir en rask måte å kontrollere den nåværende pulsen din, og 24-timers grafen visualiserer hvordan pulsen din endres gjennom dagen – når du hviler og når du er aktiv. Mens grafen oppdateres hvert 10. minutt, måles den nåværende pulsen din hvert sekund for å gi deg oppdatert tilbakemelding.



I dag

Se hvor langt du har kommet i den daglige aktiviteten din, slik som skritt og kalorier.


Ditt daglige kaloriforbruk er basert på to faktorer: forbrenningen (Basal Metabolic Rate (BMR)) og din fysiske aktivitet.


Din BMR er kroppens kaloriforbruk når du er i ro. Dette er kaloriene kroppen din trenger for å holde deg varm og utføre grunnleggende funksjoner som å blinke eller slå hjertet ditt. Dette tallet er basert på din personlige profil inkludert faktorer slik som alder og kjønn.

Ringene rundt kaloriikonet går fremover i henhold til hvor mange aktive kalorier du forbrenner i løpet av dagen sammenlignet med målet ditt. Ringen rundt skrittikonet viser hvor mange skritt du har gått i løpet av dagen sammenlignet med målet ditt.

Du kan endre målene for daglige skritt og kalorier i Suunto-appen på mobiltelefonen din.

 **MERK:** Under trening sporer Suunto 7 det totale energiforbruket til treningen (BMR + aktive kalorier).

 **MERK:** Antall skritt i Google Fit and Suunto Wear-appen kan avvike på grunn av forskjellige algoritmer.

 **MERK:** Noen av sportsmodusene har skrittelling deaktivert, noe som kan påvirke tellingen av daglige skritt. Google Fit-flisen viser skritt for en aktivitet som er registrert med en av disse sportsmodusene, mens Suunto Today-flisen ikke gjør dette.



Ressurser

Ressurser-flisen gir deg en rask måte å sjekke det nåværende ressursnivået ditt eller se hvordan søvn, daglig aktivitet og stress påvirker kroppsressursene dine på 24-timers grafen. Mens grafen oppdateres hvert 30. minutt, oppdateres det nåværende ressursnivået ditt oftere.



Søvn

Jevn søvnrytme er ofte knyttet til forbedret søvnkvalitet og restitusjon. Søvn hjelper deg med å overvåke hvor konsistent søvntiden din er. Grafen viser søvnvarighet, søvnstart og oppvåkningstid fra de siste ukene.

Det uthevede området på søvngrafen representerer sporingen av siste syv dagene av søvnen din. Dette hjelper deg å spore at du får nok søvn på lang sikt.

Varigheten av den forrige søvntiden din og hvor mye kroppsressurser du fikk under forrige søvn, vises også på denne flisen.




Denne uken

Oppretthold en god treningsrytme på ukesbasis, og hold deg motivert.



Oversikt (siste 4 uker)

Hold treningen og restitusjonen i balanse, og planlegg på forhånd eller foreta justeringer ved behov.

 **MERK:** Infobrikker fra Suunto viser kun øvelser som registreres med Suunto Wear-appen på klokka.

4. TILPASS DIN KLOKKE

Det finnes mange måter å tilpasse din Suunto 7 for å personliggjøre den. Endre utseendet på klokka med reimer og urskiver som kan skiftes ut. Last ned apper, legg til relevante data til urskiven og aktiver knappesnarveier for favorittappene dine.

Tilpasse urskiver

Suunto 7 leveres med et sett av forhåndsinstallerte urskiver å velge blant. Du kan også laste ned mange andre fra Google Play Store.

Alle urskiver som er designet av Suunto, er optimalisert til å bruke minst mulig energi for å gi deg den best mulige opplevelsen med klokka i det daglige.

[Suunto urskiver](#)

[Endre urskiven](#)

[Legge til funksjoner \(eller «komplikasjoner»\) på urskiven](#)

[Legge til en ny urskive](#)

[Skjule en urskive](#)

[Slett en urskive som du fant i Play Store](#)

Suunto urskiver

Suunto 7 leveres med fire urskiver fra Suunto – Varmekart, Original, Marine og Rose – for å feire historien til Suunto og miljøet med begeistrede idrettsutøvere og eventyrere rundt i verden.

Varmekart



For å inspirere og oppmuntre deg til å utforske omgivelsene rundt deg, viser Varmekart-urskiven hvor andre ivrige Suunto-idrettsutøvere har trent i ditt område.

Som standard viser varmekartet populære løperuter i ditt område. Hvis løping ikke helt er din greie, kan du gå til urskiveinnstillingene og velge en annen sport for varmekartet. Suunto 7 har 15 ulike varmekart å velge blant.

Varmekartet på urskiven oppdateres automatisk basert på plasseringen din. Hvis du ikke ser et varmekart eller kartet ikke oppdateres basert på din lokalisering, prøv dette:

- På telefonen: tillat deling av lokalisering for Wear OS by Google
- På klokka: tillat deling av lokalisering i tilkoblingsinnstillingene og i Suunto-urskivens apptillatelse-innstillinger
- Sørg for at klokka er koblet til Internett
- Du har beveget deg mer enn 2 kilometer (1,25 miles) siden forrige lokalisering
- Prøv et annet varmekart – kanskje det ikke finnes noen aktivitet for den sporten du valgte ennå

Original



I 1936 grunnla Tuomas Vohlonen Suunto for å masseprodusere stabile og nøyaktige kompass, etter at han i lang tid hadde vært plaget av unøyaktigheten og mangelen på stabil nålfunksjon i tradisjonelle tørrkompass. Helt siden den gang har Suunto-kompass og den tilhørende Suunto-metoden forsynt utendørsentusiaster, idrettsutøvere og fagfolk med uunnværlige verktøy for navigasjon. Original sin urskivedesign er inspirert av det aller første Suunto-marsjkompasset, M-311.

Marine



Mellom 1953 og 2011 produserte Suunto sjøkompass. Marine-urskiven er inspirert av det populære sjøkompasset Suunto K-14, som ble standard i et stort antall seil- og motorbåter rundt i verden på grunn av det stabile og lettavleselige kompasskortet og den smarte monteringen i skipet.

Rose




Rose-urskiven er inspirert av Suuntos lommekompass TK-3, som igjen var inspirert av gamle sjøkompass med kompassrose. TK-3-kompasset var en hyllest til oppdagelsesreisene som fylte ut de hvite delene av verdenskartet ved å bruke kompass, stjernene og tau som viktigste posisjoneringsmetode.

Endre urskiven

Du kan endre urskiven når som helst for å tilpasse den målene, behovene og stilen din.



1. Mens du er på urskiven, trykk og hold midten av skjermen for å se en liste over urskiver.
2. Sveip til venstre eller høyre for å søke gjennom urskiver.
3. Trykk for å velge en urskive som du ønsker å bruke.

 **MERK:** Du kan også gå til **Innstillinger** » **Skjerm** » **Endre klokkebakgrunn** eller endre urskiven i Wear OS by Google-appen på telefonen.

Legge til funksjoner (eller «komplikasjoner») på urskiven

Med de fleste urskivene kan du legge til flere funksjoner på urskiven, som snarveier til apper, værinformasjon eller daglige trinn. De ulike urskiver kan ha forskjellig utvalg tilgjengelige komplikasjoner.

1. Mens du er på urskiven, trykk og hold midten av skjermen for å se en liste over urskiver.
2. Trykk på Innstillinger nederst på en urskive.



3. Trykk på den «komplikasjonen» på urskivens design som du ønsker å endre.



4. Søk gjennom listen og trykk for å velge hvilken komplikasjon du vil bruke på urskiven. (For å legge til en snarvei, trykk på **Generelt** » **Appsnarvei**.)


Legge til en ny urskive

Alle urskiver som er designet av Suunto, er optimalisert til å bruke minst mulig energi for å gi deg den best mulige opplevelsen i det daglige. Når du legger til en ny urskive fra Google Play Store, *må du huske at andre urskiver kanskje ikke er optimalisert på samme måte.*



1. Mens du er på urskiven, trykk og hold midten av skjermen for å se en liste over urskiver.
2. Sveip til venstre og trykk på alternativet for å legge til flere urskiver.
3. Rull ned og trykk på **Se flere klokkebakgrunner**. (Ved behov, følg instruksjonene for å koble til Wifi og legge til en Google-konto.)


Skjule en urskive

1. Mens du er på urskiven, trykk og hold midten av skjermen for å se en liste over urskiver.
2. Sveip opp på urskiven som du ønsker å skjule.

 **MERK:** Når en urskive er skjult, vises den i Wear OS by Google-appen på telefonen, men ikke på klokka.

Slett en urskive som du fant i Play Store


1. For å åpne listen over apper, trykk på **av/på-knappen**.
2. Trykk på **Play Butikk**-appen .
(Ved behov, følg instruksjonene for å koble til Wifi og legge til en Google-konto.)
3. Rull ned og trykk på **Mine apper** .
4. Rull ned til urskiven du ønsker å fjerne, og velg **Avinstaller**.

 **MERK:** Du kan også administrere urskivene i Wear OS by Google-appen på telefonen. Under bildet av klokka, ved siden av urskivene, trykk på Mer.

Tilpasse knappesnarveier

Du kan bruke noen av de fysiske knappene på Suunto 7 som snarveier for å åpne favorittappene dine hurtigere.

Bruke fysiske knapper som snarveier til apper

1. Mens du er på urskiven, sveip ned fra toppen av skjermen.
2. Trykk på **Innstillinger**  » **Personlig tilpasning** » **Tilpass fysiske knapper**.
3. Trykk på den knappen du ønsker å tilpasse, og velg en app som du ønsker at knappen skal åpne.

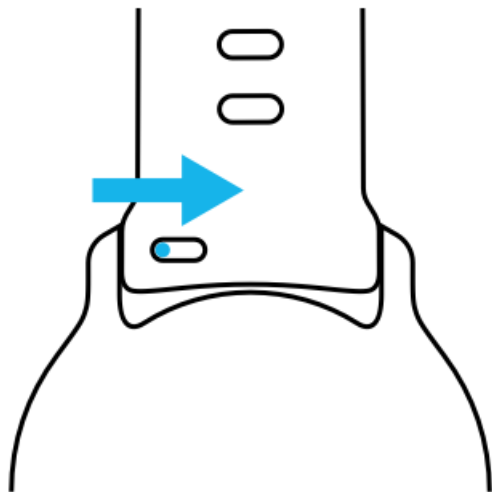
Bytte klockereim

Suunto 7 har en hurtigstropp av solid silikon. Hurtigstroppen er komfortabel i bruk og lett å bytte uten ekstra verktøy.

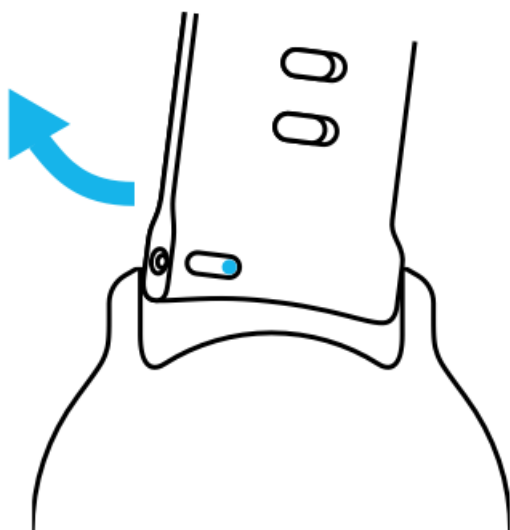
 **MERK:** Alle 24 mm hurtigkoblingsreimer som selges fra suunto.com, er compatible med Suunto 7.

Løsne reimen fra klokkehuset

1. Snu klokka opp ned.
2. Trekk den lille pinnen i fjærstangen mot midten av reimen for å frigjøre fjæren fra sokkelen.

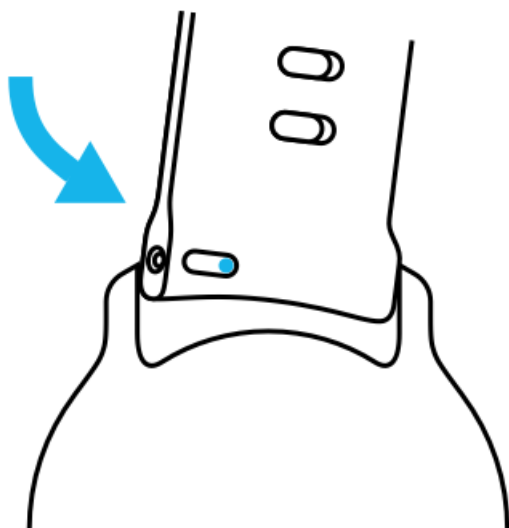


3. Fjern reimen.



Feste på en ny reim

1. Sett pinnen på motsatt ende av fjærmekanismen inn i sokkelen i klokkehuset.
2. Trekk pinnen mot midten av reimen for å trekke tilbake den frie enden av den fjærbelastede stangen.
3. Før reimen inn på plass og frigi pinnen.



Se til at reimen er på plass ved å kontrollere at pinnen er satt helt inn i pinnehullet og ved å trekke forsiktig i reimen.

5. SPORTS BY SUUNTO

Suunto Wear-appen på klokka



Suunto 7 leveres med Suunto Wear-appen – din sports- og eventyrkamerat på klokka. Suunto Wear-appen har over 70 sportsmoduser for å spore alle dine idretter, og gratis Suunto-kart og varmekart for utforskning av utendørslivet – selv når du er offline.

Med Suunto Wear-appen på klokka kan du gjøre følgende:

- Registrere all treningen din – løping, svømming, sykling, turgåing, yoga – du velger selv
- Følge treningen med statistikk som er skreddersydd for din sport
- Få nøyaktige og praktiske sportsmålinger med GPS, barometer og håndleddspuls
- Spor trening, daglig aktivitet, søvn og kroppsressurser for å hjelpe deg med å opprettholde en god balanse mellom å være aktiv og å bli nok restituert.
- Nyte enkel tilgang til kart under treningen, og vise ruten din på kartet
- Naviger med ruter og utforsk nye steder med heatmaps
- Last ned Suunto offline-kart til klokka og bruk kart uten å ha internettforbindelse
- Ha enkel tilgang til treningsdagboken din via klokka
- Kontrollere treningen din med knapper når du bruker hansker eller befinner deg under vann

Komme i gang



Suunto Wear-appen er designet for sport og utendørs bruk. Du kan bruke knappene i stedet for berøringsskjermen når det er behov for det. Hvis du bruker hansker eller befinner deg under vann, kan du bruke de tre knappene til høyre for å navigere i Suunto Wear-appen, spore treningen og zoome inn på kartet.

1. Trykk på den øvre høyre knappen for å åpne **Suunto Wear-appen** 📍.
2. Første gang du åpner appen, følg instruksjonene på skjermen for å stille inn din personlige profil. Slik får du nøyaktige og personlig tilpassede målinger under trening. Bruk berøring eller knapper

Rulle opp og ned: bruk knappen øverst til høyre og nederst til høyre eller sveip opp og ned

Velge: Trykk på den midtre knappen eller trykk

Gå tilbake: sveip til høyre

3. Bruk Suunto Wear-appen til:


[Registrer treningen din](#)

[Vis et kart](#)

[Juster alternativer](#)

[Vis dagboken](#)



 **MERK:** For å redigere profilinformasjonen din senere, åpne Suunto Wear-appen, sveip opp og gå til Generelle alternativer.

Suunto-mobilappen på telefonen



For den fullstendige Suunto 7 sportsopplevelsen trenger du Suuntos mobilapp på telefonen.

Med Suunto Wear-appen på telefonen kan du

- synkronisere og lagre treningsøvelser fra klokka
- få detaljert innsikt i treningen
- Følg de daglige treningstrendene og historikken din.
- følge treningstrender og historikk
- se utendørs treningsløyper på kartet
- utforske varmekart for å se hvor andre har trent
- Opprett dine egne ruter, eller bruk andre populære ruter og synkroniser dem på klokka
- dele dine beste øyeblikk med venner
- koble til andre sportstjenester, som Strava og Relive

[Komme i gang](#)

[Koble til dine favorittsportstjenester](#)

[Bruke flere klokker med Suuntos mobilapp](#)

Komme i gang

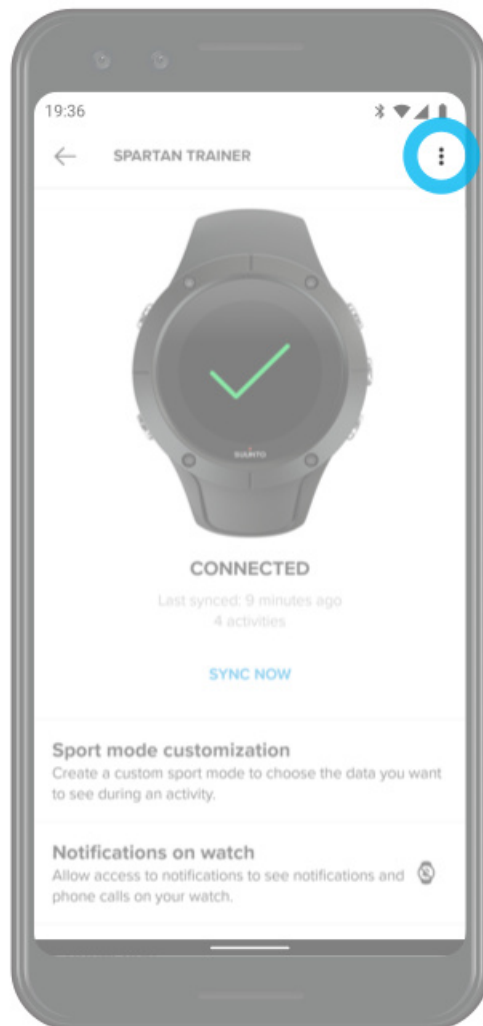
Suuntos mobilapp fungerer med mobilenheter som kjører Android 6.0 og Bluetooth 4.0 eller senere og iOS 11.0 eller senere. Hvilke funksjoner som støttes, kan variere etter klokke, telefon og land.

Ny med Suunto

1. Hvis du ikke har gjort det ennå, par klokka med Wear OS by Google-appen på telefonen.
[Finn ut mer](#)
2. Last ned og installer Suunto-appen fra Google Play Store eller App Store.
3. Sørg for at du har aktivert Bluetooth *på klokka og telefonen*.
4. Åpne Suunto-appen på telefonen.
5. Registrer deg med den foretrukne metoden.
6. Følg instruksjonene på skjermen.
7. Etter at du har registrert deg, vil du føres til klokkevisning.
8. Når du ser klokka, trykk på «Koble til».
9. Når klokka er koblet til, følger du startveiviseren for å lære det grunnleggende om den nye klokka.

Er allerede Suunto app-bruker

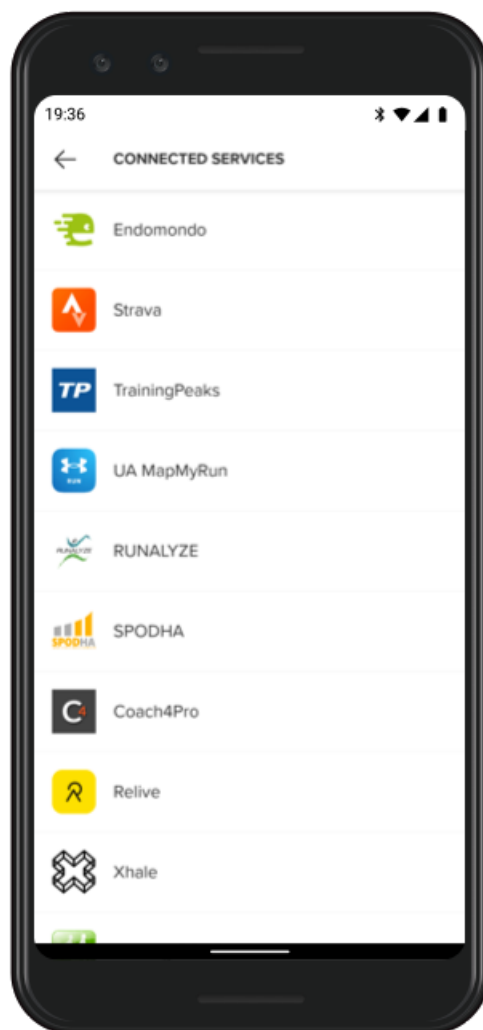
1. Hvis du ikke har gjort det ennå, par klokka med Wear OS by Google-appen på telefonen.
[Finn ut mer](#)
2. Sørg for at du har aktivert Bluetooth *på klokka og telefonen*.
3. Åpne Suunto-appen på telefonen.
4. Hvis du ikke automatisk føres til klokkevisningen, trykk på klokkeikonet øverst i venstre hjørne.
5.
 - a. Når du kan se den nye klokka på skjermen, trykk på **«Koble til»**.
 - b. Hvis du har en annen Suunto-enhet som allerede er koblet til Suunto-appen, må du fjerne paringen til den gamle enheten før du kobler sammen Suunto 7 med appen.



6. Når klokka er koblet til, følger du startveiviseren for å lære det grunnleggende om den nye klokka.

Koble til dine favorittsportstjenester

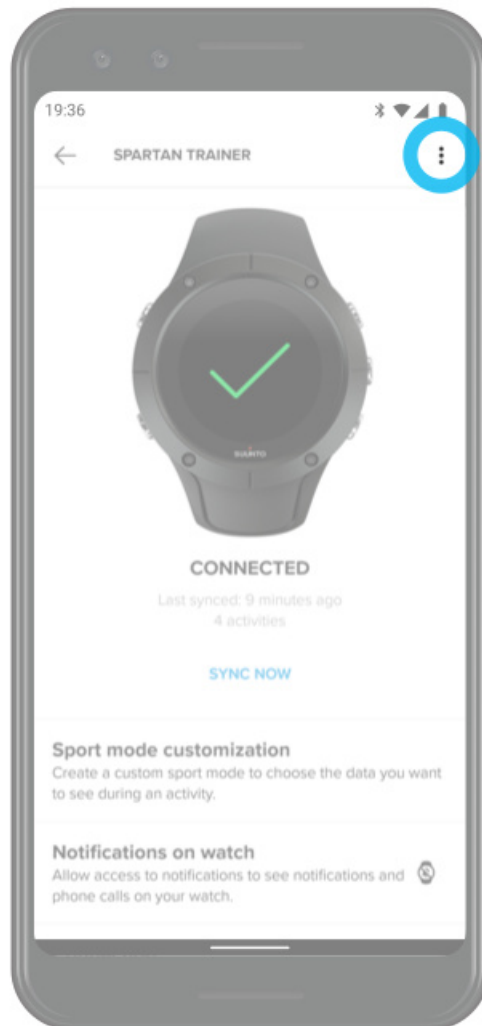
Med Suunto-appen kan du koble til og synkronisere aktiviteter med favorittsportstjenestene dine, som Strava og Relive.



1. Åpne Suunto-appen på telefonen.
2. Trykk på «Profil»-fanen.
3. Trykk på «Koble til andre tjenester», velg hvilke tjenester du ønsker å koble til og følg instruksjonene på skjermen.
4. For den fullstendige listen over Suuntos partnere, gå til suunto.com/partners

Bruke flere klokker med Suuntos mobilapp

Du kan bare ha én enhet koblet til Suunto-appen om gangen. Når du har paret klokka med Wear OS by Google-appen på telefonen, fjern paringen med andre enheter fra Suuntos mobilapp, og koble deretter Suunto 7 til appen.



Suunto kart



Suunto Wear-appen har gratis utendørs kart og 15 sportsspesifikke varmekart du kan utforske – selv når du er offline. Optimalisert for utendørslivet – Suunto-kartene fremhever høydeforskjeller med nøyaktige konturlinjer og viser populære sykkel- og skiløyper i tillegg til grunnleggende stier. Varmekart viser hvor andre har trent, slik at du kan følge de mest populære rutene.

Med Suunto-kartene kan du

- se din plassering og retning
- utforske omgivelsene med utendørs kart
- Naviger med ruter og utforsk nye steder med varmekart
- få lett tilgang til kart mens du trener
- vise løypa på kartet mens du trener
- laste ned tilpassede offline-kart til klokka, og bruke kartene uten å ha internettforbindelse
- motta lokale offline-kart automatisk lastet ned til klokka når du er koblet til Wi-Fi under lading

[Komme i gang](#)

[Kartfunksjoner](#)

[Kartvisning](#)

[Kartstiler](#)

[Varmekart](#)

[Offline-kart](#)


[Kan du ikke se kartet?](#)

[Trening med apper](#)

[Rutenavigering](#)

Komme i gang

For å bruke Suunto-kart må du være [koblet til Internett](#) eller [ha offline-kart](#) lastet ned på klokka.

1. Trykk på den øvre høyre knappen for å åpne **Suunto Wear-appen** .
2. Trykk på den øverste knappen til høyre eller sveip ned for å vise kartet. *Vær tålmodig, det kan ta noen sekunder å aktivere kartet.*



3. Søk gjennom kartet for å utforske omgivelsene.
4. For å gå tilbake til start, holder du den nederste høyre knappen inne eller sveiper opp fra bunnen av skjermen for å lukke kartet.



5. For å avslutte Suunto Wear-appen, trykk på på/av-knappen eller sveip til høyre.

Kartfunksjoner



Zoom inn og ut


Bruk øverste og nederste høyre knapper.

Panorer kartet

Trykk og dra kartet.

Sentrere kartet

Når kartet er panorert, trykk på kartet.

 **MERK:** Når du trener, sentreres kartet automatisk et par sekunder etter at du begynner å bevege deg.

Kartvisning



Lokalisering

Den svarte sirkelen viser den gjeldende posisjonen din på kartet. Sirkelen er grå hvis klokka ikke har en presis gjeldende posisjon.

Retningspil

Retningspilen inne i lokaliseringsindikatoren viser hvilken retning du beveger deg i.

Kartskala

Tallverdien nederst på kartskjermen viser avstanden fra den gjeldende plasseringen til steder rundt deg. Avstanden måles fra sentrum av skjermen til den tynne sirkelen på den ytre kanten (radius).

Kartstiler



Suunto Wear-appen har flere kartstiler å velge mellom – et utendørskart, et vinterkart og 15 typer varmekart for ulike sporter, som for eksempel løping, terrengløping, sykling og svømming. Standard kartvisning er Suuntos utendørskart.

[Endre kartstil](#)

Varmekart

Varmekart viser de mest populære rutene fra Suunto-fellesskapet over hele verden, basert på millioner av treningsøkter. Oppdag nye steder å trene på i ditt nærområde eller finn ut hvor lokalbefolkningen trener når du er på ett nytt sted. Du kan også utforske varmekart direkte på Suuntos mobilapp.



Suunto Wear-appen har varmekart for

- løping
- stiløping
- sykling
- terrengsykling
- alle stier
- alle gåturer
- fjellklatring
- svømming
- surfing og strand
- all padling
- langrenn
- slalåm
- skigåing
- rulleski/-skøyter
- golf

Utforske med varmekart

 **MERK:** Varmekart opprettes basert på treninger som allerede er delt offentlig.

Populære startpunkter



Når du legger ut mot et nytt sted eller på en ny rute, er det ofte vanskelig å finne ut hvor du skal starte. Sjekk populære startpunkter i Suunto Wear-appen eller Suuntos mobilapp. De populære startpunktene vises på varmekartet som små prikker.

Offline-kart



Med Suunto Wear-appen kan du laste ned Suunto-kart på klokka, legge igjen telefonen din og bruke kart uten internettforbindelse. Suunto Wear-appen laster automatisk ned og oppdaterer lokale offline-kart med varmekart når klokka lader og er koblet til Wi-Fi. Du kan også opprette spesialtilpassede offline-kart for dine reiser og eventyr hjemmefra.

Med offline-kartene kan du

- bruke Suunto-kart og varmekart uten telefon eller internettforbindelse
- bla raskere i kartene
- unngå roaming- og datakostnader



MERK: Alle varmekartstiler er inkludert i offline kartnedlastinger.

[Last ned et tilpasset offline-kart](#)

[Hent offline-kart for ruter](#)

[Koble til Wifi](#)

Hent lokale offline-kart automatisk

Lokale offline-kart og varmekart blir automatisk oppdatert og lastet ned for området rundt når klokka lader og er koblet til Wifi, basert på den siste kjente plasseringen. Det nedlastede kartområdet varierer fra 35x35 km til 50x50 km (fra 22x22 miles til 31x31 miles), avhengig av hvor du befinner deg.

Du mottar en ny varsling på klokka når kartet er ferdig nedlastet.



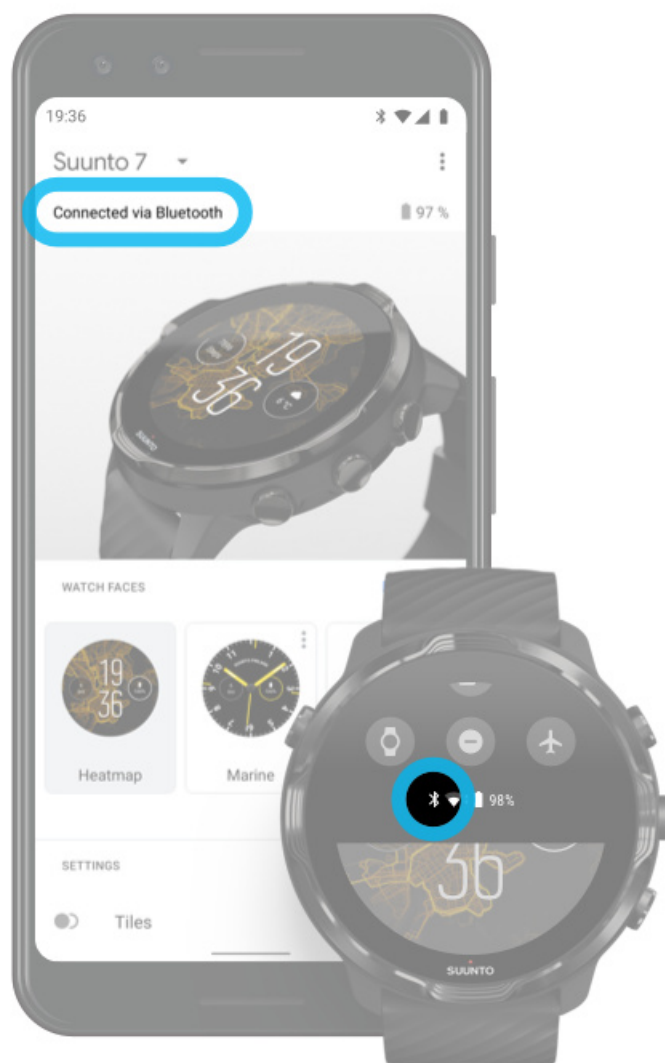
Kan du ikke se kartet?

Vær tålmodig, det kan ta noen sekunder å aktivere kartet. Dersom du fremdeles ikke kan se kartet etter å ha ventet:

1. **Se til at klokka er tilkoblet Internett.**

Hvis det ikke finnes Wifi tilgjengelig, kontroller at klokka er koblet til Wear OS-appen på telefonen og at telefonen har internettilkobling.

[Finn ut mer](#)



2. **Sørg for at klokka har funnet et GPS-signal.**

Suunto Wear-appen må vite plasseringen for å vise deg riktig kart. Hvis klokka fortsetter å søke etter lokalisering, sørg for at du er utendørs i et åpent område.

[Finn ut mer](#)



3. Få offline-kart.

Med offline-kart får du raskere og jevnere kartopplevelse uten å være tilkoblet telefonen eller Internett.

[Finn ut mer](#)

Ulike idretter og målinger

Suunto Wear-appen gir nøyaktige og innsiktsfulle sportsmålinger via integrert GPS, barometer og håndleddspulssensor. Måten treningen er registrert på – hva du ser på skjermen under treningen, og hvilke data du ser etterpå – avhenger av hvilken idrettsmodus du velger.

[Sportsmoduser](#)

[Puls under trening](#)

[Følge utviklingen din med runder](#)

[GPS: hastighet, distanse og lokalisering](#)

[Høyde, stigning og nedstigning](#)

[Barometer](#)

Sportsmoduser



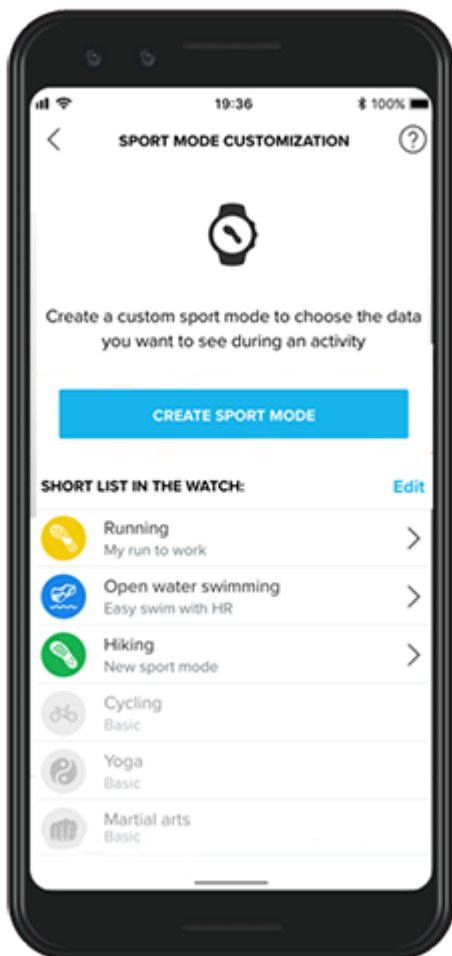
Suunto Wear-appen har over **70 sportsmoduser** (forskjellige sporter) og kan spore alle sportsøvelsene dine – løping, sykling, svømming, fjelltur, det er helt opp til deg. Hver sportsmodus har 2–4 treningsvisninger som viser de mest relevante statistikkene under øvelsen og et kart når du trener utendørs.



Hvis du for eksempel løper, kan du følge fremdriften hver kilometer eller mile med automatiske rundeoppdateringer, vise løpehastigheten og vise ruten på kartet. Hvis du velger svømming i basseng, blir både svømmeintervaller og helhetlig fremdrift sporet automatisk. Enkelt!



Tilpasse sportsmoduser



Med en lang rekke forhåndsdefinerte sportsmoduser, viser Suunto 7 alltid de mest relevante dataene under treningen. I tillegg til forhåndsdefinerte sportsmoduser, kan du også opprette egendefinerte sportsmoduser ved hjelp av Suunto-appen.

Ler hvordan du [opprettet egendefinerte sportsmoduser \(Android\)](#).

Ler hvordan du [opprettet egendefinerte sportsmoduser \(iOS\)](#).

Puls under trening

Spring av pulsen din under treningen forteller deg nøyaktig hvor hardt – eller lett – hjertet ditt arbeider. Pulsmåling kan hjelpe deg med å unngå et av de vanligste feilgrepene – å trene for hardt for ofte, noe som gjør at du risikerer skade og utbrenning.

Sportsmoduser i Suunto Wear-appen er skreddersydd for å vise pulsen på en måte som er logisk for den enkelte aktivitet. Avhengig av den sportsmodusen du velger, kan du for eksempel følge den aktuelle pulsen, gjennomsnittlig puls, puls under spesifikke runder eller hvilken pulssone du trener i.



Etter treningen kan du se detaljert informasjon om innsats og treningsintensitet, slik som gjennomsnittspulsen, topp treningseffekten (PTE) og beregnet restitusjonstid. Hvis du ikke er kjent med alle vilkårene, kan du finne ut mer i [Ordlister](#).



Slik bruker du klokka for å forbedre pulsmålinger

Pulssoner



Suunto Wear-appen har fem ulike pulssoner, nummerert 1 (lavest) til 5 (høyest). Sonene defineres som prosentområde basert på makspuls.

Å forstå pulssonene når du trener, bidrar til å veilede fitnessutviklingen. Hver sone belaster kroppen din på ulike måter og har ulik virkning på din fysiske form.

SONE 1: ENKEL



Trening i sone 1 er relativt lite slitsomt. Når det gjelder fitnessstrening, passer et så lavt intensitetsnivå hovedsakelig til restitusjonstrening og forbedring av grunnleggende fitness når du først begynner å trene eller etter en lang pause. Hverdagstrening – turgåing, trapper, sykling til arbeid osv. – skjer vanligvis innenfor denne intensitetssonen.

SONE 2: MODERAT



Trening i sone 2 er effektivt for å forbedre det grunnleggende fitnessnivået. Trening ved denne intensiteten føles enkelt, men treningsøkter med lang varighet kan ha en

svært høy treningseffekt. Det meste av kardiovaskulær kondisjonstrening skal utføres i denne sonen. Forbedring av grunnleggende fitness bygger et grunnlag for annen trening og klargjør systemet for mer energisk aktivitet. Langvarige treningsøkter i denne sonen forbruker mye energi, spesielt fra kroppens fettlagre.

SONE 3: HARD



Trening i sone 3 er ganske energikrevende og slitsom. Dette forbedrer din evnen til å bevege deg hurtig og energiøkonomisk. I denne sonen begynner det å dannes melkesyre i systemet, men kroppen er fortsatt i stand til å kvitte seg med den. Du skal trene ved denne intensiteten maks et par ganger i uka, det er en tung belastning for kroppen.

SONE 4: SVÆRT HARD



Trening i sone 4 forbereder kroppen på konkurranser og høye hastigheter. Treningsøkter i denne sonen kan utføres enten ved konstant hastighet eller som intervalltrening (kombinasjoner av kortere treningsfaser og regelmessige pauser). Høyintensitetstrening utvikler fitnessnivået hurtig og effektivt, men hvis det utføres for ofte eller ved for høy intensitet, kan det føre til overtrening, som tvinger deg til å ta en lang pause fra treningsprogrammet ditt.

SONE 5: MAKSIMAL



Når pulsen når sone 5 under en treningsøkt, vil treningen føles ekstremt slitsom. Melkesyre bygges opp i systemet mye hurtigere enn den kan fjernes, og du blir tvunget til å stoppe etter maksimalt noen minutter. Idrettsutøvere inkluderer disse maksintensitets-treningsøktene i sitt treningsprogram på en svært kontrollert måte, fitnessentusiaster trenger dem ikke i det hele tatt.

Hva er de beregnede pulssonene?

Pulssoner defineres som prosentandelområder basert på maksimum puls (maks HR). Din makspuls beregnet ved bruk av en standardligning: $220 - \text{din alder}$.

Følgende standardsoner (basert på prosentandeler av maksimal puls) brukes i Suunto Wear-appen:

Sone 5: 87–100 %

Sone 4: 82–86 %

Sone 3: 77–81 %

Sone 2: 72–76 %

Sone 1: < 71 %

For å justere makspulsen, se [Profilinnstillinger](#).

Følge utviklingen din med runder

Runder er en fin måleverdi for å følge fremdriften i løpet av treningen og analysere innsatsen mer detaljert etterpå. Med Suunto Wear-appen kan du opprette rundemerker manuelt eller velge en sportsmodus om automatisk oppretter runder for deg.

Autorunder

Sportsmoduser, som løping, sykling og innendørs roing, har automatiske rundeoppdateringer for å følge fremdriften basert på en gitt avstand eller tid. Eksempel: For løpesportsmodus varsler klokka deg hver kilometer eller mile, og skjermen viser gjennomsnittshastigheten og pulsen for den siste kilometeren.



For å følge og sammenligne på innsatsen i sanntid mellom ulike runder, går du til rundetabellvisningen. I de fleste sportsmodusene er dette den andre treningsskjermen.




Marker en runde manuelt under trening



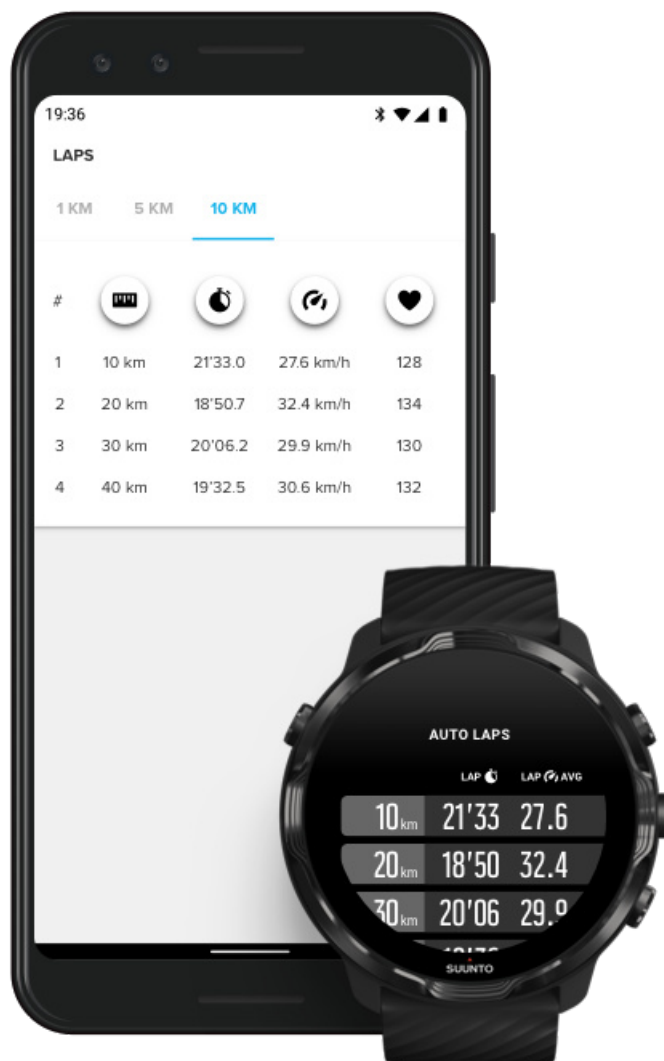
I tillegg til automatiske runder kan du markere runder manuelt for å spore ulike deler av treningen. Under intervalløker kan du opprette et rundemerke både for intervaller og hvileperioder, som hjelper deg med å analysere økten etterpå. Du kan også markere en runde for å fremheve at du når en milepæl eller et vendepunkt på den vanlige treningsruten din.

For å merke en runde trykker du på knappen nederst til høyre når du er i en treningsvisning. Nøkkelstatistikkene for denne delen av treningen din vises en kort stund.



 **MERK:** Med noen sportsmoduser, for eksempel friidrett, kan du også sammenligne de manuelt oppmerkede rundene i sanntid i rundetabellvisningen.

Vise rundestatistikk etter trening



For å se rundestatistikk etter treningen, rull ned i trenings sammendraget og velg **Runder**.

Synkroniser treningene til Suuntos mobilapp på telefonen for å analysere rundene mer detaljert.

GPS: hastighet, distanse og lokalisering



Suunto 7 bruker GPS (lokaliseringsinformasjon) under trening for å tegne opp løypa på kartet og – kombinert med akselerometerdata – til målinger som hastighet og avstand.

 **MERK:** Suunto 7 kan også bruke Glonass og BeiDou for lokaliseringsinformasjon.

Slik forbedrer du GPS-nøyaktigheten

For å gi best mulig nøyaktighet for treningsstatistikkene bruker Suunto 7 som standard 1 sekunds GPS-posisjoningsrate for å oppdatere GPS-lokaliseringsinformasjonen. Det finnes flere andre faktorer som også påvirker signalstyrken og GPS-nøyaktigheten.

Se [Endre posisjonsnøyaktighet](#) for å endre GPS-nøyaktighet.

Hvis du merker utfordringer med GPS-nøyaktigheten, prøv disse tipsene:

1. Vent på GPS-signalet før du starter en trening



Før du starter treningsopptaket, gå utendørs og vent til klokka finner GPS-signalet. Når klokka søker etter et GPS-signal, er pilikonet i startvisningen grått. Når GPS-signalet er funnet, blir pilikonet hvitt.

Når du svømmer i åpen sjø eller trener i vanskelig terreng, anbefaler vi at du venter et par ekstra minutter etter at signalet finnes. Da rekker klokka å laste ned all nødvendig GPS-data og lage en mer nøyaktig rute.

2. Gå til et åpent område

GPS-signalstyrken kan påvirkes av omgivelsene og terrenget, for eksempel:

- trær
- vann
- bygninger
- broer
- metallkonstruksjoner
- fjell
- renner eller raviner
- tykke, fuktige skyer

Hvis mulig, prøv å gå til et mer åpent område utendørs når du begynner treningen, og vent et par ekstra minutter etter at GPS-signalet er mottatt for å la klokka laste ned alle nødvendige GPS-data for å få mer nøyaktige treningsstatistikker.

3. Hold klokka tilkoblet Wi-Fi



Koble klokka til Wi-Fi for å optimalisere din GPS med oppdaterte satellittbanedata. Klokka kan finne GPS-signalet raskere når GPS-data er oppdatert.

 **MERK:** Hvis du ikke kan koble til Wi-Fi, får du GPS-oppdateringer én gang i uka via Bluetooth.

4. Bruk den nyeste programvaren for klokka



Vi forbedrer kontinuerlig programvaren for klokkene våre og fikser eventuelle små programfeil. Sørg for at du har den nyeste programvaren installert på klokka.

[Finn ut hvordan du oppdaterer klokka](#)

Høyde, stigning og nedstigning

Suunto Wear-appen bruker FusedAlti™ – en kombinasjon av GPS og barometrisk høyde – for å gi en høydemåling med beregnede stignings- og nedstigningsverdier under trening.



Barometer

Suunto 7 har en innebygget trykksensor som måler absolutt lufttrykk. Suunto Wear-appen bruker både GPS og lufttrykkdata (FusedAlti™) for å gi en mer nøyaktig høydemåling.



⚠ FORSIKTIG: Hold området rundt hullene til lufttryksensoren på venstre side av klokka fri for smuss og sand. Stikk aldri gjenstander inn i hullene, dette kan skade lufttrykkmåleren.

Starte en trening

[Før du starter](#)

[Starte en trening](#)

[Vente på start](#)

[Unngå utilsiktet berøring og knappetrykk under trening](#)

Før du starter

- Måten du bruker klokka på, har en stor innvirkning på hvor presise pulsmålinger du får under treningen.
[Lær hvordan du bruker klokka til å forbedre pulsmålinger](#)
- GPS-presisjonen er viktig for målinger slik som hastighet og avstand. For å få et bra GPS-signal, bør du sørge for å være i et åpent område utendørs før du starter treningen.
[Finn ut hvordan du forbedrer GPS-presisjonen](#)
- Suunto 7 er ideell for alle typer trening, men strømforbruket varierer basert på treningsform og hvordan du bruker klokka under treningen.
[Finn ut hvordan du maksimerer batteriets levetid under trening](#)

Starte en trening

1. Trykk på den **øvre høyre knappen** for å åpne Suunto Wear-appen.



2. Trykk på aktivitetsknappen under startknappen for å åpne en liste over sportsmoduser.



3. Søk gjennom listen og **velg en sportsmodus** som du ønsker å bruke. [Finn ut mer om sportsmoduser.](#)



4. **Alternativt:** Endre Stedsangivelsens presisjon og displayinnstillingene for den valgte sportsmodusen. [Maksimere batterilevetiden under trening](#)



5. Når du er klar, **trykk på knappen i midten** eller **sveip til venstre på startknappen** for å starte treningen.



For å få mest mulig presise puls- og GPS-data fra starten av, kan du vente til pilikonet (lokalisering) og hjerteikonet (puls) over startknappen blir hvite før du starter treningen.



Hvis pulsikonet forblir grått, prøv å flytte klokka på håndleddet, omtrent to fingre bort fra håndleddet. Hvis pilikonet forblir grått, beveg deg til et åpent område utendørs og vent på et bedre GPS-signal.

Vente på start

Hvis du holder deg i startvisningen en stund, for eksempel når du venter på at klokka skal innhente GPS-lokalisering eller gjør deg klar til å starte racet, kan du se at


displayet bytter til strømsparemodus. Ikke bekymre deg, du kan fortsatt starte treningen umiddelbart ved å trykke på midtre knapp.



Unngå utilsiktet berøring og knappetrykk under trening



Våte omgivelser, eller for eksempel utstyret du bruker, kan noen ganger utilsiktet forstyrre treningsopptaket. For å unngå utilsiktede berøringer og knappetrykk under trening, kan du låse berøringskjermen og knappefunksjonene.

 **MERK:** *Utilsiktede effekter, som regndråper eller et vått erme, kan noen ganger tømme batteriet hurtigere enn forventet fordi de vekker displayet gjentatte ganger uten at du legger merke til det.*

Låse berøringsskjerm og knappefunksjoner

1. For å låse skjermen og knappefunksjonene, holder du midtre knapp inne.
2. For å låse opp holder du midtre knapp inne igjen.

Når skjermen og knappefunksjonene er låst, **kan du**

- endre treningsvisningen med midtre knapp
- gå tilbake til urskiven med på/av-knappen
- zoome kartet med øvre og nedre høyre knapp

Når skjermen og knappefunksjonene er låst, **kan du ikke**

- sette på pause eller avslutte treningen
- opprette manuelle runder
- få tilgang til treningsalternativer eller kartalternativer
- sveipe skjermen eller panorere kartet
- trykke for å vekke opp skjermen

Kontrollere klokka under trening

[Vekke displayet](#)

[Endre treningsvisninger](#)

[Åpne andre apper i løpet av treningen](#)

[Bruk av knapper og berøringsskjerm under trening](#)

Vekke displayet

Når du registrerer en øvelse med Suunto Wear-appen, er displayet og funksjonene for samhandling med klokka optimalisert for sport og lengre batterilevetid.

Statistikken i løpet av treningen er alltid synlig, men for å vekke opp displayet, kan du:


- trykke på av/på-knappen
- Berøre skjermen



For å vekke opp displayet under en trening når du er i kartvisningen, kan du:

- Vri håndleddet
- trykke på av/på-knappen
- Berøre skjermen



 **MERK:** Når du trener vannsport, som svømming og kajakkroing, deaktiveres berøringsskjermen til Suunto Wear-appen for å unngå at vannet forårsaker uønskede berøringshandlinger.

Hvis du avslutter Suunto Wear-appen i løpet av en øvelse (inkludert svømming), blir berøringsskjermen aktivert.

Endre treningsvisninger



Statistikkene du kan følge under treningen, avhenger av hvilken sportsmodus du velger. De fleste sportsmoduser har 2–4 ulike treningsvisninger som viser de mest relevante treningsdataene for hver sport. Når du gjennomfører utendørssport, kan du også se sporet på et kart.

Slik skifter du mellom visninger:

- Trykk på den midtre knappen
- Sveip til venstre eller høyre

Åpne andre apper i løpet av treningen



Hvis du har behov for å bruke en annen app mens du trener, for eksempel for å hoppe over en sang eller sjekke været, kan du gå ut av Suunto Wear-appen uten å avbryte treningsopptaket.

1. Trykk på på/av-knappen eller berør skjermen for å vekke opp displayet.
2. Trykk på på/av-knappen for å gå til urskiven.
3. Bruk klokka som det passer deg.
4. Trykk på på/av-knappen for å gå tilbake til urskiven.
5. Trykk på den øvre høyre knappen for å gå tilbake til treningen.

 **MERK:** Husk at noen handlinger og apper kan forbruke mye batteri. Dette påvirker hvor lenge du kan registrere treningen din.

Bruk av knapper og berøringsskjerm under trening

Du kan starte treningen og så justere klokka i løpet av treningen, selv med hansker eller under vann. Alle sportsfunksjoner er optimalisert til å fungere med knapper kun ved behov.

Skifte mellom visninger

Trykk på knappen i midten eller sveip til venstre eller høyre for å se ulike metriske mål eller kontrollere kartet.

Pause

Trykk knappen øverst til høyre. Trykk på nytt for å fortsette.

Avslutt

Trykk knappen øverst til høyre, og trykk så knappen nederst til høyre.

Merke en runde

Trykk på knappen nederst til høyre.

Låse knapper

Hold den midtre knappen inne.

Kontrollere kartet

I kartvisningen, bruk øvre og nedre høyre knapp for å zoome inn og ut.

Justere treningsalternativene

Hold den nederste høyre knappen inne eller sveip opp fra bunnen av skjermen for å åpne menyen.

Endre kartstil

Hold den nederste høyre knappen inne eller sveip opp fra bunnen av skjermen for å åpne menyen.

Sette en trening på pause og gjenoppta en trening

1. Kontroller at du er i treningsvisning.



2. Trykk på den øvre høyre knappen for å sette treningen på pause.



3. Mens du er på pause, kan du se på dataene dine og endre visninger ved å trykke på den midterste knappen eller sveipe til venstre eller høyre.



4. For å gjenoppta treningen, trykk på den øvre høyre knappen.



Sjekke lokaliseringen mens satt på pause

1. Ved pause, trykk den midtre knappen til du når kartvisningen.



2. Mens du er i kartvisningen kan du zoome kartet med øvre og nedre høyre knapp og trykke og dra kartet for å flytte det rundt.



3. **For å gjenoppta treningen**, trykk på knappen i midten for å gå tilbake til en treningsvisning, trykk deretter på knappen øverst til høyre.



Avslutt og gjennomgå treningen

[Avslutt treningen](#)

[Vis trenings sammendraget](#)

[Slette treningen](#)

[Vis treningsdetaljene i Suuntos mobilapp](#)

[Få tilgang til treningsdagboken din på klokken din](#)

Avslutt treningen

Når du er ferdig og klar til å avslutte treningen:

1. Kontroller at du er i treningsvisning.
2. Trykk på den øvre høyre knappen.



3. Trykk så på den nederste knappen for å avslutte og lagre treningen.




Vis trenings sammendraget



Når du har fullført treningen, får du et trenings sammendrag som viser hvordan du gjorde det. Rull ned for å se detaljert informasjon om innsats og treningsintensitet, for eksempel gjennomsnittspuls, toptreningseffekt (PTE) og beregnet restitusjonstid. Hvis du ikke er kjent med alle vilkårene, kan du finne ut mer i [Ordliste](#).

For å gå ut av trenings sammendraget kan du

- sveipe til høyre
- rulle ned og velge Lukk

 **MERK:** Innholdet i sammendraget avhenger av sportsmodusen og hvilke verdier som måles.

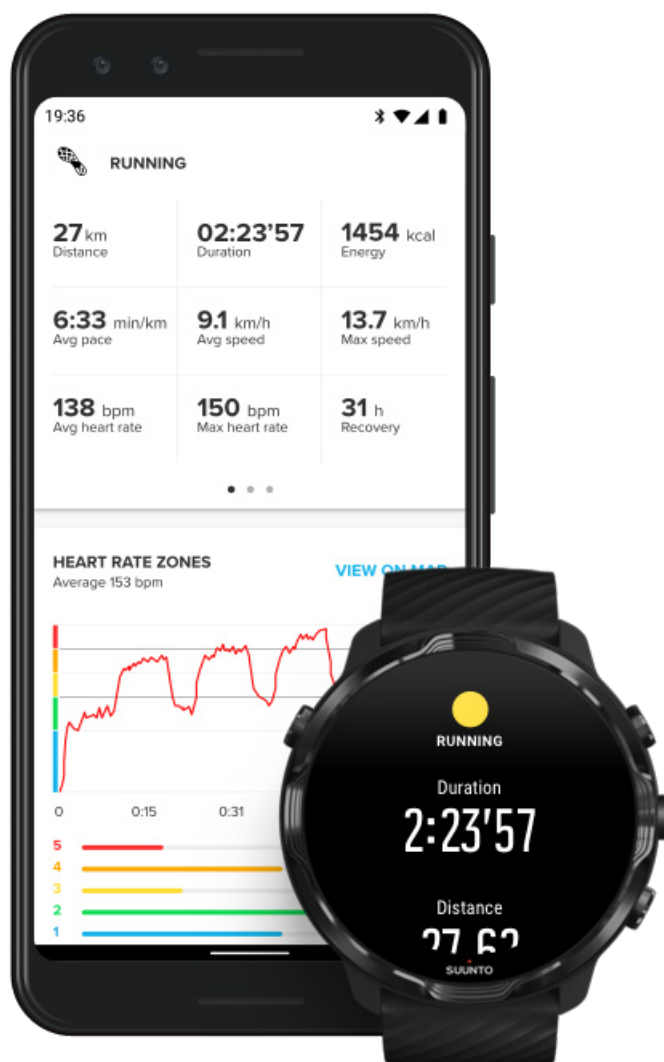
Slette treningen

Hvis du ikke ønsker å lagre treningen du akkurat registrerte, kan du slette den fra klokka før du avslutter sammendraget.

1. Rull ned til bunnen av trenings sammendraget.
2. Trykk på Slett.




Vis treningsdetaljene i Suuntos mobilapp



Når klokka er koblet til Suuntos mobilapp, blir treningen automatisk synkronisert med og lagret til appen på telefonen. I Suuntos mobilapp kan du vise og analysere treningen mer detaljert, legge til bilder og videoer, synkronisere dem til dine favorittsportstjenester, som Strava og Relive og dele de beste øyeblikkene dine med venner.


[Koble til Suuntos mobilapp](#)

 **MERK:** Suuntos mobilapp synkroniserer treninger via Bluetooth, slik at du kan synkronisere treningene selv når det ikke finnes noe Wifi tilgjengelig.

Få tilgang til treningsdagboken din på klokken din



For raskt å sjekke tidligere treningsøkter, åpner du Suunto Wear-appen på klokka og sveiper opp på menyen. Bla ned og trykk på **Dagbok** for å vise tidligere treningsøkter, daglig aktivitet eller søvn. Du kan også få tilgang til Dagbok ved å trykke på en av Suuntos infobrikker. Puls, Ressurser, I dag eller Søvn.


 **MERK:** Husk å synkronisere (og lagre) treningen til Suuntos mobilapp. Hvis du tilbakestiller klokka, blir alle usynkroniserte treningsøkter i dagboken slettet.

Svømme med Suunto 7

Suunto 7 er en super følgesvenn for svømming, og har skreddersydde sportsmoduser for svømmeøvelser i basseng eller åpent vann. Du kan bruke klokka under vann bekymringer, og til og med trykke på knapper – klokka er vanntett ned til 50 m.

[Svømming i basseng](#)

[Svømming i åpent vann](#)

 **MERK:** For å unngå uønskede berøringshandlinger som forårsakes av vann, er berørings skjermen deaktivert som standard ved bruk av svømmesportsmoduser.


Svømming i basseng



Med sportsmodusen bassengsvømming er det enkelt å følge den totale fremdriften samt svømmeintervallene. Når du stopper for å ta en pause i enden av bassenget, markerer klokka et svømmeintervall for deg og viser det i sanntid i rundetabellvisningen.

Klokka er avhengig av bassenglengden for å bestemme svømmeintervallene og måle svømmehastigheten og avstanden. Du kan lett stille inn bassenglengden i treningsalternativene før du begynner å svømme.

Finn ut hvordan du [stiller inn bassenglengden](#).

 **MERK:** Du kan analysere rundene senere i trenings sammendraget på klokka eller i Suuntos mobilapp på telefonen.

Svømming i åpent vann



Med svømmemodus for åpent vann kan du følge svømmehastigheten og avstanden og vise løypa på kartet. For å finne det beste åpne sjøområdet i nærheten av deg, sjekk varmekartet for svømming på klokka eller utforsk varmekart i Suuntos mobilapp.



Svømming i åpent vann krever GPS for å beregne avstand. Da GPS-signaler ikke fungerer under vann, må klokka ut av vannet regelmessig, for eksempel ved å bruke freestyle-svømmetak, for å finne GPS-posisjonen.

Dette er utfordrende forhold for GPS, så det er viktig at du har et sterkt GPS-signal før du hopper ut i vannet. For å sikre god GPS-funksjonalitet, bør du gjøre følgende:

- Koble klokka til Wifi for å optimalisere din GPS med oppdaterte satellittbanedata.
- Når du velger sportsmodus for åpent vann, skal du vente minst tre minutter etter at du mottar GPS-signalet før du starter svømmingen. Dette gir GPS-en tid til å opprette en god posisjonering.

Trening med apper



Med Suunto Wear-appen har du enkel tilgang til et utendørskart og varmekart når du trener ute. Du kan se banen på kartet, bruk dine egen eller andre populære ruter til å navigere med, bruk varmekart til å utforske nye ruter eller følg ruten din for å finne veien tilbake dit du startet fra.

For å bruke Suunto-kart må du være [koblet til Internett](#) eller [ha offline-kart](#) lastet ned på klokka.

[Starte en trening med kart](#)

[Gå ut av kartet for å avslutte treningen](#)


[Utforske med varmekart](#)

[Vise løypa på kartet](#)

[Finn veien tilbake](#)

[Rutenavigering](#)

[Maksimere batterilevetiden under trening](#)

 **TIPS:** Når klokka er koblet til Wi-Fi under lading, lastes det automatisk ned lokale kart med varmekart til klokka. [Finn ut mer](#)

Starte en trening med kart

1. Trykk på den øvre høyre knappen for å åpne Suunto Wear-appen.



2. **Velg en sportsmodus** for en utendørsaktivitet **med GPS**, slik som løping, sykling eller fjellklatring.



3. For å endre kartstil, sveip opp menyen og gå til **Kartalternativer** » **Kartstil**.



4. Let gjennom listen for å finne en kartstil eller et varmekart som du ønsker å bruke. Du kan rulle med knapper eller berøring.
5. Trykk på knappen i midten eller trykk for å velge en ny kartstil.
6. Sveip til høyre for å gå ut av menyen, og rull opp til start igjen.
7. Trykk på midtknappen eller sveip til venstre på startknappen for å starte treningen.



8. For å følge fremdriften din på kartet, trykk på knappen i midten eller sveip til venstre eller høyre inntil du ser kartvisningen.



[Kan du ikke se kartet?](#)
[Kartfunksjoner](#)

Gå ut av kartet for å avslutte treningen

Når du er ferdig og klar til å avslutte treningen:

1. Trykk på midtknappen eller sveip til venstre eller høyre for å gå ut av kartet.



2. Mens du er i treningsvisning, trykk på den øvre høyre knappen for å sette på pause.



3. Trykk den nederste knappen til høyre for å avslutte og lagre treningen.

Utforske med varmekart



Suuntos varmekart gjør det enkelt å finne nye løyper underveis. Slå på varmekart for å se hvor andre ivrige Suunto-brukere har trent, så får du gode tips til å utforske utendørs.

[Endre kartstil under trening](#)

Vise løypa på kartet



Når du driver utendørssport, kan du se ruten og følge fremdriften på kartet i sanntid. Bruk Suuntos utendørskart for å velge hvor du skal dra neste gang – sjekk hvor skogstien leder eller hvor de største fjellene finnes.

Finn veien tilbake



Under trening markerer Suunto Wear-appen startpunktet ditt og trekker opp ruten du har tilbakelagt, så lenge du har tilgjengelig GPS – selv om kartet ikke er lastet inn ennå. Hvis du trenger hjelp til å finne veien tilbake, gå til kartvisningen og zoom ut for å se den fullstendige ruten din og se hvilken vei du må gå.

Rutenavigering

Suunto 7 tilbyr deg enkel offline rutenavigasjon med utendørs kart. Det er mulig å opprette dine egne ruter eller bruke andre populære ruter fra Suunto-community, samt fra andre partnertjenester via Suuntos mobilapp. Rutene er synkronisert til din Suunto 7 via Bluetooth, og rutenavigasjon fungerer med alle utendørs sportsmoduser der et kart er tilgjengelig og GPS er aktivert.

[Synke ruter til klokka](#)

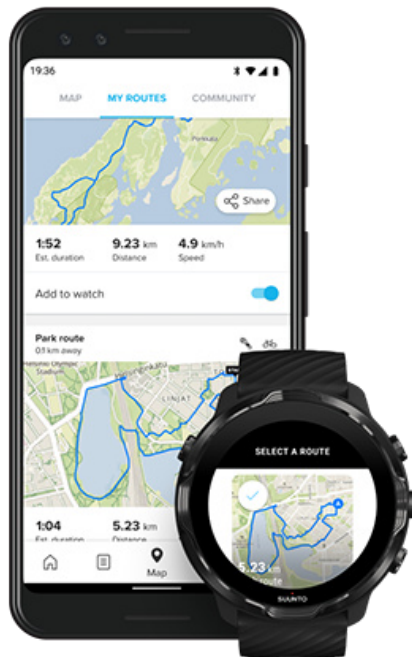
[Få offline-kart for ruter](#)

[Velg en rute](#)

[Navigere en rute](#)

[Slette en rute](#)

Synke ruter til klokka



Det er mulig å opprette dine egne ruter eller bruke andre populære ruter fra Suunto-community, samt fra andre partnertjenester via Suuntos app.

For å være i stand til å synkronisere ruter til klokka se til at den er koblet til Suuntos mobilapp og Wear OS-følgesappen på telefonen din.

Lær deg hvordan du [opprettet ruter i Suuntos app \(Android\)](#).

Lær deg hvordan du [opprettet ruter i Suuntos app \(iOS\)](#).

 **MERK:** maksimalt 15 ruter kan lagres i klokka.

Få offline-kart for ruter



Når klokka lades og kobles til Wifi, lastes et offline-kart automatisk ned for hver rute på klokka. Nedlastingen inkluderer det grunnleggende utendørskartet (ingen varmekart).

Velg en rute



Når du velger en sportsmodus som bruker GPS, er en snarvei til rutevalg synlig rett under valgt sportsmodus.



Du kan også gå til **Kartalternativer** » **Velg en rute** for å finne en liste over dine ruter. Berør eller trykk på knappen i midten for å velge en rute.

Kartforhåndsvisningen er synlig for ruten hvis ruten har et nedlastet offline-kart.



Se ruten før trening

Den valgte ruten kan også vises på kartet før du starter treningen.

Ved startvisning trykk knappen øverst til høyre eller sveip ned for å vise kartet med en oversikt over rutelengden. Trykk på kartet for å se en innzoomet visning av avstand (fugleøyevissning) til startpunkt.

Velg en rute i løpet av treningen

1. Hold den nederste knappen trykket, eller sveip opp fra bunnen av skjermen for å åpne menyen.



2. Velg **Velg en rute**
3. Velg den ruten du ønsker å bruke.
4. For å gå ut av menyen trykker du knappen øverst til høyre eller sveiper ned.

Navigere en rute

Den valgte ruten er automatisk synlig på kartvisningen i løpet av treningen hvis den valgte sportsmodusen har et tilgjengelig kart og GPS aktivert. Avhengig av valgt sportsmodus og underveis, kan du se avstanden som er igjen, ETA (beregnet ankomsttid) og resterende stigning eller ETE (beregnet tid underveis) til rutens slutt.

Hvis du bruker veipunkter, refererer avstanden, ETA, oppstigning til venstre og ETE til neste veipunkt i stedet for slutten av ruten.



Trykk på kartet for å se oversikten over ruten og avstanden til ruteenden. Klokka går automatisk tilbake til standardvisningen etter en stund.



All ruteinformasjon er ikke synlig i laveffektsmodus.



Vri håndleddet, berør skjermen eller trykk på på/av-knappen for å vekke opp displayet.

Når du navigerer på en rute, hjelper klokken deg med å holde deg på den rette veien ved å gi deg flere varsler når du går langs ruten.

Hvis du for eksempel går vekk fra ruten, informerer klokken om at du ikke er på rett vei og forteller deg når du er tilbake på ruten.



Når du når et veipunkt på ruten, får du en informasjons-popup som viser deg avstanden til neste veipunkt.

 **MERK:** Hvis du har endret [Posisjonsnøyaktighet](#) til Bra, kan en liten forsinkelse for varslinger forekomme.

Slette en rute

Hvis du ønsker å fjerne en rute fra klokken din, men fortsatt beholde den i Suuntos mobilapp, velg ruten i appen på telefonen og fjern avkryssingen i alternativet Legg til klokken.

Se til at klokka er koblet til Suuntos mobilapp og synkroniseres i henhold til endringene.

For å slette en rute fullstendig fra både klokka og Suuntos mobilapp, velger du ruten i Suuntos mobilapp og velger slett-alternativet.

Trening med musikk

Med Suunto 7 har du tilgang til musikken og andre lydopptak mens du trener – selv med hansker eller under våte forhold.

[Automatiske mediekontroller](#)

[Åpne mediekontroller i løpet av treningen](#)

[Sette på pause og hoppe over spor med knapper](#)

[Lytt til musikk uten telefonen](#)

Automatiske mediekontroller



Hvis du begynner å spille musikk fra telefonen under trening, kan mediekontrollene vises over treningsvisningene.

For å avslutte mediekontrollvisningen, sveip til høyre.

[Administrere mediekontroller](#)

Åpne mediekontroller i løpet av treningen

Hvis du vil sette på pause eller hoppe over spor i løpet av treningen, må du først avslutte Suunto Wear-appen og så åpne mediekontrollene.

Ved bruk av [en knappesnarvei](#) er dette enkelt, selv med hansker på eller når det er vått:

1. Trykk på av/på-knappen for å gå ut av Suunto Wear-appen i løpet av treningen.



2. Fra urskiven trykk på midtre knapp for å åpne mediekontrollvisningen.



3. Juster musikken etter ønske. Du kan bruke berøring eller knapper.



4. Trykk på på/av-knappen for å gå tilbake til urskiven.
5. Trykk på den øvre høyre knappen for å gå tilbake til treningsopptaket.

 **MERK:** Trening registreres fortsatt selv om du går ut av Suunto Wear-appen.

Sette på pause og hoppe over spor med knapper

Mediekontrollappen støtter bruk av både knapper og berøring. Med knapper kan du kontrollere musikken selv om hendene er svette eller du har på deg hansker.



Sette på pause og spille av

Trykk på knappen i midten for å sette på pause, trykk igjen for å spille av.

Neste spor

Trykk knappen øverst til høyre.

Forrige spor

Trykk på knappen nederst til høyre.

Treningsalternativer

[Toner og vibrasjon under trening](#)



[Lengde på svømmebasseng](#)

[Strømsparing](#)



Toner og vibrasjon under trening

Suunto Wear-appen bruker lyd og vibrasjon til å varsle deg i løpet av treningen, slik at du kan følge fremdriften uten å sjekke skjermen hele tiden. For eksempel avgir klokken en lyd og vibrerer ved automatiske rundeoppdateringer, for å sikre at du ikke går glipp av viktig statistikk.

Administrere toner

1. Trykk på den øvre høyre knappen for å åpne **Suunto Wear-appen** .
2. Sveip opp menyen og gå til **Treningsalternativer**  » **Lyder og vibrering**.
3. Slå Toner på eller av.


Administrer vibrasjon

1. Trykk på den øvre høyre knappen for å åpne **Suunto Wear-appen** .
2. Sveip opp menyen og gå til **Treningsalternativer**  » **Lyder og vibrering**.
3. Slå Vibrasjon på eller av.

Lengde på svømmebasseng

Klokka bruker bassenglengden for å bestemme svømmeintervallene og måle svømmehastigheten og avstanden. Du kan lett stille inn bassenglengden i treningsalternativene før du begynner å svømme.

Still inn bassenglengde

1. Trykk på den øvre høyre knappen for å åpne **Suunto Wear-appen** .
2. Trykk på aktiviteteknappen under startknappen.



3. Velg Svøm. i basseng-sportsmodus.



4. Sveip opp menyen og gå til **Treningsalternativer** » **Lengde på svømmebasseng**.



5. Still inn riktig bassenglengde.
6. Gå tilbake til startvisningen og start treningen.



Strømsparing

[Endre posisjonsnøyaktighet](#)

[Endre displayinnstillinger](#)

Endre posisjonsnøyaktighet

Når du tar opp en trening, oppdaterer Suunto 7 posisjonsinformasjonen din hver 1. sekund. For å spare batterieffekt, kan du lade GPS-nøyaktighet før eller i løpet av treningen.

Stedsangivelsens presisjon-alternativene er:

- Best: ~ 1 sek GPS fast intervall, høyeste strømforbruk
- Bra: ~ 10 sek GPS fast intervall, moderat strømforbruk


Hvis du velger Bra Stedsangivelsens presisjon, vil batteriet vare lenger i løpet av dine utendørstreninger. For noen sportsmoduser, slik som løping eller sykling, brukes FusedTrack™ til å forbedre sporingskvaliteten. FusedTrack™ bruker bevegelsessensorer for å logge bevegelsen mellom de ulike GPS-avlesingene, som vil gi bedre sporing av treningen din.

Slik endrer du Stedsangivelsens presisjon før en trening:

1. Velg en sportsmodus for en utendørsaktivitet med GPS, slik som løping, sykling eller vandring.
2. Rull ned og velg **Strømsparing** » **Stedsangivelsens presisjon**.
3. Endre Stedsangivelsens presisjon til **Bra**.

Slik endrer du Stedsangivelsens presisjon under en trening:

1. Hold den nederste knappen inne eller sveip opp fra bunnen av skjermen for å åpne menyen.
2. Rull ned og velg **Strømsparing** » **Stedsangivelsens presisjon**.
3. Endre Stedsangivelsens presisjon til **Bra**.

 **MERK:** Strømsparingsinnstillingene som du velger, er lagret i sportsmodus. Hvis du velger den samme sportsmodusen (f.eks. løping) to ganger, vil tidligere brukt strømsparingskonfigurasjon brukes automatisk (Stedsangivelsens presisjon, displayinnstillinger osv.).

Endre displayinnstillinger

Som standard er Display-innstillingene under trening stilt på av for å optimere batteriets levetid.

Alltid på-kart

Still inn skjerm alltid på i løpet av treningen

Alltid på-kart

Hvis du holder på med en treningsøkt der du må se kartet hele tiden, kan du velge å ha kartet på under treningen.

Lurt å huske på:

- Hvis skjermen er på gjennom hele treningsøkten, reduseres batterilevetiden betydelig.
- Bildeavtrykk og skjermminnbrenning er normalt for OLED-displayer, så displayets levetid reduseres hvis skjermen er på i lange perioder.

Aktiver Alltid på kart før treningen

Aktiver **Alltid på-kart** for å se kartet kontinuerlig uten å dreie håndleddet eller trykke på på/av-knappen:

1. **Velg den sportsmodusen** du ønsker å bruke.
2. Rull ned og velg **Strømsparing** » **Display** » **Alltid på-kart**
3. Aktiver **Alltid på-kart**.



MERK: Aktivering av Alltid på kart vil redusere batteriforbruket.



MERK: Strømsparing-innstillingene som du velger, er lagret i sportsmodus. Valg av den samme sportsmodusen (f.eks. løping) en gang nummer to, vil automatisk bruke tidligere brukt Strømsparing-konfigurasjon (Alltid på-kart, Stedsangivelsens presisjon osv.).

Still inn skjerm alltid på i løpet av treningen

1. Hold den nederste knappen inne eller sveip opp fra bunnen av skjermen for å åpne menyen.



2. Velg **Strømsparing** » **Display** » **Alltid på-kart**
3. Aktiver **Alltid på-kart**.
4. For å gå ut av menyen trykker du knappen øverst til høyre eller sveiper ned.

Kartalternativer

[Endre kartstil](#)

[Last ned et tilpasset offline kart](#)



[Velg en rute](#)

[Endre posisjonsnøyaktighet](#)

[Alltid på-kart](#)

Endre kartstil

Suunto Wear-appen har ulike kartstiler. Slik endrer du kartstil:

1. Trykk på den øvre høyre knappen for å åpne **Suunto Wear-appen** .
2. Sveip opp menyen og gå til **Kartalternativer**  » **Kartstil**.
3. Søk gjennom listen og velg foretrukket kartstil.

Endre kartstil under trening

1. Hold den nederste knappen inne eller sveip opp fra bunnen av skjermen for å endre kartstil.



2. Let gjennom listen for å finne en kartstil eller et varmekart som du ønsker å bruke. Du kan rulle med knapper eller berøring.
3. Trykk på knappen i midten eller trykk for å velge en ny kartstil.
4. Fortsett utforskningen, menyen lukkes automatisk når du velger.



Last ned et tilpasset offline kart



I tillegg til [automatisk nedlastede lokale kart](#) lar Suunto Wear-appen deg laste ned et tilpasset offline-kart for dine eventyr borte fra hjemmet. Hvis du for eksempel ikke er sikker på at reisedestinasjonen har tilgjengelige Wi-Fi-nettverk, kan du laste ned et kart for området på forhånd.

1. Sørg for at klokka er koblet til Wi-Fi.



2. Trykk på den øvre høyre knappen for å åpne **Suunto Wear-appen** .
3. Sveip opp menyen og gå til **Kartalternativer**  » **Offline-kart**.
4. Zoom kartet med øvre og nedre høyre knapp, og trykk og dra for å panorere kartet og definere et kartområde som skal lastes ned.



5. Trykk på avkryssingsmerket eller trykk på midtre knapp for å velge området.



6. Kartnedlastningen starter automatisk når klokka lader og er koblet til Wi-Fi.
7. Du mottar en ny varsling på klokka når kartet er ferdig nedlastet.



 **MERK:** For lokale og tilpassede offline-kart er alle varmekartstiler inkludert i nedlastingen.

 **MERK:** Du kan lagre ett tilpasset kart på klokka om gangen.

Generelle alternativer

[Profilinnstillinger](#)



[Enheter](#)

[Google Fit](#)

[Sjekk Suunto Wear-appversjon](#)



Profilinnstillinger

Du kan sjekke vekt, høyde, fødselsår, kjønn, hvilepuls og maks puls i dine personlige innstillinger. Slik justerer du innstillingene:

1. Trykk på den øvre høyre knappen for å åpne **Suunto Wear-appen** .
2. Sveip opp menyen og gå til **Generelle alternativer**  » **Profil**.
3. Velg hvilken innstilling du skal justere.
4. Juster innstillingen.
5. For å bekrefte trykker du på avkryssingsmerket eller trykker på midtre knapp.

Enheter

Suunto Wear-appen støtter både metriske (kg, km) og imperiale (miles, lbs) enheter for innstilling av personlig informasjon og fremvising av treningsstatistikk.

1. Trykk på den øvre høyre knappen for å åpne **Suunto Wear-appen** .
2. Sveip opp menyen og gå til **Generelle alternativer**  » **Enheter**.
3. Juster innstillingen.
4. For å bekrefte trykker du på avkryssingsmerket eller trykker på midtre knapp.



Google Fit

Hvis du bruker Google Fit for å spore de daglige aktivitetene dine og ønsker å se hvordan treningene som registreres med Suunto Wear-appen påvirker de daglige aktivitetsmålene dine, kan du koble Suunto Wear-appen til Google Fit. Når de er sammenkoblet, blir treningsinnsikt fra trening som registreres med Suunto Wear-appen også tilgjengelig i Google Fit.

Koble til Google Fit

1. Gå til Google Fit på klokka.



2. Logg inn på Google Fit med din Google-konto.
3. Gå til **Suunto Wear-appen** .
4. Sveip opp menyen og gå til **Generelle alternativer**  » **Google Fit**.





5. Trykk på Koble til.
6. Velg samme Google-konto som du brukte til å logge inn på Google Fit.
7. Bla ned og trykk på avkryssingsmerket for å la Suunto synkronisere registrert data under aktiviteten din til Google Fit.


Dagbok



I dagboken kan du finne de tidligere øvelsene dine og se dagens daglige aktivitetsstatistikk og siste søvn.

Slik viser du Dagbok på klokka:

1. Trykk på den øvre høyre knappen for å åpne **Suunto Wear-appen** .
2. Sveip opp menyen og trykk på **Dagbok**  for å åpne en liste over treningssammendrag.
3. Trykk på treningen du ønsker å se i mer detalj.

 **MERK:** Husk å synkronisere (og lagre) treningen til Suuntos mobilapp. Hvis du tilbakestill klokka, blir alle usynkroniserte treningsøker i dagboken slettet.

6. PULS

Følg pulsen din med Suunto 7



Suunto 7 bruker WHR-teknologi (pulsmåling på håndledd), også kjent som optisk puls, som måler pulsen via LED-lys som sporer blodstrømmen i håndleddet. Dette betyr at du kan se pulldata under treningen eller ved daglig bruk, uten en brystreim for pulsmåling.

[Faktorer som påvirker håndleddspulsmåling](#)

[Slik bruker du klokka for å forbedre pulsmålinger](#)

[Puls under trening](#)

[Daglig puls](#)



MERK: Suunto Wear-appen støtter ikke bruk av eksterne pulsmålerbelter.

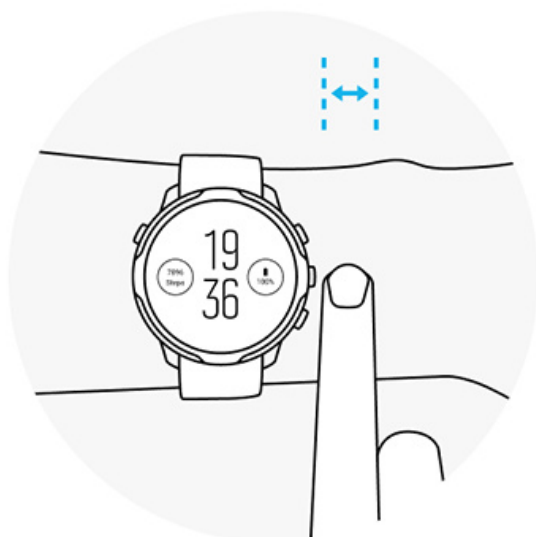
Faktorer som påvirker håndleddspulsmåling

- Klokka må brukes direkte mot huden. Det kan ikke være klær, uansett hvor tynne de er, mellom sensoren og huden din.
- Klokka må kanskje sitte høyere på armen enn der klokker normalt brukes. Sensoren leser blodstrømmen gjennom vev. Jo mer vev den kan lese, desto bedre.
- Armbevegelser og spente muskler, som hvis man griper tak i en tennisracket, kan påvirke hvor nøyaktig sensoravlesningen blir.

- Når pulsen er lav, kan det hende at sensoren ikke kan gi stabile avlesninger. Det hjelper å gjennomføre en kort oppvarming på noen minutter før du starter registreringen.
- Hudpigmentering og tatoveringer blokkerer lys og forhindrer pålitelige avlesninger fra den optiske sensoren.
- Den optiske sensoren kan ikke gi nøyaktige pulsmålinger ved svømming.

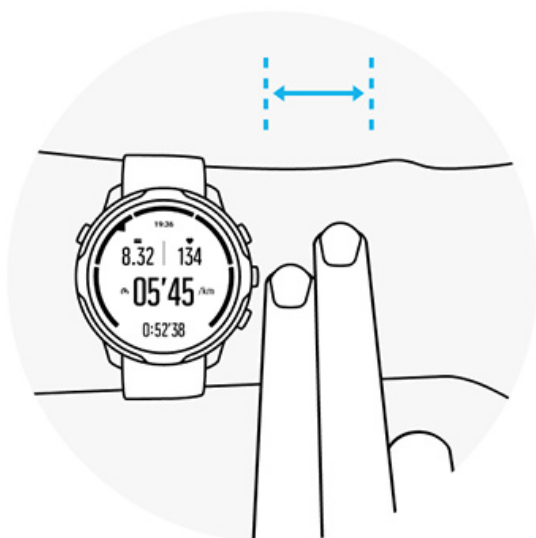
Slik bruker du klokka for å forbedre pulsmålinger

Presisjonen til optisk HR-måling påvirkes av en rekke faktorer, og kan variere fra person til person. En av de faktorene som utgjør størst forskjell, er hvordan du bruker klokka. Riktig passform kan bidra til å gi mer presise pulsmålinger. Start med følgende tips, deretter tester du og forbedrer du klokkeplasseringen til du finner den som passer best for deg.



Under daglig bruk

Bruk Suunto-klokka minst **1 fingerbredde over håndleddsbeinet**, og sørg for at klokka sitter tett på håndleddet. Klokka skal alltid ha kontakt med huden, slik at du ikke kan se lyset fra sensoren.



Under trening

Test tilpasningen – nøkkelen er å bruke klokka så høyt opp på håndleddet som mulig og forhindre at den glir ned under trening. En god tommelfingerregel er å ha den **omtrent 2 fingerbredder over håndleddsbeinet**. Husk å bruke klokka tett inntil huden, men ikke så stramt at den stopper blodsirkulasjonen.

For løs



Akkurat riktig



⚠ ADVARSEL: Den optiske pulsfunksjonen gir ikke alltid nøyaktige resultater for alle brukere og under alle aktiviteter. Optisk puls kan også påvirkes av enkeltpersoners unike anatomi og hudpigmentering. Din faktiske puls kan være høyere eller lavere enn det den optiske sensoren leser av.

⚠ ADVARSEL: Kun til fritidsbruk. Den optiske pulsfunksjonen er ikke til medisinsk bruk.

⚠ ADVARSEL: Rådfør deg alltid med en lege før du starter et treningsprogram. Overanstrengelse kan forårsake alvorlig skade.

⚠ ADVARSEL: Det kan oppstå allergiske reaksjoner og hudirritasjon når produktene kommer i kontakt med hud, selv om våre produkter overholder bransjekravene. Hvis dette skjer, må du straks avslutte bruken og snakke med en lege.

7. DAGLIG AKTIVITET

I tillegg til sportssporing, kan du bruke Suunto 7 til å holde rede på den daglige aktiviteten og restitusjonen din. Du kan følge dine daglige skritt, kalorier, hjerterefrekvens, kroppsressurser og søvn på klokken din og følge trendene med Suunto-mobilappen.

[Trinn](#)

[Kalorier](#)

[Daglig puls](#)

[Kroppsressurser](#)

[Søvn](#)

[Google Fit](#)

Daglig puls

Klokka kan måle pulsen din hele dagen for å gi deg en oversikt over aktivitets- og restitusjonsnivået ditt.

Puls-flisen gir en rask måte å kontrollere den gjeldende pulsen din, og 24-timers grafen visualiserer hvordan pulsen din endres gjennom dagen — når du hviler og når du er aktiv. Mens grafen oppdateres hvert 10. minutt, måles den nåværende pulsen din hvert sekund for å gi deg oppdatert tilbakemelding.

Du kan også gå til **Dagbok > Daglig aktivitet** for å se den daglige puls-informasjonen din.

Kroppsressurser

Klokken din kan måle stress og restitusjon hele dagen for å hjelpe deg med å sikre at du har nok i tanken til å klare deg gjennom dagen og for å opprettholde en sunn balanse mellom aktivitet, stress og restitusjon.

Ressurser-flisen gir deg en rask måte å sjekke det nåværende ressursnivået ditt eller se hvordan søvn, daglig aktivitet og stress påvirker kroppsressursene dine på 24-timers grafen. Mens grafen oppdateres hvert 30. minutt, oppdateres det nåværende ressursnivået ditt oftere. De grønne linjene indikerer perioder der du har vært under restitusjon.

Hvis du sporer søvnen din med Suunto 7, kan du også følge kroppsressursene du har fått i løpet av natten og nivået på de totale kroppsressursene dine når du våkner.

Informasjon om kroppsressurser finner du også i Suunto Wear-appen via **Dagbok** > **Daglig aktivitet**.

Slå på daglig puls og ressurser


Slik slår du på **Daglige hjertefrekvens og ressurser** fra fliser:

1. Mens du er på urskiven, sveip til venstre på skjermen for å vise infobrikker.
2. Finn Puls-flisen eller Ressurser-flisen.
3. Trykk på Slå på og følg instruksjonene på skjermen for å fortsette.

Slik slår du på **Daglige hjertefrekvens og ressurser** fra Suunto Wear-appen:

1. Trykk på den øvre høyre knappen for å åpne Suunto Wear-appen.
2. Bla ned på menyen og gå til **Dagbok** » **Daglig aktivitet**.
3. Slå på **Daglige hjertefrekvens og ressurser** og følg instruksjonene på skjermen for å fortsette.

 **MERK:** *Daglige hjertefrekvens og ressurser-springen øker batteriforbruket noe.*

 **MERK:** *Søvnsporing krever pulsdata. Hvis du har slått søvnsporing på, blir Daglige hjertefrekvens og ressurser også slått på.*

8. SØVN

Med Suunto 7, kan du spore hvordan du sover. Vi er stort sett enige om at vi sover for å hvile og komme oss, og den beste måten å gjøre dette på er under søvn. Hvis du vil forbedre ytelsen din, er nøkkelen en god og gjenopprettende søvn.

De to grunnleggende tingene for å få mest mulig ut av søvnen din er:

1. Sørg for at du får nok søvn.
2. Oppretthold en vanlig søvnrytme.

Suuntos søvnsporingsløsning er basert på disse to prinsippene.

[Slå på søvnsporing på](#)

[Søvn](#)

[Søvnrapport](#)

[Kino-modus](#)

[Søvninnsikt i Suunto-mobilappen](#)

Slå på søvnsporing på

Søvnsporing er ikke aktivert som standard, så for å spore søvn må du først aktivere denne funksjonen. Det er to måter å aktivere søvnsporing på.

Du kan aktivere søvnsporingsfunksjoner fra Suunto [Søvn](#):

1. Mens du er på urskiven, sveiper du mot høyre for å få tilgang til infobrikker
2. Finn Søvn og trykk på Slå på
3. Følg instruksjonene på skjermen.

Det er også mulig å aktivere funksjonen fra Suunto Wear-appen:

1. Trykk på den øvre høyre knappen for å åpne Suunto Wear-appen.
2. Bla ned til menyen og gå til **Dagbok > Søvn > Søvnsporing**
3. Følg instruksjonene på skjermen.

Søvnrapport



Du kan få mer innsikt i søvnen din fra søvnrapporten. Søvnrapporten oppsummerer søvnkvaliteten og de forskjellige søvnstadiene. Det viser også pulsen din under søvnen og kroppsressursene dine når du våkner.

For å få tilgang til søvnrapporten din fra Søvn:

1. Mens du er på urskiven, sveip til venstre på skjermen for å vise infobrikker.
2. Finn Søvn og trykk på den.

Du kan også få tilgang til søvnrapporten fra Suunto Wear-appen:

1. Trykk på den øvre høyre knappen for å åpne Suunto Wear-appen.
2. Bla ned til menyen og gå til **Dagbok > Søvn**.


Kino-modus



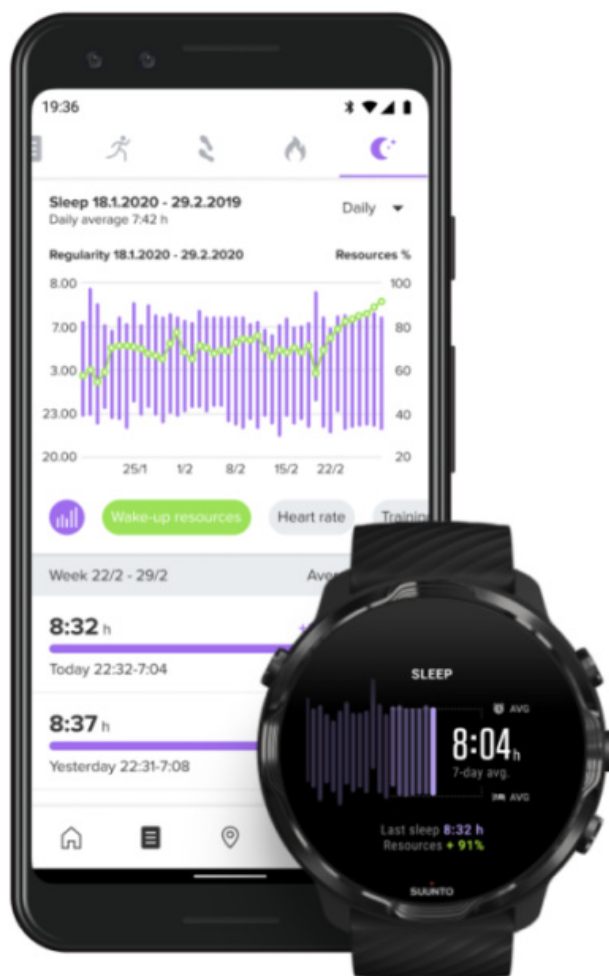
Du kan dempe klokka under søvn ved å slå på kino-modus fra klokkesysteminnstillingene. Kino-modus slår skjermen av slik at den ikke forstyrrer deg under søvn eller mens du sovner.

I kino-modus demper klokken alle varsler unntatt alarmer.

Slik aktiverer du kino-modus:

1. Mens du er på urskiven, sveip ned fra toppen av skjermen.
2. Trykk på ikonet for kino-modus 

Søvninnsikt i Suunto-mobilappen



Suunto-mobilappen gir enda mer innsikt i søvnen din. Fra Suunto-mobilappen kan du sjekke loggene for søvnhistorikk og langsiktig analyse.

Den detaljerte søvnanalysen og historikkloggene finner du fra dags- og dagbokvisninger.

9. MUSIKK

Lytt på sanger som tar deg videre – koble hodetelefonene til telefonen og kontroller musikken fra håndleddet, eller last ned favorittsangene til klokka og la telefonen ligge igjen.

Kontrollere musikken fra håndleddet

Koble hodetelefonene til telefonen for å kontrollere musikk og annen lyd – justere volum, sette på pause og hoppe over spor – rett fra håndleddet, uten å ta telefonen ut av lomma.

[Automatiske mediekontroller](#)

[Knappesnarvei til mediekontroller](#)

[Last ned en app for musikken din](#)

[Trening med musikk](#)

Automatiske mediekontroller




Mediekontrollene vises automatisk på klokka når du starter avspilling av musikk eller lyd fra telefonen.

For å avslutte mediekontroller, sveip til høyre eller trykk på på/av-knappen.

For å gå tilbake til mediekontroller mens du er på urskiven, sveip ned fra toppen av skjermen eller bruk knappesnarveien (trykk på knappen i midten).

Administrere mediekontroller

1. Mens du er på urskiven, sveip ned fra toppen av skjermen.
2. Trykk på **Innstillinger**  » **Generelt**.
3. Slå **Autostart mediekontroller** på eller av.

Hvis mediekontroller ikke vises på klokka

Hvis ikke mediekontrollene vises automatisk på klokka når du starter avspilling av musikk fra telefonen:

1. Sørg for at [klokka er koblet til Wear OS by Google-appen](#) på den telefonen du spiller musikk fra, og prøv på nytt.
2. Gå til **Innstillinger** » **Generelt** » **Autostart mediekontroller** og sørg for at det er skrudd på.

Knappesnarvei til mediekontroller

Som standard har Suunto 7 [en knappesnarvei](#) til mediekontroller som gir enkel tilgang til musikk og annen lyd – også i løpet av treningen.

1. Mens du er på urskiven, **trykk på knappen i midten** til høyre for å åpne mediekontroller.



2. Bruk berøring eller knapper for å kontrollere musikk eller andre lyder.



3. For å avslutte mediekontroller, sveip til høyre eller trykk på på/av-knappen.



[Lær mer om knappesnarveier](#)

Last ned en app for musikken din

Visse musikkjenester, som Spotify og Pandora, tilbyr en app som lar deg kontrollere musikken med klokka. Med en musikkapp kan du for eksempel se de nylig avspilte

sporene eller lagre dine favorittsanger med klokka. Du kan finne og laste ned apper fra Google Play Store til klokka.

Lytte til musikk uten telefonen

Suunto 7 kan lagre tusenvis av sanger, så du kan lytte til favorittsangene dine eller andre lydopptak underveis – uten å ha med telefonen.

For å lytte til musikk på klokka uten telefonen, trenger du

- en musikkapp på klokka som støtter offline-bruk
- Bluetooth-høretelefoner som er koblet til klokka


[Koble hodetelefonene til klokka](#)

[Lange treningsøkter og musikk](#)

Koble hodetelefonene til klokka

Du trenger Bluetooth-hodetelefoner for å lytte til musikk eller annen lyd på klokka.

Slik kobler du hodetelefonene til klokka:

1. Følg instruksjonene som fulgte med Bluetooth-hodetelefonene dine for å sette dem i paringsmodus.
2. Mens du er på urskiven, sveip ned fra toppen av skjermen og trykk på **Innstillinger** .
3. Gå til **Tilkobling** » **Bluetooth** » **Tilgjengelige enheter**.
4. Klokka søker etter enheter i nærheten. Når du ser navnet til hodetelefonene, **trykk på det navnet du vil koble til**. Klokka kobler så til hodetelefonene.

Lange treningsøkter og musikk

Å lytte til musikk direkte fra klokka med Bluetooth-høretelefoner bruker mye energi og gjør at batteriet tømmes hurtigere. Det er lurt å huske på dette når du skal registrere lange treningsøkter.

[Finn ut hvordan du maksimerer batterilevetiden under trening](#)

10. BATTERILEVETID

Suunto 7 er full av kraftige funksjoner for sports- og hverdagsliv, og er optimalisert for å spare energi når det er mulig. Den faktiske batterilevetiden varierer avhengig av hvilke funksjoner og apper du bruker og hvordan du bruker dem. I tillegg påvirker sportsgrenen du driver den helhetlig batterilevetid ganske mye, da utendørssporter med GPS forbruker mer energi enn innendørstrening.

[Maksimere batterilevetiden ved daglig bruk](#)

[Maksimere batterilevetiden under trening](#)

[Sjekk batteriets levetid og bruk](#)

[Lade klokka](#)

Maksimere batterilevetiden ved daglig bruk

Funksjonene, appene og urskivene du bruker, og måten du bruker dem på, påvirker hvor lenge batteriet vil vare. Jo mer du håndterer klokka – sjekker og ruller gjennom varslinger, søker i kart og bruker funksjoner som krever internettforbindelse – desto mer strøm bruker du.

For å maksimere klokkas batterilevetid i daglig bruk, prøv løsningene nedenfor.

Bruke Suuntos urskiver



Alle urskiver som er designet av Suunto, er energioptimaliserte og viser tiden i en strømsparemodus uten å vekke displayet og aktivere klokka. *Husk på at andre urskiver kanskje ikke er optimalisert på samme måte.*

Hvis du nylig har lagt til en ny urskive, og merker at batteriet tømmes hurtigere enn normalt, prøv å avinstallere denne urskiven.

[Endre urskiven](#)

[Slette en urskive](#)

Bruke standard innstillinger for display og kontrollfunksjoner

Som standard er displayet og kontrollfunksjonene for Suunto 7 stilt inn for å bruke minst mulig strøm i det daglige. For å få best mulig opplevelse bør du bruke standardinnstillinger med Suuntos energioptimaliserte urskiver.

- **Hold Vipp for å slå på batterisparing på**
Med Vipp for å slå på batterisparing kan du dreie håndleddet for å se hva klokka er uten å aktivere klokka.
[Justere kontrollfunksjonene](#)



MERK: Du må bruke en energioptimalisert urskive for å bruke Vipp for å slå på batterisparing.

- **Hold Vipp for å vekke av**
Hvis du slår Vipp for å vekke på, våkner displayet og aktiverer klokka hver gang du vender håndleddet. For lengre batterilevetid, trykk på av/på-knappen eller bruk berøring for å vekke opp displayet. [Justere displayinnstillingene](#)
- **Hold Alltid på-skjerm avslått**
Spar strøm ved å la skjermen slå seg av når du ikke bruker klokka.
[Justere displayinnstillingene](#)

Bruke batterisparemodus



Når klokkes batteri blir lavt på energi, eller hvis du for eksempel er på reise, kan du slå på Batterisparing for å bruke klokka over lengre tid. Når Batterisparing er slått på, fungerer Suunto 7 akkurat som en vanlig klokke – du kan sjekke tiden og datoen og se et estimat for resterende batterilevetid.

Hvis du slår på Batterisparing med et fullt batteri, kan du bruke Suunto 7 som en vanlig klokke i opptil 40 dager.

 **MERK:** Batterisparing slår seg automatisk på når batteriet blir kritisk lavt.

Slå på Batterisparing

1. Mens du er på urskiven, sveip ned fra toppen av skjermen.
2. Trykk på Batterisparing.



Når Batterisparing er på, kan du sjekke tiden ved å trykke på av/på-knappen.

Start klokka på nytt for å slå av Batterisparing



1. Hold på/av-knappen inne i 12 sekunder for å starte klokka på nytt.
2. Koble klokka til en lader, så starter klokka automatisk på nytt.

Slå av varslinger du ikke ønsker på klokka

Det å slå av mindre viktige varslinger reduserer unødvendig interaksjon med klokka – du kan holde fokus og spare batteriet samtidig.

[Velge hvilke varslinger som skal vises på klokka](#)

Fjerne apper


Hvis du nylig har installert en app, og merker at batteriet tømmes hurtigere enn normalt, prøv å avinstallere denne appen. Du kan også fjerne apper som du ikke bruker, for å unngå unødvendige dataforbindelser til telefonen eller Internett.

[Fjerne apper](#)

Slå på flymodus



Når klokka er på, selv med skjermen av, fortsetter den å søke etter og opprettholde dataforbindelser. Når du ikke trenger å være tilkoblet, kan du spare strøm ved å bruke flymodus til å slå av tilkoblingen til telefon og Internett.

1. Mens du er på urskiven, sveip ned fra toppen av skjermen.
2. Trykk på  for å slå på Flymodus.

Hva skjer når du tar av klokka

Etter 30 minutter uten aktivitet registrerer klokka at den ikke er på håndleddet ditt og går over i strømsparemodus.

Maksimere batterilevetiden under trening

Suunto 7 er ideell for alle typer aktiviteter. Batteriforbruket varierer avhengig av ditt valg av sport – utendørs trening med GPS bruker mer effekt enn trening innendørs. Og måten du bruker klokka på under treningen – sjekker statistikker, søker i kart eller bruker andre funksjoner på klokka – påvirker også batteriforbruket.

For å maksimere batteriets levetid på klokka under trening, prøv løsningene nedenfor.

Endre posisjonsnøyaktighet

Hvis du velger Bra Stedsangivelsens presisjon, vil batteriet vare lenger i løpet av dine utendørs treningsøkter. For noen sportsmoduser, slik som løping eller sykling, brukes FusedTrack™ til å forbedre sporingskvaliteten.

[Endre posisjonsnøyaktighet](#)

Hold deg i strømsparemodus




Under trening bytter Suunto Wear-appen automatisk displayet til en lavenergimodus etter 10 sekunder uten aktivitet for å spare mer energi. Suunto Wear-appen vil fortsatt registrere og vise den aktuelle treningsstatistikken i denne modusen.

For å spare enda mer energi, sjekk at [Alltid på kart](#) ikke er aktivert.



MERK: Strømsparemodus påvirker ikke nøyaktigheten til treningsdataene dine.

 **MERK:** *Bruk av laveffektsmodus sammen med Alltid på-kart aktivert, vil øke strømforbruket.*

Unngå utilsiktet berøring og knappetrykk under trening



Visse bevegelser og våte omgivelser, som regndråper eller et vått erme, kan noen ganger vekke opp displayet gjentatte ganger uten at du merker det, slik at batteriet tømmes hurtigere enn forventet. For å unngå utilsiktede berøringer og knappetrykk under trening, kan du låse berøringsskjermen og knappefunksjonene.

[Låse berøringsskjerm og knappefunksjoner](#)

Hold deg i Suunto Wear-appen under treningsopptak

Suunto Wear-appen støtter strømsparemodus under trening. Hvis du går ut av Suunto Wear-appen under treningen, husk at noen handlinger og apper kan forbruke mye batteri. Dette kan påvirke hvor lenge du kan registrere treningen din.


Bruke klokka til å kontrollere musikken på telefonen

Å lytte til musikk direkte fra klokka med Bluetooth-høretelefoner bruker mye energi og gjør at batteriet tømmes hurtigere. Når du planlegger å trene lenger og ønsker å lytte til musikk, bruk klokka til å kontrollere musikken som spiller på telefonen.

Sjekke batteriets levetid og bruk



For å få informasjon om batteribruk på klokka, åpne Wear OS by Google-appen på telefonen og gå til Avanserte instillinger » Se batteribruk.

 **MERK:** Batteriinfo tilbakestilles hver gang klokka blir fulladet. Batteribruk for apper og urskiver er en beregning, det er ikke garantert nøyaktig. Urskiver kan bruke mer batteri enn forventet.

11. VANLIGE SPØRSMÅL

Se våre [vanlige spørsmål](#) for Suunto 7.

12. FORKLARENDE VIDEOER

Se våre [instruksjonsvideoer](#) på YouTube.

13. STELL OG VEDLIKEHOLD

Retningslinjer for håndtering

Vær forsiktig med enheten – ikke slå borti den eller mist den i gulvet.

Under normale omstendigheter trenger ikke klokka service. Etter bruk må den skylles med ferskvann og mild såpe, og huset må rengjøres forsiktig med en fuktet myk klut eller et pusseskinn.

Bruk kun originalt tilbehør fra Suunto – skader forårsaket av tilbehør som ikke er originalt, dekkes ikke av garantien.

Avhending

Kast enheten i henhold til lokale forskrifter for elektronisk avfall. Kast ikke enheten i husholdningsavfallet hjemme.

Du kan også returnere enheten til nærmeste Suunto-forhandler.



Få støtte

For mer hjelp med Wear OS by Google, besøk:

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

For mer hjelp med sportsfunksjoner fra Suunto, besøk:

[Suuntos produktstøtte](#)

Vår nettbaserte kundestøtte tilbyr et omfattende utvalg støttemateriell, blant annet brukerhåndboken, spørsmål og svar, instruksjonsvideoer, alternativer for service og

reparasjon, servicesenter-lokalisatoren vår, garantivilkår og kontaktinformasjon for kundestøtte.

Hvis du ikke fant svar på spørsmålene dine via de nettbaserte støtteløsningene våre, kan du kontakte kundeservice. Vi hjelper deg med glede.

14. ORDLISTE

EPOC

Excess Post-exercise Oxygen Consumption (EPOC, «overdrevent oksygenforbruk etter trening»)

Hvis du vil lære om intensitet, tenk EPOC! Jo høyere EPOC-verdi, desto mer intens er treningen – og desto mer energi krever det å restituere deg fra (den antagelig episke) treningsøkten.

Beidou

Beidou er et kinesisk satellittnavigasjonssystem.

FusedAlti™

FusedAlti™ gir en høydeavlesning som er en kombinasjon av GPS og barometrisk høyde. Den minimerer effekten av midlertidige feil og forskyvningsfeil i den endelige høydeavlesningen.

FusedTrack™

FusedTrack™-teknologi kombinerer bevegelsesdata med GPS-data for å sikre mer nøyaktig sporing.

Glonass

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

GPS

Global Positioning System (GPS) gir lokaliserings- og tidsinformasjon i alle værforhold via satellitter som går i bane rundt Jorden.

Populære startpunkter

Populære startpunkter genereres fra treningene som foretas av Suuntos community og er synlige som små prikker i varmekartene for Suunto Wear-appen og Suunto-appen.

PTE

Peak Training Effect (PTE, topptreningseffekt)

Sjekk PTE når du vil vite hvor stor effekt treningen hadde på din helhetlige aerobe kondisjonen. Den enkleste måten å forstå hvorfor PTE-skalaen er nyttig, er å se på den: 1–2: Forbedrer grunnleggende utholdenhet, bygger et godt grunnlag for fremgang. 3–4: Ved å gjøre dette 1–2 ganger i uken forbedrer du den aerobe kondisjonen effektivt. 5: Du anstrenger deg virkelig, og du bør ikke gjøre dette ofte.

Restitusjonstid

Restitusjonstid er omtrent hva det høres ut som: Den gir en beregning på hvor lang tid du trenger for å komme deg fra treningen din, basert på statistikk som varighet og intensitet. Restitusjonstiden er et sentralt element i både trening og generell velvære. Det å ta seg tid til å hvile ved behov, er like viktig som aktivitetene, og hjelper deg med å gjøre deg klar for kommende eventyr.

Suunto Wear-appen

En integrert app på din Suunto 7 som lar deg spore sportsøvelser og eventyr med nøyaktige sanntidsdata og gratis offline-kart og varmekart.

Suunto-appen

En mobil hjelpeapp som synkroniserer og lagrer treningsøvelser fra klokka til treningsdagboken på telefonen.

SWOLF

SWOLF er en måleenhet for hvor effektivt man svømmer. Kort fortalt viser dette hvor mange svømmetak du trenger for å dekke en viss avstand når du svømmer. Et lavere SWOLF-tall betyr altså en mer effektiv svømmeteknikk.

Wear OS by Google-appen

En mobil hjelpeapp som kobler Suunto 7 til telefonen, slik at du kan bruke smarte funksjoner som varslinger, Google Pay og mer.

15. REFERANSE

Produsentens info

Produsent

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

Produksjonsdato

Produksjonsdatoen kan fastslås basert på enhetens serienummer. Serienummeret er alltid 12 tegn langt: YYWWXXXXXXXXXX.

I serienummeret viser de to første sifrene (YY) produksjonsåret og de to neste sifrene (WW) produksjonsuken.

Tekniske spesifikasjoner

For detaljerte tekniske spesifikasjoner for Suunto 7, se «Produktsikkerhet og forskriftsmessig informasjon», som leveres med produktet eller er tilgjengelig på www.suunto.com/Suunto7Safety.

Samsvar

For samsvarsrelatert informasjon, se «Produktsikkerhet og forskriftsmessig informasjon», som leveres med Suunto 7 eller er tilgjengelig på www.suunto.com/Suunto7Safety.

Varemerke

Suunto 7, tilknyttede logoer og andre Suunto-varemerker og merkenavn er registrerte eller uregistrerte varemerker for Suunto Oy. Med enerett.

Google, Wear OS by Google, Google Play, Google Pay, Google Fit og andre relaterte merker og logoer er varemerker som tilhører Google LLC.

App Store og iPhone er varemerker som tilhører Apple Inc. og er registrert i USA og andre land.

Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

Patentinformasjon

Dette produktet er beskyttet av patenter og patentsøknader under behandling, i samsvar med tilhørende nasjonale rettigheter. For å få en liste over aktuelle patenter, kan du besøke:

www.suunto.com/patents

Ytterligere patentsøknader er sendt inn.

Copyright

© Suunto Oy 01/2020. Med enerett. Suunto, Suuntos produktnavn og logoer og andre Suunto-varemerker og -navn er registrerte eller uregistrerte varemerker som tilhører Suunto Oy. Dette dokumentet samt innholdet i det tilhører Suunto Oy, og er kun tiltenkt bruk av kunder som ønsker kunnskap og informasjon om bruk av Suunto-produkter. Innholdet skal ikke brukes eller distribueres til noen som helst formål, og skal heller ikke kommuniseres, fremlegges eller reproduseres uten skriftlig forhåndsgodkjenning fra Suunto Oy. Selv om vi har gjort vårt beste for å sørge for at informasjonen i dette dokumentet er både omfattende og nøyaktig, gir vi ingen direkte eller implisitte garantier for at alt er korrekt. Dette dokumentet kan endres til enhver tid uten forhåndsvarsel. Den nyeste versjonen av dokumentasjonen kan lastes ned på www.suunto.com.

©Mapbox, ©OpenStreetMap

Utskrifter baseres på data fra Mapbox og OpenStreetMap og deres datakilder. For å finne ut mer, besøk <https://www.mapbox.com/about/maps/> og <http://www.openstreetmap.org/copyright>.

International Limited Warranty

Suunto garanterer at i Garantiperioden vil Suunto eller et Autorisert Suunto Servicesenter (heretter kalt Servicesenter) etter eget skjønn, avhjelpe mangler i materialer eller utførelse gratis enten ved å a) reparere eller b) erstatte, eller c) refundere, underlagt vilkårene og betingelsene i denne International Limited Warranty. Denne International Limited Warranty er gyldig og gjennomførbar, uavhengig av kjøpslandet. Denne International Limited Warranty påvirker ikke dine rettigheter, gitt i henhold til obligatorisk nasjonal lovgivning som gjelder for salg av forbruksvarer.

Garantiperiode

International Limited Warranty starter på den opprinnelige kjøpsdatoen.

Garantitiden er to (2) år for klokker, smartklokker, dykkecomputere, hjertefrekvenssendere, trådløse sendere, mekaniske dykkerinstrumenter og presisjonsinstrumenter med mindre annet er spesifisert.

Garantiperioden er ett (1) år for tilbehør, inkludert, men ikke begrenset til Suunto bryststropper, klokkestropper, ladere, kabler, oppladbare batterier, armbånd og slanger.

Garantiperioden er fem (5) år for feil som kan tilskrives trykksensoren for dybdemåling på Suunto Dive Computers.

Unntak og begrensninger

Denne International Limited Warranty dekker ikke:

1. a. normal slitasje, som riper, slitasje, eller fargeendring og/eller materialeendring av ikke-metalliske reimer, b) defekter forårsaket av røff håndtering, eller c) defekter eller skade som følge av bruk utover anbefalt bruk, feil pleie, uaktsomhet, og uhell som fall eller knusing,
2. trykte materialer og emballasje,

3. defekter eller påståtte defekter som skyldes bruk sammen med produkter, tilbehør, programvare og/eller service som ikke er produsert eller levert av Suunto,
4. ikke oppladbare batterier.

Suunto garanterer ikke at bruken av produktet eller tilbehør vil være uten avbrytelser eller feilfri, eller at produktet eller tilbehøret vil fungere med maskinvare eller programvare som leveres av en tredjepart.

Denne International Limited Warranty er ikke rettskraftig hvis produktet eller tilbehør:

1. har blitt åpnet utover tiltenkt bruk
2. har blitt reparert ved hjelp av ikke-godkjente reservedeler, endret, eller reparert på et ikke-godkjent servicesenter
3. serienummeret har blitt fjernet, endret eller gjort uleselig på noen måte, som avgjøres etter Suuntos skjønn, eller
4. har vært utsatt for kjemikalier, inkludert, men ikke begrenset til myggmidler.

Tilgang til Suuntos garantiservice


Du må vise et kjøpsbevis for å få tilgang til Suuntos garantiservice. Du må registrere produktet på www.suunto.com/register for å kunne ha krav på internasjonale garantitjenester. Hvis du vil vite hvordan du får tilgang til garantiservicen, kan du gå til www.suunto.com/warranty, kontakte den lokale autoriserte Suunto-forhandleren, eller du kan kontakte Suuntos kontaktsenter på www.suunto.com/support.


Ansvarsbegrensning

Så langt gjeldende lov tillater det, er denne International Limited Warranty din eneste garanti og gjelder i stedet for alle andre garantier, uttalte eller implisitte. Suunto kan ikke holdes ansvarlig for spesielle, tilfeldige eller andre skader eller følgeskader, inkludert, men ikke begrenset til tap av forventede goder, tap av data, tap av bruk, kapitalutgifter, kostnader ved erstatningsutstyr eller -anlegg, krav fra tredjeparter, skade på eiendom som skyldes kjøp eller bruk av enheten eller som skyldes brudd på garantien, kontraktsbrudd, skjødesløshet, skadegjørende ansvar eller noen juridiske eller lovbestemte teorier, selv om Suunto kjente til at slike skader kunne oppstå. Suunto kan ikke holdes ansvarlig for forsinkelser i levering av garantitjenester.

16. SIKKERHET

Typer forholdsregler for sikkerhet


 **ADVARSEL:** - brukes i forbindelse med en prosedyre eller situasjon som kan føre til alvorlig personskade eller død.


 **FORSIKTIG:** - brukes i forbindelse med en prosedyre eller situasjon som vil føre til skade på produktet.

 **MERK:** - brukes til å fremheve viktig informasjon.


 **TIPS:** - brukes for ekstra tips om hvordan du bruker egenskaper og funksjoner på enheten.


Forholdsregler for sikkerhet


 **ADVARSEL:** Allergiske reaksjoner eller hudirritasjoner kan oppstå når produktet er i kontakt med huden, selv om våre produkter samsvarer med industristandarder. Om dette skulle skje, slutt å bruke umiddelbart og oppsøk lege.

 **ADVARSEL:** Forhør deg alltid med en lege før du begynner et treningsprogram. Overanstrengelse kan føre til alvorlige skader.

 **ADVARSEL:** Kun til fritidsbruk.


 **ADVARSEL:** Ikke stol helt på GPS-en eller batterilevetiden til produktet. Bruk alltid kart og annet støttemateriell for å ivareta sikkerheten.

 **FORSIKTIG:** Bruk ikke noen form for løsemidler på produktet, det kan skade overflaten.

 **FORSIKTIG:** Bruk ikke noen form for insektmiddel på produktet, det kan skade overflaten.

 **FORSIKTIG:** Kast ikke produktet i restavfallet hjemme, det skal leveres inn som elektronisk avfall for å bevare miljøet.

 **FORSIKTIG:** Unngå støt- eller fall, produktet kan bli skadet.

 **MERK:** Hos Suunto bruker vi avanserte sensorer og algoritmer for å generere beregninger som kan hjelpe deg i dine aktiviteter og opplevelser. Vi gjør vårt beste for å være så nøyaktige som mulig. Informasjonen som våre produkter og tjenester samler inn, er ikke hundre prosent presis, og beregningene de genererer, er heller ikke helt presise. Kalorier, puls, plassering, bevegelsesgjenkjenning, skuddeteksjon, fysiske stressindikatorer og andre målinger er ikke alltid hundre prosent nøyaktige. Suuntos produkter og tjenester er beregnet for fritidsbruk, de er ikke ment for medisinske formål av noe slag.

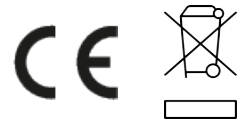


SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 02/2024

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