

# **SUUNTO 7**

## ANVÄNDARHANDBOK

|   |    |
|---|----|
| 1. Välkommen.....                                 | 5  |
| 2. Kom igång.....                                 | 6  |
| Din Suunto 7.....                                 | 6  |
| Konfigurera och parkoppla Suunto 7.....           | 7  |
| Ändra språk.....                                  | 14 |
| Ladda klockan.....                                | 15 |
| Lär dig att navigera Suunto 7.....                | 17 |
| Väcka skärmen.....                                | 22 |
| Ansluta till internet.....                        | 25 |
| Hålla Suunto 7 uppdaterad.....                    | 30 |
| Ställa in ett alarm.....                          | 32 |
| Starta/stänga av klockan.....                     | 32 |
| Starta om klockan.....                            | 33 |
| Återställa klockan till fabriksinställningar..... | 33 |
| 3. Wear OS by Google.....                         | 36 |
| Google Pay.....                                   | 36 |
| Google Fitness.....                               | 38 |
| Play Butik.....                                   | 40 |
| Använda och hantera appar.....                    | 40 |
| Få aviseringar på klockan.....                    | 43 |
| Visa och hantera dina kort.....                   | 46 |
| 4. Anpassa din klocka.....                        | 52 |
| Anpassa urtavlor.....                             | 52 |
| Anpassa knappgenvägar.....                        | 58 |
| Byta klockarmband.....                            | 59 |
| 5. Sports by Suunto.....                          | 61 |
| Suunto Wear-appen i klockan.....                  | 61 |
| Suuntos mobilapp på din mobil.....                | 63 |
| Suunto-kartor.....                                | 68 |
| Olika sporter och mått.....                       | 78 |
| Starta ett träningspass.....                      | 94 |
| Kontrollera klockan under ett träningspass.....   | 99 |

|   |     |
|---|-----|
| Pausa och återuppta träningspasset.....           | 103 |
| Avsluta och granska ett träningspass.....         | 107 |
| Simma med Suunto 7.....                           | 112 |
| Träna med kartor.....                             | 116 |
| Ruttnavigering.....                               | 122 |
| Träna med musik.....                              | 128 |
| Träningsalternativ.....                           | 131 |
| Kartalternativ.....                               | 136 |
| Allmänna alternativ.....                          | 140 |
| Dagbok.....                                       | 142 |
| 6. Puls.....                                      | 144 |
| Följ din puls med Suunto 7.....                   | 144 |
| 7. Daglig aktivitet.....                          | 148 |
| Daglig pulsmätning.....                           | 148 |
| Kroppsresurser.....                               | 148 |
| Aktivera daglig puls och kroppsresurser .....     | 149 |
| 8. Sömn.....                                      | 150 |
| Aktivera sömnregistrering.....                    | 150 |
| Sömnrapport.....                                  | 151 |
| Bioläge.....                                      | 152 |
| Sömninformation i Suuntos mobilapp.....           | 153 |
| 9. Musik.....                                     | 154 |
| Kontrollera musiken på handleden.....             | 154 |
| Lyssna på musik utan din mobil.....               | 157 |
| 10. Batteriets livslängd.....                     | 158 |
| Maximera batteritiden vid vardagsbruk.....        | 158 |
| Maximera batteritiden under ett träningspass..... | 163 |
| Kolla batteritid och batterianvändning.....       | 165 |
| 11. Vanliga frågor.....                           | 167 |
| 12. Instruktionsvideor.....                       | 168 |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| 13. Skötsel och support.....          | 169 |
| Riktlinjer för hantering.....         | 169 |
| Bortskaffande.....                    | 169 |
| Support.....                          | 169 |
| 14. Ordlista.....                     | 171 |
| 15. Referens.....                     | 173 |
| Information från tillverkaren.....    | 173 |
| Överensstämmelse.....                 | 173 |
| Varumärken.....                       | 174 |
| Patentmeddelande.....                 | 174 |
| Copyright.....                        | 174 |
| Internationell begränsad garanti..... | 175 |
| 16. Säkerhet.....                     | 178 |
| Olika säkerhetsföreskrifter.....      | 178 |
| Säkerhetsföreskrifter.....            | 178 |

# 1. VÄLKOMMEN



Suunto 7 kombinerar Suunto sportexpertis med de senaste funktionerna för smartklockor från Wear OS by Google™.

Lär dig hur du får ut så mycket som möjligt av din nya klocka. Kom igång!

*Wear OS by Google kan användas med mobiler med Android 6.0 eller senare (förutom Go-versionen) och iOS 10.0 eller senare. Vilka funktioner som är tillgängliga kan variera beroende på plattform och land.*

[Ändra språk](#)

## 2. KOM IGÅNG

### Din Suunto 7

Suunto 7 har en pekskärm och fyra knappar avsedda att ge dig en fantastisk sportupplevelse – till och med när du använder handskar eller befinner dig i vatten.



1. **Av/på-knapp**
2. **Suunto Wear-appen**/Navigera i Suunto Wear-appen och kontrollera träningspasset
3. Navigera i Suunto Wear-appen och kontrollera träningspasset
4. Navigera i Suunto Wear-appen och kontrollera träningspasset

På urtavlan kan du också använda knapparna (3–4) till höger som genvägar för att öppna appar.

 **OBS:** Vissa andra appar stöder också fysiska knappar.



1. Laddningsuttag
2. Mikrofon
3. Optisk pulssensor
4. Barometrisk sensor
5. Snabblås

## Konfigurera och parkoppla Suunto 7

Innan du börjar bör du se till att ha:

- omkring 30 minuter (och kanske en kopp kaffe eller en kopp te)
- [en kompatibel mobil](#)
- en wifi-anlutning
- Bluetooth aktiverat på mobilen
- ett Google™-konto (rekommenderas).

1. [Ladda och starta klockan](#)
2. [Hämta och parkoppla Wear OS by Google](#)
3. [Följa handledningen för Wear OS på klockan](#)
4. [Starta dina sporter med Suunto](#)
5. [Hämta Suuntos mobilapp till din telefon](#)

## 1. Ladda och starta klockan



1. Starta klockan genom att ansluta den till USB-kabeln i lådan. Det kan ta en liten stund innan klockan startar.
2. Tryck på skärmen för att börja.
3. Välj språk. Svep uppåt för att bläddra i listan och tryck för att välja.
4. Godkänn [Suuntos licensavtal för slutanvändare](#).
5. Följ anvisningarna på skärmen för att fortsätta konfigurationen på mobilen.

 **OBS:** Svep till höger om du vill gå tillbaka till föregående steg.

[Så här laddar du klockan](#)



## 2. Hämta och parkoppla Wear OS by Google



Partnerappen **Wear OS by Google** ansluter Suunto 7 till din mobil så att du kan använda smarta funktioner som aviseringar och Google Pay™.

Suunto 7 kan parkopplas med både **Android** och **iOS**.



1. Hämta partnerappen *Wear OS by Google* till mobilen från Google Play™ eller App Store.
2. Aktivera Bluetooth på mobilen och se till att den är laddad.
3. Öppna *Wear OS by Google* och tryck på **Starta konfigurationen**.

- Följ anvisningarna på skärmen tills du hittar din Suunto 7.  
(Namnet på din klocka visas på klockskärmen. Om det inte visas sveper du uppåt.)



- Tryck på mobilskärmen när din klocka visas.
- En kod visas på din mobil och på din klocka.
  - Om koderna är desamma: Tryck på **Parkoppla** på din mobil. Detta kan ta några minuter.
  - Om koderna inte är desamma: [Starta om klockan](#) och försök igen.
- Följ instruktionerna på skärmen för att fortsätta.
- Kopiera (Ansluta) ditt Google-konto**

Du uppmanas att kopiera ditt Google-konto till klockan. Vi rekommenderar att du kopierar ditt Google-konto, eftersom du på så sätt kan använda smarta funktioner på klockan, få åtkomst till Play Butik på klockan samt få uppdateringar. Du kan dessutom se dina aktivitetsdata, bland annat antal steg och pulldata, från Google Fitness. Du kan också se dagliga aktivitetsdata i Suunto-appen på din mobil.

[Skapa ett Google-konto](#)

[Läs mer om att använda ditt Google-konto på klockan](#)

9. **Tillåt åtkomst till platstjänster, aviseringar och kalendern** för att slutföra processen. Du kan ändra dessa inställningar senare under enhetsinställningarna eller i appen *Wear OS by Google* på din mobil.
10. När du är klar kan du komma igång med din nya klocka.




Om du behöver mer hjälp med Wear OS by Google går du till [Wear OS by Google Hjälp](#)

### 3. Följa handledningen för Wear OS på klockan

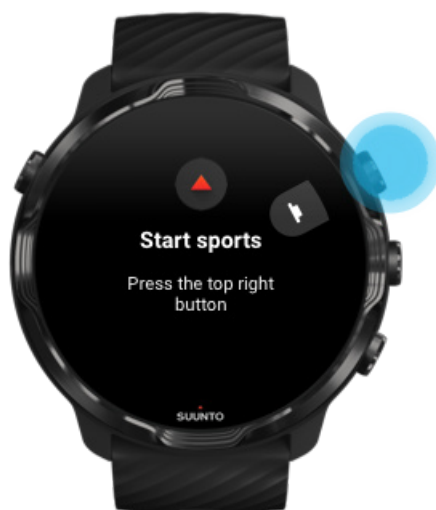


När den inledande konfigurationen är klar följer du handledningen på klockan för att lära dig mer om Wear OS by Google och hur du navigerar på Suunto 7.

#### Lär dig att navigera på klockan

 **OBS:** Bekymra dig inte om det går långsamt direkt efter att du har börjat använda klockan. Klockan hämtar tillgängliga uppdateringar i bakgrunden för att ge dig den senaste programvaran från början. När uppdateringarna är klara kommer det att flyta på bättre.

### 4. Starta dina sporter med Suunto



Suunto Wear-appen är platsen för sport på din Suunto 7. Appen registrerar alla dina dagliga aktiviteter (steg och kalorier), sporter och äventyr med exakta data i realtid samt kostnadsfria offlinekartor och värmekartor.

Börja med att **trycka på den övre högra knappen för att öppna Suunto Wear-appen** på klockan. Följ anvisningarna på skärmen för att ställa in din profil så att du får korrekt och anpassad aktivitets- och träningsregistrering. När du är klar trycker du för att hämta Suunto-appen till mobilen.

[Komma igång med Suunto Wear-appen](#)

## 5. Hämta Suuntos mobilapp till din telefon



Suuntos mobilapp är en viktig del av sportupplevelsen med din nya klocka. Med Suunto-appen kan du synkronisera och spara dina träningspass från klockan till din sportdagbok, få detaljerad information om din träning, din sömn och dina dagliga aktiviteter, dela dina bästa ögonblick med vänner, ansluta till sporttjänster som Strava och Relive och mycket mer.

**Hämta Suuntos mobilapp till din mobil.** När du har installerat appen öppnar du den och ansluter klockan till appen. Följ instruktionerna på skärmen för att komma igång.



[Komma igång med Suuntos mobilapp](#)

## Ändra språk

Klockans språk är detsamma som språket på din mobil. Ändra klockans språk genom att ändra språk på din mobil.

Suunto Wear-appen stödjer följande språk:

- Kinesiska (förenklad)
- Kinesiska (traditionell)
- Tjeckiska
- Danska
- Nederländska
- Engelska
- Finska
- Franska
- Tyska
- Hindi
- Indonesiska
- Italienska
- Japanska
- Koreanska
- Norska
- Polska
- Portugisiska
- Ryska
- Spanska
- Svenska

- Thailändska
- Turkiska
- Vietnamesiska



**OBS:** Om Suunto Wear-appen inte stödjer språket på din mobil blir språket som standard engelska.

## Ladda klockan

Att ladda Suunto 7 går enkelt och snabbt. Anslut den medföljande USB-kabeln till en USB-port på din dator eller en USB-adapter och ett eluttag. Sätt i den magnetiska änden av USB-kabeln i laddningsuttaget på baksidan av klockan.

När klockan laddas visas symbolen  på urtavlan.



**OBS:** Om batteriet är helt urladdat måste klockan laddas med hjälp av en USB-strömadapter och ett eluttag.

## Bra att veta

Klockan och laddningsuttaget kan bli smutsiga, särskilt när du tränar. Se till att klockan kan laddas ordentligt genom att rengöra boetten då och då för att ta bort eventuell svett och hudkräm. Använd ljummet vatten och en mild handtvål när du rengör klockans boett, skölj noga med vatten och torka enheten försiktigt med en handduk.

[Laddningstid](#)

[Kontrollera batteriet](#)

[Få automatiska uppdateringar och hämta offlinekartor när du laddar](#)

## Laddningstid

Det tar ungefär 100 minuter att ladda Suunto 7 från 0 till 100 % med den medföljande laddningskabeln.

## Kontrollera batteriet



När du befinner dig på urtavlan sveper du nedåt längst upp på skärmen för att se hur mycket batteritid som återstår.

[Maximera klockans batteritid](#)

## Få automatiska uppdateringar och hämta offlinekartor när du laddar





Om du är ansluten till wifi när enheten laddas kan du hålla din klocka och dina appar uppdaterade och automatiskt få lokala Suunto-kartor hämtade till klockan. Med offlinekartor kan du lämna mobilen hemma och använda Suunto Wear-appen med kartor utan en internetanslutning.

[Hantera automatisk uppdatering av appar](#)

[Läs mer om offlinekartor](#)

## Lär dig att navigera Suunto 7

Du kan navigera och interagera med Suunto 7 via pekskärmen och de fysiska knapparna.

### Grundläggande pekgester

#### **Svep**

Flytta fingret uppåt, nedåt, åt vänster eller åt höger på skärmen.

#### **Tryck**

Tryck på skärmen med ett finger.

#### **Tryck och håll inne**

Håll ditt finger mot skärmen.

#### **Dra**

Flytta fingret över skärmen utan att lyfta det.

### Utforska din klocka

Lär känna din Suunto 7 och ta reda på var du hittar olika funktioner.



Tryck på den övre vänstra knappen (av/på-knappen) för att sätta igång klockan och öppna alla dina appar med Wear OS by Google.

- Tryck på av/på-knappen för att öppna listan med **appar**.
- Tryck på av/på-knappen igen för att gå **tillbaka till urtavlan**.
- Håll ned av/på-knappen i 4 sekunder för att **stänga av/starta om** klockan.

Tryck på den övre högra knappen för att öppna Suunto Wear-appen

Gå tillbaka till urtavlan genom att svepa åt höger eller trycka på av/på-knappen.



Använda mittenknappen och den undre knappen till höger som genvägar

**Öppna mediekontrollerna** genom att trycka på den högra mittenknappen.

**Använd klockan som stoppur** genom att trycka på den undre högra knappen.

Gå tillbaka till urtavlan genom att svepa åt höger eller trycka på av/på-knappen.

[Anpassa knappgenvägar](#)



## Svep neråt för snabbåtkomst till användbara funktioner och genvägar

- Visa batteristatus
- Kontrollera anslutningen
- Gör betalningar i butik med Google Pay\*
- Stäng av skärmen
- Aktivera/avaktivera Stör ej
- Aktivera/avaktivera Flygplansläge
- Aktivera Batterisparläge
- Hitta min telefon
- Aktivera/avaktivera ficklampan
- Öppna huvudmenyn för inställningar

Gå tillbaka till urtavlan genom att svepa uppåt eller trycka på av/på-knappen.

\* Google Pay visas och är tillgängligt på klockan i vissa länder.

[Se vilka länder som stöds och lär dig mer om Google Pay.](#)



**OBS:** Beroende på din mobil kan vissa ikoner se annorlunda ut.



## Svep uppåt för att visa och hantera aviseringar

Gå tillbaka till urtavlan genom att svepa nedåt eller trycka på av/på-knappen.

[Få aviseringar på klockan](#)



Svep till vänster för att ta en snabbtitt på dina kort

Gå tillbaka till urtavlan genom att svepa åt höger eller trycka på av/på-knappen.

[Visa och hantera dina kort](#)



Svep till höger för att stänga klockinställningarna eller apparna

Du kan också trycka på av/på-knappen för att gå tillbaka till urtavlan från en vy eller en app.

## Väcka skärmen

Klockans skärm går in i strömsparkläget om du inte har interagerat med klockan under några sekunder. Som standard konfigureras skärmen och gesterna för interaktion med Suunto 7 för att så lite batteri som möjligt ska förbrukas. För att få bästa möjliga upplevelse ska du använda standardinställningarna för Skärm och Rörelser med Suuntos batterioptimerade urtavlor.

Standardinställningar för Rörelser på Suunto 7:

- Väck genom att luta av
- Batterisparläge vid lutning på
- Tryck för att väcka på

Standardinställning för Skärm på Suunto 7:

- Alltid aktiv skärm av

[Kolla tiden](#)

[Väcka skärmen](#)

[Sätta skärmen i viloläge på nytt](#)


[Väcka skärmen under träning](#)

[Justera skärminställningarna](#)

[Ändra gester](#)

## Kolla tiden

Med Batterisparläge vid lutning kan du vrida handleden för att kolla tiden utan att aktivera klockan. När du vrider handleden lyser skärmen upp så att det är enklare att se tiden.

 **OBS:** Suunto 7 har Batterisparläge vid lutning aktiverad som standard. Du måste använda batterioptimerade urtavlor för att kunna använda Batterisparläge vid lutning.

## Väcka skärmen

Väck skärmen för att interagera med klockan genom att:

- trycka på skärmen
- trycka på av/på-knappen
- vrida på handleden (av som standard).



 **OBS:** Som standard är funktionen Väck genom att luta avaktiverad på Suunto 7.

## Sätta skärmen i viloläge på nytt

Du kan sätta skärmen i viloläge på nytt genom att:

- vrida handleden bort från dig
- täcka skärmen med handen under några sekunder
- vänta några sekunder. Skärmen tonas ner automatiskt när du inte interagerar med den.

## Väcka skärmen under träning

När du registrerar ett träningspass med Suunto Wear-appen är skärmen och gesterna för att interagera med klockan optimerade för sport och längre batteritid.

Statistiken under träningspasset är alltid synlig, men om du vill väcka skärmen kan du


- trycka på av/på-knappen
- trycka på skärmen.



Om du vill väcka skärmen i kartvyn under ett träningspass kan du

- vrida på handleden
- trycka på av/på-knappen
- trycka på skärmen.



 **OBS:** Vid vattensporter som simning och kajakpaddling är pekskärmen för Suunto Wear-appen avaktiverad för att undvika oönskade knapptryckningar vid blöta förhållanden.


Om du stänger Suunto Wear-appen under ett träningspass (inklusive simning) aktiveras pekskärmen.



## Justera skärminställningarna

Alla urtavlor som skapats av Suunto är batterioptimerade för att visa tiden i energisparläge utan att aktivera klockan. *Tänk på att andra urtavlor eventuellt inte är optimerade på samma sätt.*

1. Svep nedåt längst upp på skärmen från urtavlan.
2. Tryck på **Inställningar** ⚙️ » **Skärm**.
3. Ändra inställningarna efter behov.

 **OBS:** För att spara batteri har Suunto 7 som standard funktionen Alltid aktiv skärm avaktiverad.

## Ändra gester

Hur du interagerar med klockan påverkar batteritiden. Som standard är gesterna för att interagera med Suunto 7 inställda för att förbruka så lite batteri som möjligt. Detta för att ge dig bästa möjliga upplevelse med klockan.

1. Svep nedåt längst upp på skärmen från urtavlan.
2. Tryck på **Inställningar** ⚙️ » **Rörelser**.
3. Ändra inställningarna efter behov.

 **OBS:** Som standard har Suunto 7 funktionen Väck genom att luta avaktiverad och funktionerna Batterisparläge vid lutning och Tryck för att väcka aktiverade.

## Ansluta till internet

När klockan är ansluten till internet kan du göra mer med den – få de senaste väderprognoserna, få uppdateringar och hämta nya appar.

Klockan kan anslutas till internet via wifi eller din mobil. Anslutning via wifi är snabbare än anslutning via mobilen, men wifi-anslutningen använder mer batteri. Om båda anslutningarna är tillgängliga avgör klockan automatiskt vilken den ska använda.

[Kontrollera anslutningen](#)

[Ansluta till internet via din mobil](#)

[Ansluta till internet via wifi](#)

[Vad som fungerar när du inte är ansluten till internet](#)

## Kontrollera anslutningen

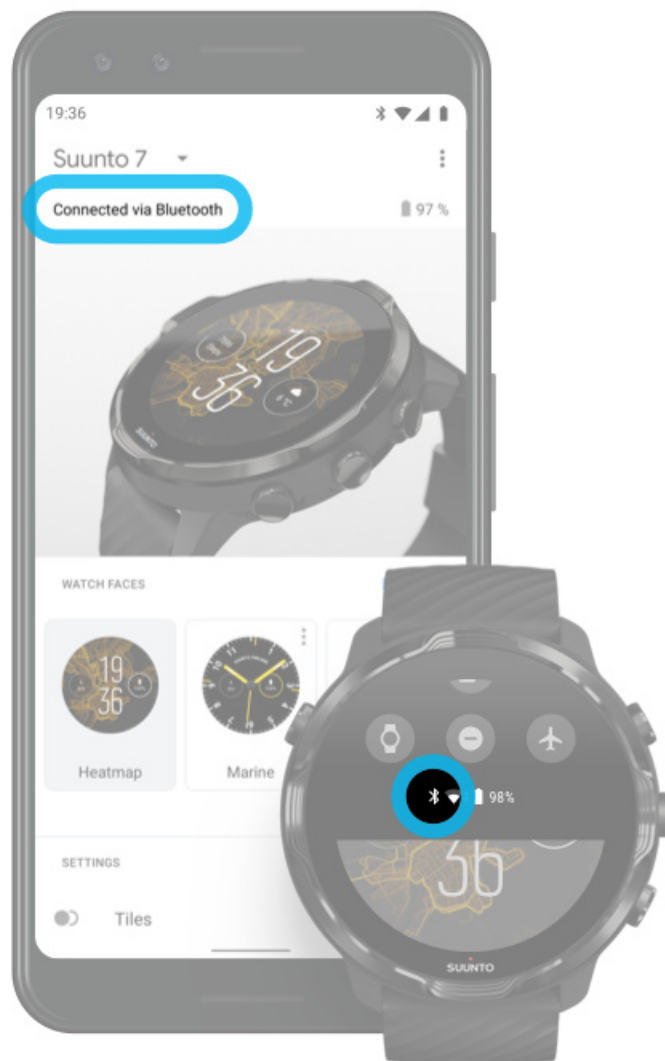
När du befinner dig på urtavlan sveper du nedåt på skärmen för att se om klockan är ansluten till internet.

📶 Klockan är ansluten till internet via wifi.

📶 Klockan är ansluten till internet via din mobil.

🚫 Klockan är inte ansluten till internet.

## Ansluta till internet via din mobil



Om du vill använda internet via din mobil måste klockan vara ansluten till appen Wear OS by Google. Suunto 7 ansluter automatiskt till internet via mobilen som den är parkopplad med, om mobilen är ansluten till internet via:

- ett wifi-nätverk
- ett mobilt nätverk.



**OBS:** Tänk på att det kan tillkomma avgifter för dataöverföringar.

## Återansluta klockan till din mobil

Klockan bör automatiskt återansluta till din mobil när:

- klockan och mobilen är nära varandra
- Bluetooth är aktiverat på klockan och mobilen
- appen Wear OS by Google är öppen på mobilen.

Om klockan inte automatiskt återansluter efter en kort stund kan du testa lösningarna nedan.

- Tryck på klockskärmen eller på av/på-knappen för att se till att klockan är aktiverad.
- Tryck på aviseringen på klockan. Om aviseringen inte visas sveper du uppåt och kollar i aviseringsflödet.
- Kontrollera att flygplansläget är avaktiverat på klockan och mobilen.
- Avaktivera Bluetooth på klockan och aktivera det igen.
- Avaktivera Bluetooth på mobilen och aktivera det igen.
- Kontrollera att enheterna och apparna är uppdaterade.
- Om ingenting annat hjälper kan du testa att [starta om klockan](#) och din mobil.



**OBS:** Försök inte lösa anslutningsproblem genom att ta bort klockan från listan över parkopplade Bluetooth-enheter i din mobils Bluetooth-inställningar. Om du tar bort Bluetooth-anslutningen måste du återställa klockan.

## Ansluta till internet via wifi



Så länge klockans wifi-funktion är aktiverad kan klockan ansluta automatiskt till alla sparade och tillgängliga wifi-nätverk.

Klockan kan ansluta till:

- wifi-nätverk som tar dig till en inloggningssida innan du ansluter (till exempel wifi-nätverk på hotell eller kaféer)
- 5 GHz-nätverk.

### Aktivera wifi på klockan

1. Svep nedåt längst upp på skärmen från urtavlan.
2. Tryck på **Inställningar** ⚙️ » **Anslutning** » **Wifi**.
3. Om wifi är avaktiverat trycker du på wifi för att växla till **Automatisk**.

### Välja ett wifi-nätverk

1. Svep nedåt längst upp på skärmen från urtavlan.
2. Tryck på **Inställningar** ⚙️.
3. Gå till **Anslutning** » **Wifi** » **Lägg till nätverk**.
4. En lista över tillgängliga nätverk visas.
5. Tryck på nätverket som du vill ansluta till.
6. Om ett lösenord krävs kan du:

- a. trycka på Ange på mobilen. Ange lösenordet på mobilen och tryck sedan på Anslut. (Se till så att appen *Wear OS by Google* är öppen på din mobil.)
- b. Tryck på Ange på klockan och ange nätverkslösenordet med tangentbordet på klockan.

## Glömma ett nätverk

1. Svep nedåt längst upp på skärmen från urtavlan.
2. Tryck på **Inställningar** ⚙️.
3. Gå till **Anslutning** » **Wifi** » **Sparade nätverk**.
4. Tryck på nätverket som du vill glömma.
5. Bekräfta ditt val genom att trycka på ✓.

## Vad som fungerar när du inte är ansluten till internet



När klockan inte är ansluten till internet kan du fortfarande använda många grundläggande funktioner på den. Du kan:

- registrera dina träningspass
- spåra din dagliga aktivitet
- [använda offlinekartor](#)
- kolla din tränings- och aktivitetsutveckling med kort
- synkronisera dina träningspass till Suuntos mobilapp
- se antal dagliga steg
- kolla din puls
- spåra din sömn

- kolla tid och datum
- använda tidtagaren
- använda stoppuret
- ställa in ett alarm (*Obs! alarm fungerar endast med vibration.*)
- byta urtavla
- ändra klockinställningarna
- [lyssna på musik via klockan.](#)

## Hålla Suunto 7 uppdaterad

Se till att klockan är uppdaterad för att få ut så mycket som möjligt av den.

[Systemuppdateringar](#)

[Appuppdateringar](#)


[Uppdateringar för Wear OS](#)

[Uppdateringar för Suunto Wear-appen](#)


## Systemuppdateringar

Systemuppdateringar hämtas automatiskt och installeras när din klocka laddas och är ansluten till wifi. Om en systemuppdatering inte installeras automatiskt kan du hämta den manuellt och installera den.

### Kontrollera systemversionen

1. Svep nedåt längst upp på skärmen från urtavlan.
2. Tryck på **Inställningar** .
3. Gå till **System** » **Om** » **Versioner**.
4. Se Systemversion.

### Hämta systemuppdateringar manuellt

1. Svep nedåt längst upp på skärmen från urtavlan.
2. Tryck på **Inställningar** .
3. Gå till **System** » **Om** » **Systemuppdateringar**.

Om det finns en tillgänglig uppdatering hämtar klockan den. Om det inte finns någon uppdatering får du en bekräftelse på att klockan är uppdaterad.



## Appuppdateringar

Apparna på klockan uppdateras automatiskt när klockan laddas om du:



- är inloggad på ditt **Google-konto** på klockan
- är ansluten till **wifi**
- har inställningen **Auto-uppdatera appar** aktiverad.

Om du inte vill använda automatisk uppdatering kan du uppdatera apparna manuellt.

### Hantera automatisk uppdatering av appar

1. Öppna din lista över appar genom att trycka på av/på-knappen.
2. Tryck på appen **Play Butik** .  
*(Följ vid behov anvisningarna om att ansluta till wifi och lägga till ett Google-konto.)*
3. Rulla ner och tryck på **Inställningar** .
4. Aktivera/avaktivera **Uppdatera appar automatiskt**.

### Hämta appuppdateringar manuellt

1. Öppna din lista över appar genom att trycka på av/på-knappen.
2. Tryck på appen **Play Butik** .  
*(Följ vid behov anvisningarna om att ansluta till wifi och lägga till ett Google-konto.)*
3. Rulla ner och tryck på **Mina appar** .
4. Om Tillgängliga uppdateringar visas väljer du en app som ska uppdateras eller hämtas, eller trycker på Uppdatera alla.

Om Tillgängliga uppdateringar inte visas är alla appar uppdaterade.



## Uppdateringar för Wear OS

Wear OS-appen på din klocka är en app som körs ”ovanpå” operativsystemet och uppdateras oftare. Wear OS uppdateras automatiskt när klockan laddas, är ansluten till wifi och Uppdatera appar automatiskt är aktiverad.

## Uppdateringar för Suunto Wear-appen



Suunto Wear-appen och tillhörande tjänster uppdateras automatiskt när klockan laddas, är ansluten till wifi och Uppdatera appar automatiskt är aktiverad.

## Kontrollera versionen för din Suunto Wear-app

1. Tryck på den övre högra knappen för att öppna **Suunto Wear-appen** .
2. Rulla ner och tryck på **Allmänna alternativ**  » **Om**.

## Ställa in ett alarm

Du kan använda Suunto 7 som ett tyst alarm som endast vibrerar för att väcka dig, så att du inte stör din partner eller dina rumskamrater.

1. Öppna din lista över appar genom att trycka på av/på-knappen.
2. Tryck på appen **Alarm** .
3. Välj tid.
4. Bekräfta ditt val genom att trycka på .

 **OBS:** Appen Alarm har inget ljud.

## Starta/stänga av klockan



## Starta klockan

Håll ner **av/på-knappen** tills klockan vibrerar.





## Stänga av klockan

Stäng av klockan med av/på-knappen:

1. Håll ner av/på-knappen tills skärmen **Stänga av/Starta om** visas.
2. Tryck på **Stänga av** för att stänga av klockan.

Eller gå till inställningarna:



1. Svep nedåt längst upp på skärmen från urtavlan.
2. Tryck på **Inställningar**  » **System** » **Stänga av**.
3. Bekräfta ditt val genom att trycka på .

## Starta om klockan

Starta om klockan med av/på-knappen.

1. Håll ner av/på-knappen tills skärmen **Stänga av/Starta om** visas.
2. Tryck på **Starta om**.

Eller gå till inställningarna:


1. Svep nedåt längst upp på skärmen från urtavlan.
2. Tryck på **Inställningar**  **System** » **Starta om**.
3. Bekräfta ditt val genom att trycka på .

## Återställa klockan till fabriksinställningar



Om du har problem med klockan kan du behöva återställa den till fabriksinställningarna.

När du återställer klockan till fabriksinställningarna händer följande automatiskt:

- Data som finns lagrade på klockan **raderas** (inklusive dina träningspass).
- Installerade appar och tillhörande data **raderas**.
- Systeminställningar och inställningar **raderas**.
- Klockan kopplas bort från din mobil. Du måste parkoppla klockan med din mobil igen.


 **OBS:** Glöm inte att alltid synkronisera (och spara) dina träningspass till [Suuntos mobilapp på din mobil](#). Om du återställer klockan försvinner alla träningspass i dagboken som inte har synkroniserats.

## Återställa klockan till fabriksinställningar

1. Svep nedåt längst upp på skärmen från urtavlan.
2. Tryck på **Inställningar**  » **System** » **Koppla från och återställ** .
3. Bekräfta ditt val genom att trycka på .

## Konfigurera och parkoppla efter en fabriksåterställning

Om du parkopplar klockan med en iPhone måste du manuellt ta bort Suunto 7 från listan över parkopplade Bluetooth-enheter i din mobils Bluetooth-inställningar efter en fabriksåterställning. Sedan kan du konfigurera och parkoppla din klocka med appen Wear OS by Google på mobilen.

 **OBS:** Om du vill återansluta klockan till Suuntos mobilapp på din mobil måste du först glömma klockan i Suuntos mobilapp och sedan återansluta.



## 3. WEAR OS BY GOOGLE

Klockan har Wear OS by Google installerat, vilket ger dig de senaste smarta funktionerna och möjligheten att alltid vara ansluten. Wear OS by Google ger dig som standard funktionerna nedan:

- Diktering och röstkommandon
- Meddelanden och aviseringar om inkommande samtal
- Google Fitness™, Timer, Program, Översätt och andra Wear OS by Google-standardappar.
- Hämta och installera nya appar och urtavlor med hjälp av Play Butik på klockan
- Inställningar för Wear OS by Google

Om du vill ha mer information om Wear OS by Google kan du gå till:

[Wear OS by Google Hjälp](#)

### Google Pay



Google Pay™ är ett snabbt och enkelt sätt att betala i butiker med din Wear OS by Google-klocka. Nu kan du köpa kaffe utan ta upp vare sig plånboken eller mobilen.

Om du vill använda Google Pay på klockan behöver du:

- vara i Australien, Belgien, Brasilien, Kanada, Chile, Kroatien, Tjeckien, Danmark, Finland, Frankrike, Tyskland, Hongkong, Irland, Italien, Nya Zeeland, Norge, Polen, Ryssland, Slovakien, Spanien, Sverige, Schweiz, Taiwan, Ukraina, Förenade Arabemiraten, Storbritannien eller USA.
- använda ett [kort som stöds](#).



**OBS:** Klockor stödjer inte användning av PayPal på Google Pay.

## Betala med klockan i butiker

Google Pay fungerar i butiker där kontaktlösa betalningar accepteras. Öppna helt enkelt appen Google Pay, vrid på handleden och håll urtavlan nära terminalen tills du hör en signal eller känner en vibration. Om du uppmanas ange vilken korttyp du har väljer du "kredit" även om du använder ett betalkort.

## Handla säkert i butiker

När du använder klockan för att betala i butiker skickar inte Google Pay ditt kredit- eller betalkortsnummer med betalningen. I stället används ett krypterat virtuellt kontonummer som representerar dina uppgifter för att skydda dina kortuppgifter.

Om du tappar bort klockan eller om den blir stulen kan du låsa och radera den med hjälp av [Hitta min enhet](#).

Mer hjälp med Google Pay hittar du på:

[Wear OS by Google Hjälp](#)

[Google Pay Hjälp](#)

## Google Fitness



Google Fitness™ är en aktivitetspårare som främjar en hälsosammare och aktivare livsstil med aktivitetsmål som Hjärtpoäng. Appen har utformats utifrån rekommendationer från Världshälsoorganisationen och American Heart Association.

Med Google Fitness kan du:

- ställa in konditionsmål
- följa din dagliga aktivitet och se dina Hjärtpoäng
- Få detaljerad information om din träning (när du är ansluten till Suunto Wear-appen)
- se antal steg och kaloriförbrukning med ett ögonkast
- registrera din dagliga puls och dess historik
- slappna av för att förbättra din mindfulness med hjälp av andningsövningar
- få påminnelser, anpassade tips och coaching för att hålla motivationen uppe
- dela din träningsinformation med andra appar och enheter som du använder.

Mer hjälp med Google Fitness hittar du på:

[Google Fitness Hjälp](#)

## Kom igång med Google Fitness



Suunto 7 levereras med Google Fitness installerad. Öppna appen Google Fitness på klockan och logga in med ditt Google-konto för att komma igång.

Så här följer du dina dagliga resultat på klockan:

- Svep åt vänster för att visa din dagliga statistik med kortet för Google Fitness.
- Tryck på kortet för Google Fitness för att öppna appen Google Fitness om du vill se mer information, t.ex. daglig puls.
- Lägg till dina aktivitetsmål eller daglig statistik som steg och kaloriförbrukning på klockans urtavla för att följa dina resultat.

## Ansluta Suunto 7 till Google Fitness

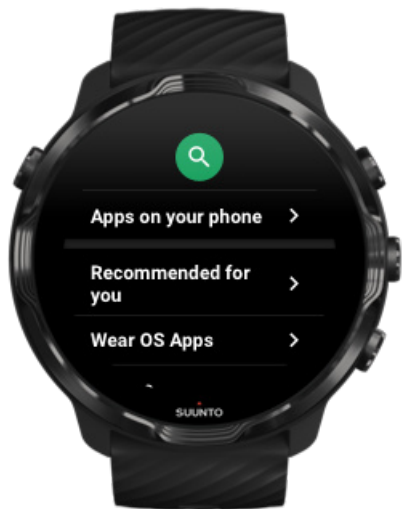
Du kan också ansluta Suunto 7 till Google Fitness på klockan om du vill se hur dina träningspass, din sömn och din puls som registreras med Suunto Wear-appen påverkar dina dagliga aktivitetsmål.

[Ansluta Suunto till Google Fitness](#)

## Hämta Google Fitness till mobilen

Gå till Play Butik eller App Store för att hämta Google Fitness till din mobil, så att du kan spåra din kondition och se resultat för dina aktivitetsmål för varje månad, vecka och dag.

## Play Butik



Hitta och hämta alla dina favoritappar och håll dem uppdaterade med Play Butik på klockan.

Om du vill använda Play Butik på klockan behöver du:

- ett Google-konto på klockan
- en internetanslutning på klockan via wifi eller mobilen

[Hämta fler appar från Play Butik](#)

[Hålla Suunto 7 uppdaterad](#)

## Använda och hantera appar

Suunto 7 levereras med ett antal appar som hjälper dig att hitta en balans mellan vardag och träning.

[Öppna appar på klockan](#)

[Hämta fler appar från Play Butik](#)

[Ta bort appar](#)

[Uppdatera appar](#)



## Öppna appar på klockan

1. Öppna din lista över appar genom att trycka på **av/på-knappen**.








2. Bläddra i listan för att hitta appen som du vill använda. Nyligen använda appar finns längst upp.



3. Öppna en app genom att trycka på den.




## Hämta fler appar från Play Butik

Om du vill hämta fler appar från Play Butik till klockan behöver du:



- ett Google-konto på klockan
  - [en internetanslutning](#) på klockan via wifi eller mobilen.
1. Öppna din lista över appar genom att trycka på **av/på-knappen**.
  2. Tryck på appen **Play Butik** .  
(Följ vid behov anvisningarna om att ansluta till wifi och lägga till ett Google-konto.)
  3. Tryck på sökikonen .
  4. Du kan antingen prata in din sökning genom att trycka på mikrofonen  eller skriva in sökningen med tangentbordet .
  5. Hämta appen till klockan genom att trycka på installationsikonen .

## Ta bort appar

Ta bort appar via Play Butik:

1. Öppna din lista över appar genom att trycka på av/på-knappen.
2. Tryck på appen **Play Butik** .  
(Följ vid behov anvisningarna om att ansluta till wifi och lägga till ett Google-konto.)
3. Rulla ner och tryck på **Mina appar** .
4. Tryck på appen som du vill ta bort och tryck sedan på **Avinstallera** .

Ta bort appar via inställningarna:

1. När du befinner dig på urtavlan sveper du nedåt längst upp på skärmen.
2. Tryck på **Inställningar**  » **Appar och aviseringar** » **Appinformation**.
3. Tryck på appen som du vill ta bort.
4. Tryck på **Avinstallera** .

## Uppdatera appar

Om **Uppdatera appar automatiskt** är aktiverad kommer dina appar att uppdateras automatiskt när klockan laddas eller när den är ansluten till wifi. Om du inte vill använda funktionen för automatisk uppdatering kan du uppdatera apparna manuellt.

[Hantera automatisk uppdatering av appar](#)  
[Hämta systemuppdateringar manuellt](#)

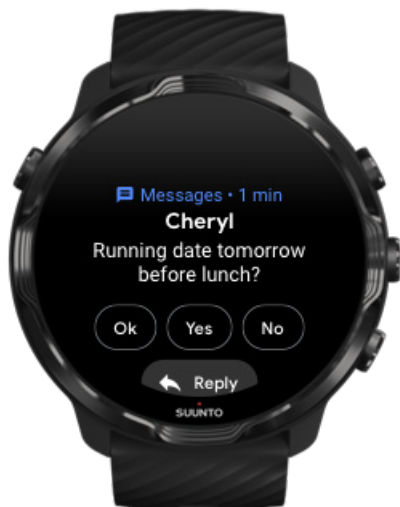
## Få aviseringar på klockan

Klockan kan också visa meddelanden, inkommande samtal och aviseringar som kommer till din mobil.

[Visa nya aviseringar](#)  
[Hantera aviseringar](#)  
[Svara på eller avvisa ett samtal](#)  
[Svara på ett meddelande med Android](#)  
[Välja vilka aviseringar som visas på klockan](#)

[Problem med att ta emot aviseringar?](#)

## Visa nya aviseringar



När du får en ny avisering vibrerar klockan och visar aviseringen i några sekunder.

- Tryck på aviseringen och rulla ner för att läsa hela meddelandet.
- Svept till höger för att avvisa aviseringen.

## Hantera aviseringar



Om du inte reagerar på en avisering när den kommer in sparas meddelandet i ditt aviseringsflöde. En liten ring längst ner på urtavlan betyder att du har en ny avisering.

- När du befinner dig på urtavlan sveper du uppåt för att gå genom dina aviseringar.
- Utöka ett meddelande för att läsa eller reagera på det genom att trycka på det.
- Svep till höger eller vänster för att avvisa en avisering.
- Ta bort alla aviseringar genom att svepa till slutet av aviseringsflödet och välja Rensa alla.

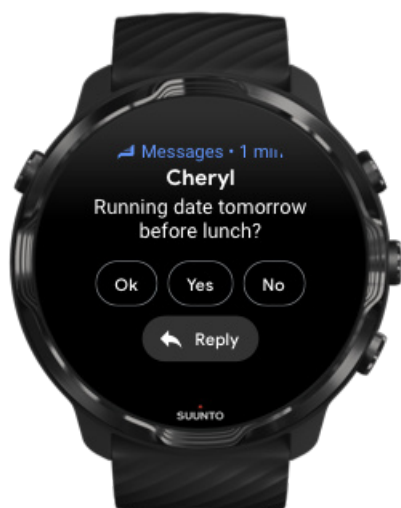
## Svara på eller avvisa ett samtal



Om du får ett samtal på mobilen visas en avisering om inkommande samtal på klockan. Du kan reagera på samtalet på klockan, men du måste använda mobilen för att svara på samtalet.

- Svep till vänster eller tryck på den gröna telefonsymbolen för att **svara på ett samtal**.
- Svep till höger eller tryck på den röda telefonsymbolen för att **avvisa ett samtal**.
- Avvisa ett samtal med ett textmeddelande genom att trycka på **Mer » Skicka meddelande** och sedan välja ett förinställt meddelande.

## Svara på ett meddelande med Android



Om klockan är parkopplad med en Android-mobil kan du också svara på meddelanden på klockan.


1. Rulla längst ner i ett meddelande.
2. Tryck på **Svara** ↩.
3. Alternativ: Tryck på mikrofonen för att prata in ditt meddelande, välj tangentbordet eller emojis, eller rulla ner till alternativen för förinställda meddelanden.
4. En bockmarkering visas på klockan när ditt meddelande har skickats.

## Välja vilka aviseringar som visas på klockan

Om du vill kan du sluta ta emot aviseringar från vissa appar.

1. Svep nedåt längst upp på skärmen från urtavlan.

2. Gå till **Inställningar** ⚙️ » **Appar och aviseringar**.
3. Tryck på **Appaviseringar**.
4. Välj vilka appar som du vill se aviseringar från.

 **OBS:** Du kan också anpassa aviseringsinställningarna i appen Wear OS by Google på din mobil.

1. Svep nedåt längst upp på skärmen från urtavlan.
2. Tryck på **Stör ej** 🚫.

När Stör ej är aktiverat vibrerar inte klockan och visar heller inga aviseringar när de kommer, men du kan fortfarande se dem i ditt aviseringsflöde.

## Problem med att ta emot aviseringar?

- Kontrollera att klockan är ansluten till appen Wear OS by Google på din mobil.
- Kontrollera att din mobil är ansluten till internet.
- Kontrollera att Stör ej är aktiverad på klockan.
- Kontrollera att du inte har avaktiverat aviseringar för vissa appar.
- Kontrollera att du får aviseringar på klockan.
- Kontrollera att klockan är parkopplad med din mobil.

## Visa och hantera dina kort

Kort är ett snabbt sätt att komma åt information som är mest relevant för dig, oavsett om det handlar om att kolla din träningsstatus, vädret eller statusen för dina dagliga aktivitetsmål.

Suunto 7 levereras med sex förinställda kort – Puls, I dag, Resurser, Sömn, Översikt och Den här veckan från Suunto.

[Visa och ordna kort](#)

[Lägga till ett nytt kort](#)

[Håll koll på dina träningstrender och dagliga aktiviteter med Suunto](#)

## Visa och ordna kort

1. När du befinner dig på urtavlan sveper du till vänster på skärmen för att visa dina kort.
2. Tryck och håll ner ett kort och tryck på pilarna för att sortera dem.

Du kan också sortera korten i appen Wear OS by Google på din mobil.

## Lägga till ett nytt kort

1. När du befinner dig på urtavlan sveper du till vänster på skärmen för att visa dina kort.
2. Tryck och håll ner ett kort.
3. Sveg till vänster genom korten och tryck på + för att lägga till fler kort.
4. Bläddra i listan och tryck på ett kort för att välja det.

Du kan också lägga till nya kort i appen Wear OS by Google på mobilen.

## Håll koll på dina träningstrender och dagliga aktiviteter med Suunto

Suunto 7 levereras med sex kort från Suunto – Puls, I dag, Resurser, Sömn, Den här veckan och Översikt – som hjälper dig att hålla koll på din träning och hålla motivationen uppe.

Sveg åt vänster för att se statistik om dina dagliga aktiviteter. Sveg åt vänster igen för en snabbtitt på hur mycket du har tränat under innevarande vecka eller de senaste fyra veckorna, vilka sporter du har ägnat dig åt och när. Sveg åt vänster en gång till för att ta en snabbtitt på hur mycket du har tränat, om du har fått tillräckligt mycket återställande sömn och om du återhämtar dig som du ska. Tryck för att öppna Suunto Wear-appen om du vill visa dagboken.



**OBS:** Tryck och håll ner ett kort och tryck på pilarna för att sortera dem.



## Puls

Kortet Puls ger dig ett snabbt sätt att kontrollera din aktuella puls, och 24-timmarsdiagrammet visar hur din puls varierar under dagen – när du vilar och när du är aktiv. Diagrammet uppdateras var 10:e minut, men din puls mäts varje sekund för att ge dig uppdaterad feedback.



## I dag

Håll koll på dina dagliga aktiviteter, t.ex. steg och kalorier.

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




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

Ringen runt kaloriikonen fylls i successivt baserat på hur många aktiva kalorier du förbrukar under dagen jämfört med ditt mål. Ringen runt stegikonen visar hur många steg du har tagit under dagen jämfört med ditt mål.

Du kan redigera dina mål för dagliga steg och kalorier i Suunto-appen på din mobil.

 **OBS:** Under träning spårar Suunto 7 den totala energiförbrukningen (BMR + aktiva kalorier).

 **OBS:** Antalet steg i Google Fitness och Suunto Wear-appen kan skilja sig åt på grund av olika algoritmer.

 **OBS:** Vissa sportlägen har inaktiverat stegräkning, vilket också kommer att påverka det dagliga antalet steg. Google Fitness-kortet visar steg för en aktivitet som registrerats via ett av dessa sportlägen, medan Suunto Today-kortet inte gör det.



## Resurser

Kortet Resurser ger dig ett snabbt sätt att kolla dina aktuella resurser, och 24-timmarsdiagrammet visar hur sömn, dagliga aktiviteter och påfrestningar påverkar

dina kroppsresurser. Diagrammet uppdateras var 30:e minut, men dina aktuella resursnivåer uppdateras oftare.



## Sömn

Regelbundna sömnvanor leder ofta till förbättrad sömnkvalitet och återhämtning. Kortet Sömn hjälper dig att se hur regelbundna dina sovtider är. Diagrammet visar hur länge du har sovit samt när du har somnat och vaknat de senaste veckorna.

Det markerade området på sömndiagrammet omfattar de senaste sju dagarna av din registrerade sömn. På så sätt kan du hålla koll på att du får tillräckligt med sömn under en längre tid.

Hur länge du sov vid det senaste tillfället och hur mycket dina kroppsresurser ökade vid samma tillfälle visas också på det här kortet.




### Den här veckan

Bibehåll en god träningsrytm varje vecka och håll motivationen uppe.



### Översikt (de senaste 4 veckorna)

Hitta rätt balans mellan träning och återhämtning, och planera framåt eller gör justeringar efter behov.

 **OBS:** Kort från Suunto visar endast träningspass som registrerats med Suunto Wear-appen på klockan.

## 4. ANPASSA DIN KLOCKA

Det finns många sätt att anpassa Suunto 7 efter dina behov. Ändra klockans utseende med utbytbara armband och nya urtavlor. Eller hämta appar, lägg till relevant information till urtavlan och skapa knappgenvägar till dina favoritappar.

### Anpassa urtavlorna

Suunto 7 har ett antal förinstallerade urtavlor att välja mellan. Du kan också hämta många andra urtavlor från Play Butik.

Alla urtavlor som designats av Suunto är utformade för att förbruka minimalt med batteri, detta för att du ska få bästa möjliga upplevelse med klockan.

[Suuntos urtavlor](#)

[Byta urtavla](#)

[Lägga till funktioner \(eller ”komplikationer”\) till urtavlan](#)

[Lägga till en ny urtavla](#)

[Dölja en urtavla](#)

[Ta bort en urtavla som du hittade i Play Butik](#)

### Suuntos urtavlor

Suunto 7 levereras med fyra urtavlor från Suunto – Värmekarta, Original, Marine och Rose – för att fira Suuntos historia och Suuntos alla hängivna idrottare och äventyrare över hela världen.

## Värmekarta



I syfte att inspirera och uppmuntra dig till att utforska dina omgivningar visar urtavlan Värmekarta var andra hängivna Suunto-användare har tränat i din närhet.

Värmekartan visar som standard populära löpningsrutter i din närhet. Om löpning inte är din grej kan du gå till inställningarna för urtavlan och välja en annan sport för värmekartan. Suunto 7 har 15 olika värmekartor att välja mellan.

Värmekartan på urtavlan uppdateras automatiskt baserat på din plats. Om ingen värmekarta visas eller om kartan inte uppdateras baserat på din plats kan du testa följande:

- Tillåt platsdelning för Wear OS by Google på din mobil.
- Tillåt platsdelning i anslutningsinställningarna på din mobil och i behörighetsinställningarna i appen för Suuntos urtavlor.
- Se till så att klockan är ansluten till internet.
- Se till så att du har rört dig mer än två kilometer från din föregående plats.
- Testa en annan värmekarta – det finns kanske ännu ingen värme för sporten som du har valt.

## Original



1936 grundade Tuomas Vohlonen Suunto med idén att massproducera stabila och korrekta kompasser efter att länge ha besvärats av de traditionella torrkompassernas brist på precision och bristfälliga nålmekanism. Sedan dess har Suuntos kompasser och anslutna enheter visat sig vara outhärliga navigeringsverktyg för friluftsentusiaster, idrottsutövare och professionella användare. Urtaflan Original hämtar inspiration från Suuntos allra första marschkompass – M-311.

## Marine



Mellan 1953 och 2011 var Suunto verksamt på marknaden för sjöfartskompasser. Urtavlan Marine skapades med inspiration från den populära sjöfartskompassen Suunto K-14, som blev standard på ett stort antal segel- och motorbåtar världen över tack vare det stabila och lättavlästa kompasskortet och den smarta monteringen på båten.

## Rose



Urtavlan Rose skapades med inspiration från fickkompassen Suunto TK-3, som i sin tur var inspirerad av gamla sjöfartskompasser med kompassros. Kompassen TK-3 var en hyllning till utforskarna som fyllde i de vita områdena på världskartan med hjälp av en kompass, stjärnorna och rep som främsta medel för att hitta positioner.

## Byta urtavla

Du kan byta urtavla när som helst för att den ska matcha dina mål, dina behov och din stil.



1. När du befinner dig på urtavlan håller du ner på mitten av skärmen för att öppna en lista över urtavlor.
2. Svep till höger eller vänster för att bläddra bland urtavlorna.
3. Tryck för att välja den urtavla som du vill använda.

 **OBS:** Du kan också gå till **Inställningar » Skärm » Ändra urtavla** eller byta urtavla i appen Wear OS by Google på din mobil.

## Lägga till funktioner (eller ”komplikationer”) till urtavlan

På de flesta urtavlor kan du lägga till funktioner som genvägar till appar, väderinformation och antal dagliga steg. Olika urtavlor kan ha olika tillgängliga uppsättningar med komplikationer.

1. När du befinner dig på urtavlan håller du ner på mitten av skärmen för att öppna en lista över urtavlor.
2. Tryck på Inställningar längst ner på urtavlan.





3. Tryck på ”komplikationen” på urtavlan som du vill byta.



4. Bläddra i listan och tryck för att välja vilken komplikation som du vill se på urtavlan. (Lägg till en genväg genom att trycka på **Allmänt** » **Genväg till app.**)


## Lägga till en ny urtavla

Alla urtavlor som designats av Suunto är utformade för att förbruka minimalt med batteri, detta för att du ska få bästa möjliga upplevelse. När du lägger till en ny urtavla från Play Butik bör du vara medveten om att andra urtavlor eventuellt inte är optimerade på samma sätt.



1. När du befinner dig på urtavlan håller du ner på mitten av skärmen för att öppna en lista över urtavlor.
2. Svep till vänster och tryck på alternativet för att lägga till fler urtavlor.
3. Rulla ner och tryck på **Visa fler urtavlor**. (Följ vid behov anvisningarna om att ansluta till wifi och lägga till ett Google-konto.)


## Dölja en urtavla

1. När du befinner dig på urtavlan håller du ner på mitten av skärmen för att öppna en lista över urtavlor.
2. Svep uppåt på urtavlan som du vill dölja.

 **OBS:** När en urtavla är dold visas den på appen Wear OS by Google på din mobil, men inte på klockan.

## Ta bort en urtavla som du hittade i Play Butik


1. Öppna din lista över appar genom att trycka på **av/på-knappen**.
2. Tryck på appen **Play Butik** .  
(Följ vid behov anvisningarna om att ansluta till wifi och lägga till ett Google-konto.)
3. Rulla ner och tryck på **Mina appar** .
4. Rulla ner till urtavlan som du vill ta bort och välj **Avinstallera**.

 **OBS:** Du kan också hantera dina urtavlor i appen Wear OS by Google på din mobil. Under bilden på klockan bredvid urtavlor trycker du på Mer.

## Anpassa knappgenvägar


Du kan använda några av maskinvaruknapparna på Suunto 7 som genvägar för att öppna dina favoritappar.

## Använda maskinvaruknappar som genväg till appar

1. Svep nedåt längst upp på skärmen från urtavlan.
2. Tryck på **Inställningar**  » **Anpassning** » **Anpassa knappar på maskinvara**.
3. Tryck på knappen som du vill anpassa och välj en app som du vill att knappen ska öppna.

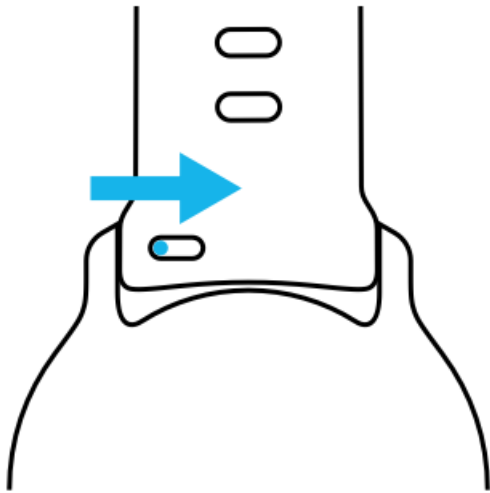
## Byta klockarmband

Suunto 7 har ett snabbblås gjort av hållbart silikon. Armbandet med snabbblås är bekvämt och enkelt att byta utan extra verktyg.

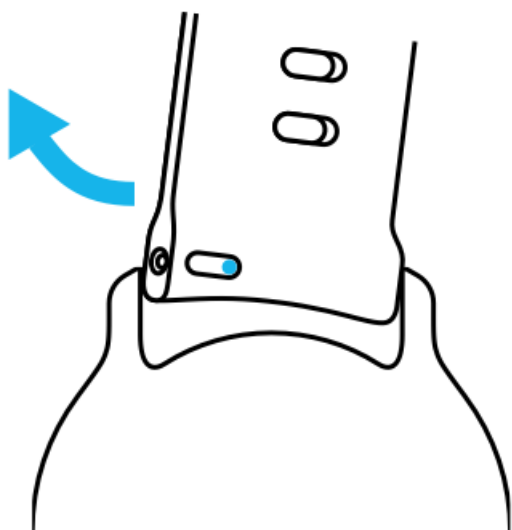
 **OBS:** Alla 24 mm stora armband med snabbblås som säljs på [suunto.com](https://suunto.com) passar Suunto 7.

### Ta av armbandet från boetten

1. Vänd klockan upp och ner.
2. Dra det lilla stiftet på fjädersprinten mot mitten av armbandet för att frigöra sprinten från dess uttag.

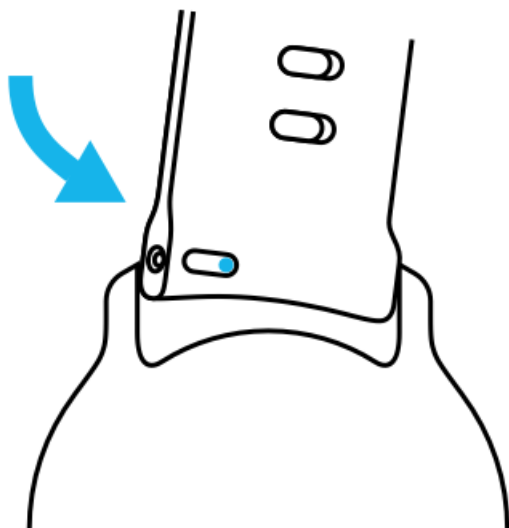


3. Ta bort armbandet.



## Fästa ett nytt armband

1. Sätt i stiftet på motsatt ände av fjädermekanismen i dess uttag på boetten.
2. Dra stiftet mot mitten av armbandet för att dra in den fria änden av fjädersprinten.
3. Skjut in armbandet på plats och släpp stiftet.



Se till att armbandet är på plats genom att kontrollera att stiftet går hela vägen in till stiftets hål genom att dra försiktigt i armbandet.

# 5. SPORTS BY SUUNTO

## Suunto Wear-appen i klockan



Suunto 7 levereras med Suunto Wear-appen installerad – din sport- och äventyrspartner i klockan. Suunto Wear-appen har över 70 sportlägen som gör det möjligt att spåra alla dina sporter. Appen har också kostnadsfria kartor och värmekartor för att du ska kunna utforska nya områden – till och med när du är offline.


### Med Suunto Wear-appen i klockan kan du:

- registrera alla dina träningspass – löpning, simning, cykling, vandring, yoga med mera
- följa dina träningspass med statistik som är anpassad för din sport
- få precisa och praktiska mätningar med GPS, barometer och pulsmätare
- spåra din träning, dagliga aktivitet, sömn och kroppsresurser för att hjälpa dig att bibehålla en bra balans mellan träning och återhämtning
- få enkel åtkomst till kartor under träningen och se din rutt på kartan
- navigera med rutter och utforska nya platser med värmekartor
- hämta Suuntos offlinekartor till klockan och använda kartor utan en internetanslutning
- enkelt komma åt din träningsdagbok med klockan
- kontrollera dina träningspass med knapparna när du använder handskar eller befinner dig i vatten.

## Komma igång



Suunto Wear-appen är utformad för sport och friluftsliv. Vid behov kan du använda knapparna i stället för pekskärmen. Om du använder handskar eller befinner dig i vatten kan du använda de tre knapparna till höger för att navigera i Suunto Wear-appen, spåra din träning och zooma in på kartan.

1. Tryck på den övre högra knappen för att öppna **Suunto Wear-appen** .
2. Första gången du öppnar appen ska du följa anvisningarna på skärmen för att ställa in din personliga profil, för att på så sätt få precisa och anpassade mätningar under träningen. Använd pekskärmen eller knapparna.

*Skrolla upp eller ner:* använd den övre högra knappen eller den undre högra knappen eller svep upp eller ner

*Välja:* tryck på mittknappen eller tryck

*Gå tillbaka:* svep åt höger

3. Använd Suunto Wear-appen för att:


[registrera dina träningspass](#)

[visa en karta](#)

[anpassa alternativ](#)

[visa dagboken.](#)



 **OBS:** Om du vill redigera din profil senare öppnar du Suunto Wear-appen, sveper uppåt och går till Allmänna alternativ.

## Suuntos mobilapp på din mobil



För att få bästa möjliga sportupplevelse med Suunto 7 behöver du Suuntos mobilapp.

**Med Suunto-appen på klockan kan du:**

- synkronisera och spara dina träningspass från klockan
- få detaljerad information om din träning
- följa dina dagliga aktivitetstrender och din aktivitetshistorik
- följa dina träningsrender och din träningshistorik
- se dina träningsrutter på kartan
- utforska värmekartor för att se var andra användare har tränat
- skapa dina egna rutter eller använda populära rutter och synkronisera dem till klockan
- dela dina bästa ögonblick med vänner
- ansluta till sporttjänster som Strava och Relive.

[Komma igång](#)

[Ansluta till sporttjänster](#)

[Använda flera klockor med Suuntos mobilapp](#)

## Komma igång

*Suuntos mobilapp kan användas med mobila enheter med Android 6.0 och Bluetooth 4.0 eller senare, eller iOS 11.0 eller senare. Vilka funktioner som är tillgängliga kan variera beroende på klocka, mobil och land.*

## Nya Suunto-användare

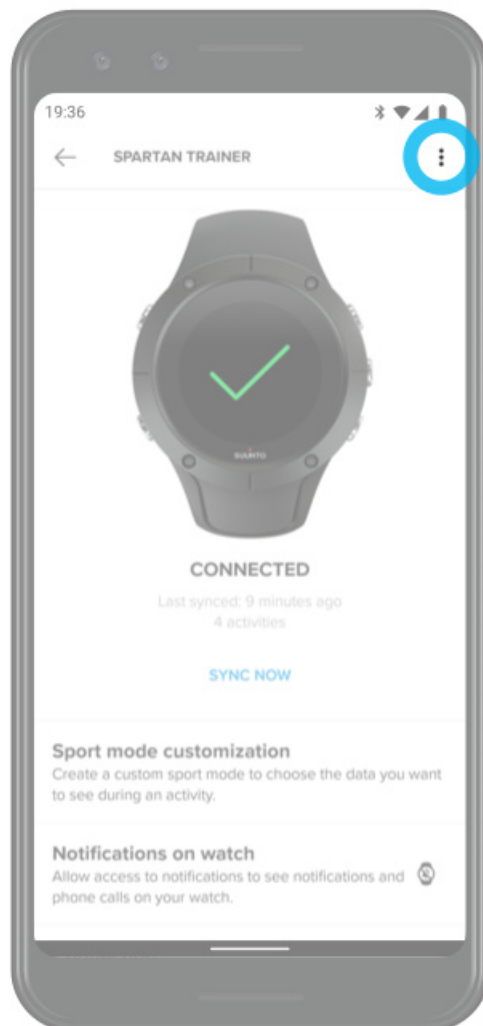
1. Parkoppla din klocka med appen Wear OS by Google på mobilen, om du inte redan har gjort det.  
[Läs mer](#)
2. Hämta och installera Suunto-appen från Play Butik eller App Store.
3. Kontrollera att Bluetooth är aktiverat *både på klockan och mobilen*.
4. Öppna Suunto-appen på din mobil.
5. Logga in med den metod du föredrar.
6. Följ instruktionerna på skärmen.
7. När du har loggat in kommer du till urtavlan.
8. När din klocka visas trycker du på Anslut.
9. När din klocka är ansluten följer du den korta introduktionen för att lära dig grunderna för din nya klocka.

## Befintliga Suunto-användare

1. Parkoppla din klocka med appen Wear OS by Google på mobilen, om du inte redan har gjort det.  
[Läs mer](#)



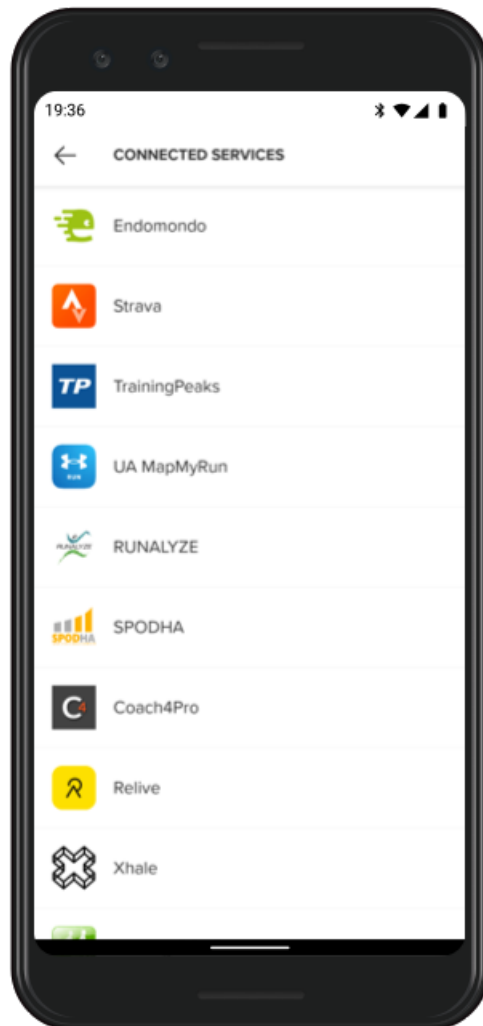
2. Kontrollera att Bluetooth är aktiverat *både på klockan och mobilen*.
3. Öppna Suunto-appen på din mobil.
4. Om du inte automatiskt dirigeras till urtavlan trycker du på klockikonen längst upp till vänster.
5.
  - a. När du ser din nya klocka på skärmen trycker du på **Anslut**.
  - b. Om du redan har en annan Suunto-enhet ansluten till Suunto-appen måste du koppla från den gamla enheten först och sedan ansluta Suunto 7 till appen.



6. När din klocka är ansluten följer du den korta introduktionen för att lära dig grunderna för din nya klocka.

## Ansluta till sporttjänster

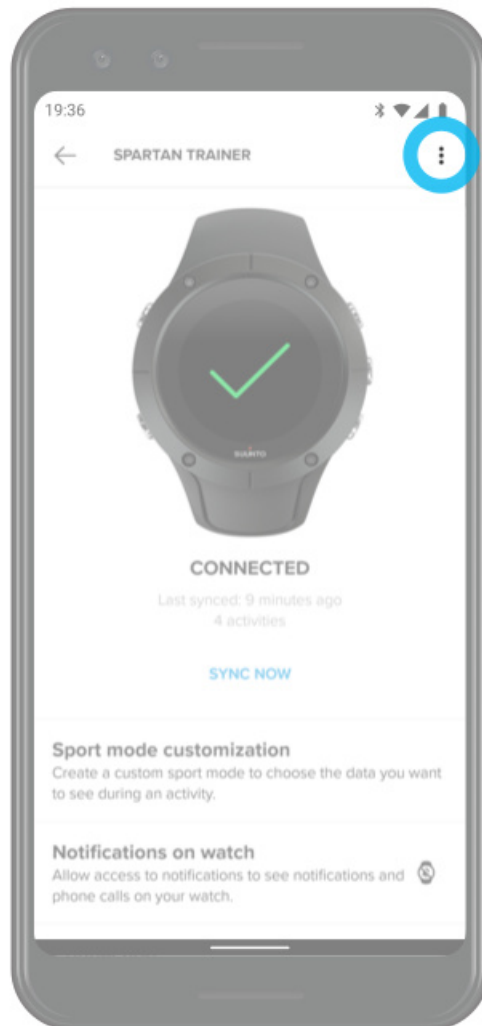
Med Suunto-appen kan du ansluta till och synkronisera dina aktiviteter med sporttjänster som Strava och Relive.



1. Öppna Suunto-appen på din mobil.
2. Tryck på fliken Profil.
3. Tryck på Anslut till andra tjänster, välj vilka tjänster du vill ansluta till och följ anvisningarna på skärmen.
4. En komplett lista över Suuntos partner finns på [suunto.com/partners](https://suunto.com/partners)

## Använda flera klockor med Suuntos mobilapp

Du kan endast vara ansluten till Suunto-appen med en enhet åt gången. När du har parkopplat klockan med appen Wear OS by Google på din mobil kopplar du från dina andra enheter från Suuntos mobilapp och ansluter sedan Suunto 7 till appen.



# Suunto-kartor



Suunto Wear-appen har kostnadsfria offlinekartor och 15 sportspecifika värmekartor som du kan utforska – till och med när du är offline. Suuntos kartor är optimerade för utomhusträning och visar höjdskillnader med korrekta konturlinjer samt populära cykel- och skidrutter utöver de allmänna rutterna. Värmekartor visar visuellt var andra har tränat, så att du kan följa de populäraste rutterna.

## Med värmekartor kan du:

- se din plats och din färdriktning
- utforska omgivningarna med utomhuskartor
- navigera med rutter och utforska nya platser med värmekartor
- enkelt komma åt kartor under träningspasset
- se din rutt på kartan under träningspasset
- hämta anpassade offlinekartor till klockan och använda kartor utan en internetanslutning
- automatiskt hämta lokala offlinekartor till klockan när du är ansluten till wifi under laddningen.

[Komma igång](#)

[Kartgester](#)

[Kartvy](#)

[Kartstilar](#)

[Värmekartor](#)

[Offlinekartor](#)


[Ser du inte kartan?](#)

[Träna med kartor](#)

[Ruttnavigering](#)

## Komma igång

För att kunna använda Suuntos kartor måste du vara [ansluten till internet](#) eller ha [offlinekartor](#) hämtade till din klocka.

1. Tryck på den övre högra knappen för att öppna **Suunto Wear-appen** .
2. Tryck på den övre högra knappen eller svep nedåt för att visa kartan.  
*Det kan ta några sekunder att aktivera kartan.*



3. Använd kartan för att utforska omgivningarna.
4. Om du vill gå tillbaka till starten håller du ner den undre högra knappen eller sveper uppåt längst ner på skärmen för att stänga kartan.



5. Avsluta Suunto Wear-appen genom att trycka på av/på-knappen eller svep till höger.

## Kartgester



### **Zooma in och ut**


Använd den övre högra knappen och den undre högra knappen.

### **Panorera kartan**

Tryck på och dra kartan.

### **Centrera kartan**

Tryck på kartan när den är panorerad.

 **OBS:** Under ett träningspass centreras kartan automatiskt några sekunder efter att du börjar röra dig.

## Kartvy



### **Plats**

Den svarta cirkeln anger din nuvarande plats på kartan. Cirkeln är grå om klockan inte har rätt plats.

### **Riktningspil**

Riktningspilen inuti platsindikatorn visar i vilken riktning du rör dig.

### **Kartskala**

Det numeriska värdet längst ner på skärmen visar avståndet mellan din nuvarande plats och platser i närheten. Avståndet mäts från mitten av skärmen till den tunna cirkeln i ytterkanten (radien).

## Kartstilar



Suunto Wear-appen har olika kartstilar att välja mellan: en utomhuskarta, en vinterkarta och 15 olika typer av värmekartor för sporter som löpning, terränglöpning, cykling och simning. Som standard visar kartvyn Suuntos utomhuskarta.

[Ändra kartstil](#)

## Värmekartor

Värmekartor visar de populäraste rutterna som utforskats av Suuntos globala community baserat på miljontals träningspass. Upptäck nya platser för träning nära dig eller ta reda på var lokalborna tränar när du är ute och reser. Du kan även utforska värmekartor direkt i Suunto-appen.





Suunto Wear-appen har värmekartor för:

- löpning
- terränglöpning
- cykling
- terrängcykling
- alla typer av terränglöpning
- alla typer av gång
- bergsklättring
- simning
- surfing och strand
- alla typer av paddling
- längdskidåkning
- utförsåkning
- skidtouring
- rullskidor/inlineåkning
- golf

## Utforska med värmekartor

 **OBS:** Värmekartor skapas baserat på träningspass som delas offentligt.

## Populära startpunkter



När man är på väg mot en ny plats eller en ny rutt är det ofta svårt att veta var man ska starta. Kolla in populära startpunkter i Suunto Wear-appen eller i Suunto-appen. Populära startpunkter visas på värmekartan som små punkter.

## Offlinekartor



Med Suunto Wear-appen kan du hämta Suunto-kartor till klockan, lämna mobilen hemma och använda kartor utan en internetanslutning. Suunto Wear-appen hämtar och uppdaterar lokala offlinekartor automatiskt när klockan laddas och är ansluten till wifi. Du kan också skapa anpassade offlinekartor för dina resor och äventyr på nya platser.

Med offlinekartor kan du:

- använda Suuntos kartor och värmeskalor utan en mobil eller internetanslutning
- använda kartor på ett snabbare sätt
- undvika roaming- och dataavgifter.



**OBS:** Alla stilar för värmekartor ingår i de nedladdade offlinekartorna.

[Hämta en anpassad offlinekarta](#)

[Hämta offlinekartor för rutter](#)

[Anslut till wifi](#)

## Hämta lokala offlinekartor automatiskt

Lokala offlinekartor och värmekartor uppdateras och hämtas automatiskt när klockan laddas och är ansluten till wifi. Kartorna baseras på din senaste kända plats. Området för de hämtade kartorna varierar från 35 km × 35 km till 50 km × 50 km, beroende på var du befinner dig.

Du får en avisering på klockan när kartan har hämtats.



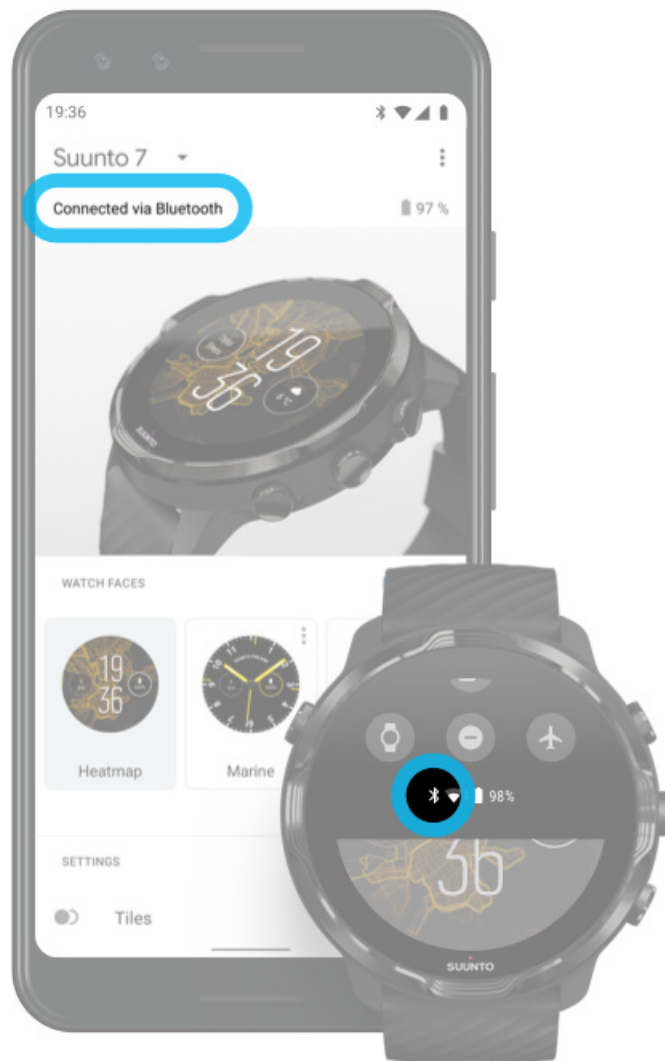
## Ser du inte kartan?

Det kan ta en stund för kartan att aktiveras. Om du fortfarande inte ser kartan efter att ha väntat:

1. **Se till så att klockan är ansluten till internet.**

Om wifi inte är tillgängligt kontrollerar du att klockan är ansluten till Wear OS-partnerappen på din mobil och att din mobil är ansluten till internet.

[Läs mer](#)



2. **Kontrollera att klockan har hittat en GPS-signal.**

Suunto Wear-appen behöver veta din plats för att kunna visa rätt karta. Om klockan fortsätter leta efter din plats ska du se till att du är på en öppen yta utomhus.

[Läs mer](#)



### 3. Hämta offlinekartor.

Med offlinekartor får du en snabbare och smidigare upplevelse av kartor utan att mobilen måste vara ansluten till internet.

[Läs mer](#)

## Olika sporter och mått

Suunto Wear-appen gör noggranna och användbara mätningar via en inbyggd GPS-funktion, en barometer och en pulsmätare på handleden. Sättet som din träning registreras på – det som visas på skärmen under träningspasset och de data som visas efteråt – beror på sportläget som du väljer.

[Sportlägen](#)

[Puls under träning](#)

[Följ ditt träningspass med varv](#)

[GPS: hastighet, distans och plats](#)

[Höjd, uppstigning och nedstigning](#)

[Barometer](#)

## Sportlägen



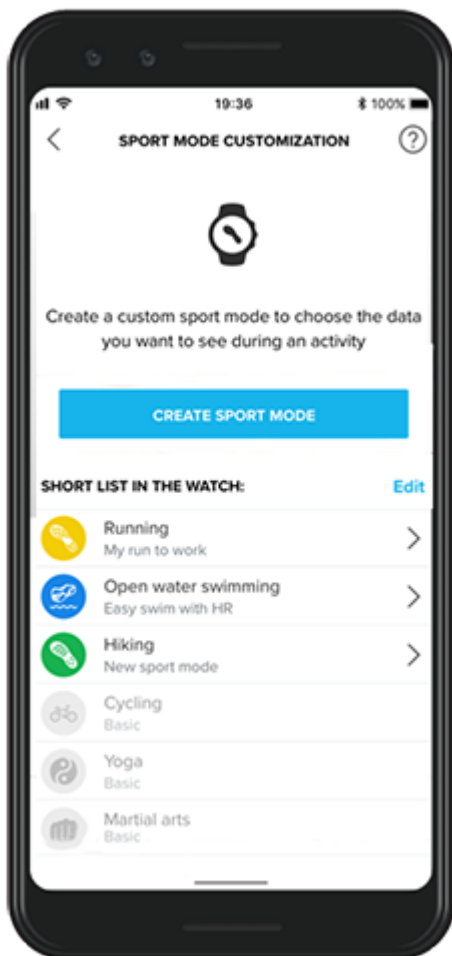
Suunto Wear-appen har över **70 sportlägen** (olika sporter) och är redo för alla dina sporter: löpning, cykling, simning, vandring – du väljer. Varje sportläge har två till fyra träningsvyer som visar den mest relevanta statistiken under ditt träningspass, samt en karta när du tränar utomhus.



Om du till exempel löptränar kan du följa förloppet varje kilometer med automatiska varvuppdateringar, se ditt tempo och visa din rutt på kartan. Om du väljer bassängsimning spåras både intervallerna och det allmänna förloppet automatiskt. Enkelt!



## Anpassa sportlägen





Med en stor uppsättning fördefinierade sportlägen visar din Suunto 7 alltid den mest relevanta informationen under träning. Utöver de fördefinierade sportlägena kan du också skapa anpassade sportlägen med Suunto-appen.

Läs mer om hur du [skapar anpassade sportlägen \(Android\)](#).

Läs mer om hur du [skapar anpassade sportlägen \(iOS\)](#).

## Puls under träning

Med pulsspårning under träningspasset får du veta precis hur hårt (eller lätt) ditt hjärta jobbar. Genom pulsmätning kan du undvika att göra ett av de vanligaste misstagen – att träna för hårt och för ofta, vilket ökar risken för skador och överträning.

Sportlägena i Suunto Wear-appen är utformade för att visa pulsinformation på ett meningsfullt sätt för varje aktivitet. Beroende på sportläget du väljer kan du till exempel följa din aktuella puls, din genomsnittliga puls, din puls under vissa varv eller se vilken pulszon du befinner dig i.



Efter träningspasset kan du se detaljerad information om dina ansträngningar och din träningsintensitet, till exempel din genomsnittliga puls, din maximala träningseffekt (PTE) och uppskattad återhämtningstid. Om du inte känner till alla termerna kan du läsa mer i [Ordlista](#).



Bära klockan så att pulsmätningen förbättras

## Pulszoner



Suunto Wear-appen har fem olika pulszoner numrerade från 1 (lägsta) till 5 (högsta). De definieras som procentintervaller baserade på din maxpuls (max HR).

Att förstå pulszonerna när du tränar hjälper dig att styra din konditionsutveckling. Varje zon anstränger kroppen på ett specifikt sätt, vilket påverkar din kondition och styrka på olika sätt.

## ZON 1: LÄTT



Att träna i zon 1 är relativt lätt för kroppen. När det gäller konditionsträning är den typen av intensitet endast meningsfull vid rehabiliterande träning, eller för att stärka din grundkondition när du precis börjat motionera eller efter ett längre motionsuppehåll. Vardagsträning som promenader, att gå i trappor, cykla till jobbet o.s.v. utförs vanligtvis inom den här intensitetszonen.

## ZON 2: MEDEL



När du tränar i zon 2 förbättrar du din grundkondition på ett effektivt sätt. Det känns enkelt att träna med den här intensiteten, men träningspass med lång varaktighet kan

ha en väldigt bra träningseffekt. Majoriteten av all konditionsträning ska utföras i den här zonen. Genom att förbättra din grundkondition skapar du en grund för andra typer av träning och förbereder din kropp på träningspass med högre intensitet. Långa träningspass inom den här zonen gör att du förbrukar mycket energi, särskilt från din kropps fettreserver.

## ZON 3: HÅRD



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

## ZON 4: MYCKET HÅRD



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

## ZON 5: MAX



När din puls når zon 5 under ett träningspass, så känns träningen extremt tuff. Mjölksyra produceras i kroppen mycket snabbare än den kan transporteras bort och

du kommer att bli tvungen att stanna efter några minuter. Elitidrottare använder dessa extremt intensiva träningspass i sina träningsprogram på ett mycket kontrollerat sätt. Vanliga motionärer behöver inte använda dem alls.

## Hur beräknas pulszoner?

Pulszoner definieras som procentintervaller baserade på din maxpuls. Din maxpuls beräknas med följande standarddekvation:  $220 - \text{din ålder}$ .

Standardzonerna som används i Suunto Wear-appen baseras på procentandelar av din maxpuls enligt följande:

Zon 5: 87–100 %

Zon 4: 82–86 %

Zon 3: 77–81 %

Zon 2: 72–76 %

Zon 1: < 71 %

Du kan justera din maxpuls i [Profilställningar](#).

## Följ ditt träningspass med varv

Varv är ett utmärkt sätt att följa ditt träningspass och analysera dina ansträngningar i detalj efteråt. Med Suunto Wear-appen kan du skapa varvmarkeringar manuellt eller välja ett sportläge som skapar varv automatiskt.

### Autovarv

Sportlägen som löpning, cykling och inomhusrodd har uppdateringar av automatiska varv för att du ska kunna följa din träning baserat på en viss distans eller en viss tid. När det gäller till exempel sportläget för löpning aviserar klockan dig varje kilometer och visar ditt genomsnittliga tempo och din genomsnittliga puls för den senaste kilometern på skärmen.



Om du vill följa och jämföra dina ansträngningar i realtid mellan olika varv går du till vyn med varvtabellen. I de flesta sportlägen är det den andra träningskärmen.



## Markera ett varv manuellt under träningspasset




Utöver automatiska varv kan du markera varv manuellt för att spåra olika delar av ditt träningspass. Under ett intervallpass kan du till exempel skapa varvmarkeringar både för dina intervaller och vilopauser i syfte att analysera träningspasset efteråt. Eller så kan du markera ett varv för att mäta tiden tills du når en viss punkt eller vändpunkt på din vanliga träningsrutt.

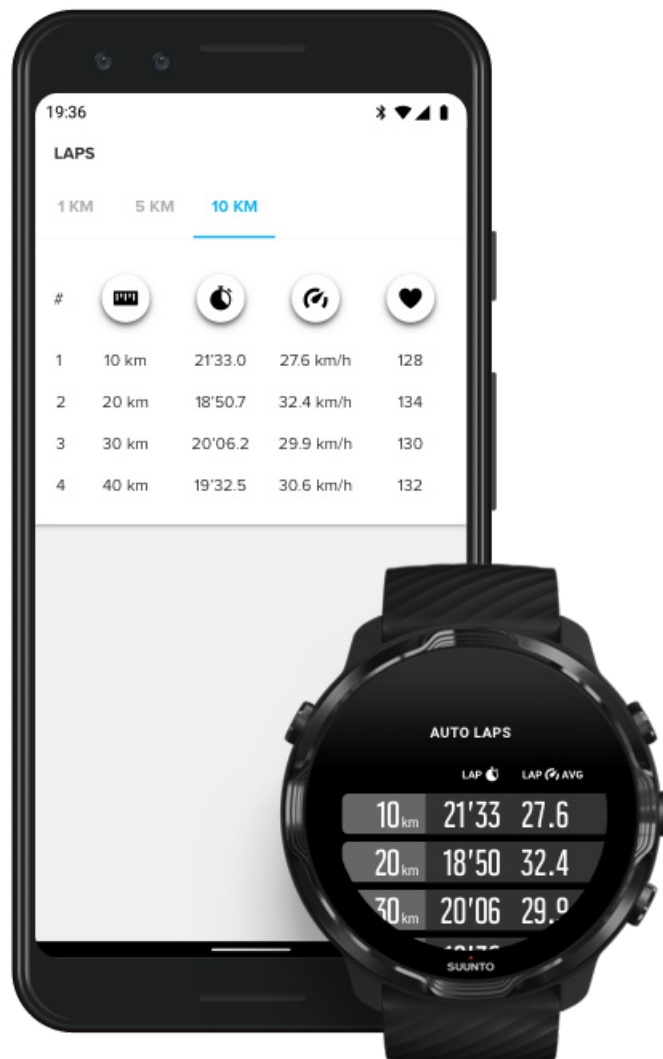
**Markera ett varv** genom att trycka på den undre högra knappen på en träningsvy. Den viktigaste statistiken visas under en kort stund för den delen av träningspasset.





 **OBS:** Med vissa sportlägen, till exempel friidrott, kan du också jämföra dina manuellt markerade varv i realtid i vyn för varvtabellen.

## Visa varvstatistik efter träningspasset



Om du vill se din varvstatistik efter träningspasset rullar du ner i träningsssammanfattningen och väljer **Varv**.

Synkronisera dina träningspass med Suuntos mobilapp för att analysera dina varv i mer detalj.

## GPS: hastighet, distans och plats



Suunto 7 använder GPS (platsinformation) under träning för att rita upp din rutt på kartan, tillhandahålla accelerometerdata samt för att mäta hastighet och distans.

 **OBS:** Suunto 7 kan också använda Glonass och BeiDou för platsinformation.

### Så här förbättrar du GPS-precisionen

För att ge bästa möjliga precision för träningsstatistik använder Suunto 7 som standard GPS-fixeringsintervall varje sekund för att uppdatera GPS-platsinformation. Det finns dock flera andra faktorer som påverkar signalstyrkan och GPS-precisionen.

Anvisningar om hur du ändrar GPS-precision finns i [Ändra platsinformation](#).

Om du har problem med GPS-precisionen kan du testa följande:

#### **1. Vänta på en GPS-signal innan du påbörjar ett träningspass**



Innan du startar träningsregistreringen går du ut och väntar tills klockan hittar en GPS-signal. När klockan söker efter en GPS-signal är pilsymbolen i startvyn grå. När GPS-signalen hittas blir pilsymbolen vit.

När du simmar i öppet vatten eller tränar i svår terräng rekommenderar vi att du väntar några minuter efter att signalen hittas för att låta klockan hämta alla GPS-data. Detta i syfte att få bättre spårning.

## 2. Förflytta dig till en öppen yta

GPS-signalens styrka kan påverkas av din omgivning och terräng som till exempel:

- träd
- vatten
- byggnader
- broar
- metallkonstruktioner
- berg
- klyftor och raviner
- tjocka, fuktiga moln.

Försök hitta en öppen yta utomhus när du startar träningspasset och vänta några minuter efter att GPS-signalen har hittats för att låta klockan hämta alla GPS-data. Detta i syfte att få mer precisare träningsstatistik.

## 3. Ha klockan ansluten till wifi



Ansluta klockan till wifi för att optimera din GPS med senaste satellitomloppsinformation. Klockan kan hitta en GPS-signal fortare när GPS-data är uppdaterade.

 **OBS:** Om du inte kan ansluta till wifi kan du få GPS-uppdateringar en gång i veckan via Bluetooth.

#### 4. Använd den senaste programvaran för klockan



Vi förbättrar kontinuerligt våra produkters programvara och rättar till eventuella buggar. Se till att du har den senaste programvaran installerad på din klocka.

[Lär dig att uppdatera klockan](#)

## Höjd, uppstigning och nedstigning

Suunto Wear-appen använder FusedAlti™ – en kombination av GPS och barometrisk höjd – för att läsa av höjden samt upp- och nedstigningsvärden under träningspasset.



## Barometer

Suunto 7 har en inbyggd trycksensor som mäter absolut lufttryck. Suunto Wear-appen använder både GPS och lufttrycksdata (FusedAlti™) för att göra en mer precis höjdväläsning.



**⚠ VARNING:** Håll området runt trycksensorns hål på klockans vänstra sida fritt från smuts och sand. För aldrig in några föremål i hålen eftersom sensorn kan skadas.

## Starta ett träningspass

Innan du börjar

[Starta ett träningspass](#)

[Vänta på att starta](#)

[Undvika oavsiktliga knapptryckningar under träningspasset](#)

### Innan du börjar

- Sättet du bär klockan på har stor inverkan på pulsmätningens precision under träning.  
[Lär dig att bära klockan så att pulsmätningen förbättras](#)
- GPS-precision är viktigt för mätningar av exempelvis hastighet och distans. Se till att du befinner dig på en öppen yta utomhus innan du startar träningspasset för att få en bra GPS-signal.  
[Så förbättrar du GPS-precisionen](#)
- Suunto 7 är perfekt för alla typer av träning, men batterianvändningen varierar beroende på vilken sport du ägnar dig åt.  
[Maximera batteritiden under ett träningspass](#)

## Starta ett träningspass

1. Tryck på den **övre högra knappen** för att öppna Suunto Wear-appen.



2. Tryck på aktiviteten under startknappen för att öppna en lista över sportlägen.



3. Bläddra i listan och **välj ett sportläge** som du vill använda. [Läs mer om sportlägen.](#)



4. **Valfritt:** Ändra inställningarna för Platsprecision och skärminställningarna för det valda sportläget. [Maximera batteritiden under ett träningspass](#)



5. När du är redo att köra igång **trycker du på mittenknappen** eller **sveper till vänster** för att starta träningspasset.





För att få bästa möjliga puls- och GPS-data från start kan du vänta tills pilsymbolen (plats) och hjärtsymbolen (puls) ovanför startknappen blir vita innan du startar träningspasset.



Om pulsikonen förblir grå kan du testa att flytta upp klockan ca två fingerbredder från handleden. Om pilikonen förblir grå kan du testa att förflytta dig till en öppen yta och vänta på en bättre GPS-signal.

## Vänta på att starta

Om du stannar på startvyn en stund, till exempel när du väntar på att klockan ska hitta GPS-platsen eller på att ett lopp ska starta, kan du se att klockan växlar till ett


energisparläge. Du behöver inte oroa dig – du kan fortfarande starta träningsregistreringen direkt genom att trycka på mittenknappen.



Undvika oavsiktliga knapptryckningar under träningspasset



Blöta förhållanden eller utrustningen som du använder kan ibland göra så att träningsregistreringen avbryts oavsiktligt. För att undvika oavsiktliga tryckningar på pekskärmen och knapptryckningar kan du låsa pekskärmen och knapparna.

 **OBS:** *Oönskade faktorer som regn eller en blöt ärm kan också förkorta batteritiden snabbare än väntat på grund av att skärmen väcks upprepade gånger utan att du märker det.*

## Låsa pekskärmen och knappåtgärder

1. Lås skärmen och knapparna genom att hålla ner mittenknappen.
2. Håll ner mittenknappen igen för att låsa upp skärmen och knapparna.

När skärmen och knapparna är låsta **kan du**:

- ändra träningsvy med mittenknappen
- gå tillbaka till urtavlan med av/på-knappen
- zooma på kartan med den övre högra knappen eller den undre högra knappen.

När skärmen och knapparna är låsta **kan du inte**:

- pausa eller avsluta träningspasset
- skapa manuella varv
- öppna träningsalternativen eller kartalternativen
- svepa på skärmen eller panorera kartan
- trycka på skärmen för att väcka den.

## Kontrollera klockan under ett träningspass

[Väcka skärmen](#)

[Ändra träningsvyer](#)

[Öppna andra appar under ett träningspass](#)

[Användning av knappar och pekskärmen under ett träningspass](#)

## Väcka skärmen

När du registrerar ett träningspass med Suunto Wear-appen är skärmen och gesterna för att interagera med klockan optimerade för sport och längre batteritid.

Statistiken under träningspasset är alltid synlig, men om du vill väcka skärmen kan du:


- trycka på av/på-knappen
- trycka på skärmen.



Om du vill väcka skärmen i kartvyn under ett träningspass kan du:

- vrida på handleden
- trycka på av/på-knappen
- trycka på skärmen.



 **OBS:** Vid vattensporter som simning och kajakpaddling är pekskärmen för Suunto Wear-appen avaktiverad för att undvika oönskade knapptryckningar vid blöta förhållanden.

Om du stänger Suunto Wear-appen under ett träningspass (inklusive simning) aktiveras pekskärmen.

## Ändra träningsvyer



Statistiken som du kan följa under ett träningspass beror på det sportläge du väljer. De flesta sporter har två till fyra olika träningsvyer som visar den mest relevanta träningsinformationen för varje sport. När du ägnar dig åt utomhussporter kan du också följa din färdväg på en karta.

### Så här växlar du mellan vyer:


- Tryck på mittenknappen
- Svep till vänster eller höger

## Öppna andra appar under ett träningspass



Om du behöver använda en annan app under träningspasset, till exempel för att hoppa över en låt eller kolla vädret, kan du avsluta Suunto Wear-appen och ändå fortsätta registrera träningspasset.

1. Tryck på av/på-knappen eller på skärmen för att väcka skärmen.
2. Tryck på av/på-knappen för att gå till urtavlan.
3. Använd klockan som du vill.
4. Tryck på av/på-knappen för att gå tillbaka till urtavlan.
5. Tryck på den övre högra knappen för att gå tillbaka till träningspasset.

 **OBS:** Tänk på att vissa åtgärder och appar kan förbruka mycket batteri, vilket kan påverka hur länge du kan registrera träningspasset.

## Användning av knappar och pekskärmen under ett träningspass

Du kan starta ett träningspass och justera klockan när du tränar, till och med när du använder handskar eller befinner dig i vatten. Alla sportfunktioner är optimerade att endast användas med knappar vid behov.

### Växla mellan vyer

Tryck på mittenknappen eller svep till vänster om du vill se olika typer av statistik eller titta på kartan.

### **Pausa**

Tryck på den övre högra knappen. Tryck igen för att fortsätta.

### **Avsluta**

Tryck på den övre högra knappen och sedan på den undre högra knappen.

### **Markera ett varv**

Tryck på den undre högra knappen.

### **Låsa knapparna**

Håll nere mittenknappen.

### **Kontrollera kartan**

När du befinner dig på kartvyn använder du den övre högra eller den undre högra knappen för att zooma in och ut.

### **Om du vill justera träningsalternativen**

håller du den nedre högra knappen intryckt eller sveper uppåt längst ner på skärmen för att öppna menyn.

### **Om du vill ändra kartstil**

håller du ner den nedre högra knappen intryckt eller sveper uppåt längst ner på skärmen för att öppna menyn.

## **Pausa och återuppta träningspasset**

1. Se till så att att du befinner dig på en träningsvy.



2. Tryck på den övre högra knappen för att pausa träningspasset.



3. När träningspasset är pausat kan du se dina data och byta skärm med mittenknappen, eller genom att svepa åt höger eller vänster.





4. Återuppta träningspasset genom att trycka på den övre högra knappen.



## Kontrollera din plats när träningspasset är pausat

1. När träningspasset är pausat trycker du på mittenknappen tills du kommer till kartvyn.



2. Från kartvyn kan du zooma in på kartan med den övre högra eller den undre högra knappen. Tryck på och dra kartan för att flytta omkring den.



3. **Fortsätt träningspasset** genom att trycka på mittenknappen och återgå till en träningsvy. Tryck sedan på den övre högra knappen.



## Avsluta och granska ett träningspass

[Avsluta träningspasset](#)

[Visa din träningsammanfattning](#)

[Ta bort ett träningspass](#)

[Visa träningsinformation i Suuntos mobilapp](#)

[Öppna träningsdagboken på klockan](#)

### Avsluta träningspasset

När du är klar och vill avsluta träningspasset:

1. Se till så att du befinner dig på en träningsvy.
2. Tryck på den övre högra knappen.



3. Tryck sedan på den nedre knappen för att avsluta och spara träningspasset.



## Visa din träningsammanfattning



När du har avslutat ett träningspass får du en träningsammanfattning. Rulla ner för att visa detaljerad information om dina ansträngningar och din träningsintensitet, till exempel din genomsnittliga puls, din maximala träningseffekt (PTE) och uppskattad återhämtningstid. Om du inte känner till alla termerna kan du läsa mer i [Ordlista](#).

**Stäng träningsammanfattningen** genom att:

- svepa till höger
- rulla ner och välja Stäng.

 **OBS:** Innehållet i sammanfattningen beror på sportläget och de uppmätta värdena.

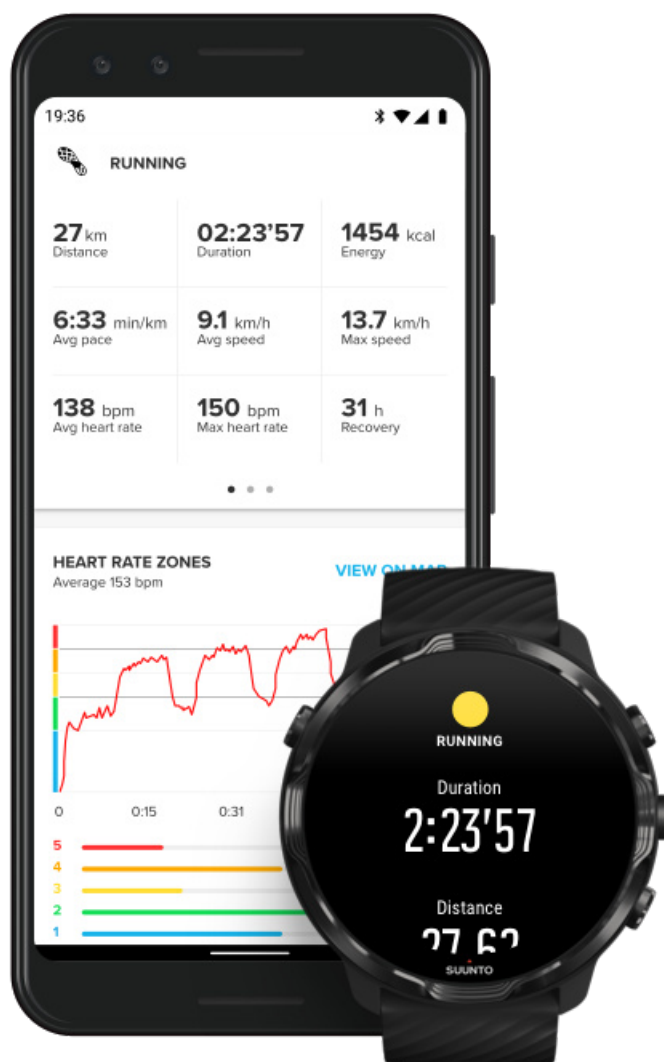
## Ta bort ett träningspass

Om du inte vill spara träningspasset som du har registrerat kan du ta bort det från klockan innan du stänger sammanfattningen.

1. Rulla längst ner i träningsammanfattningen
2. Tryck på Ta bort.




## Visa träningsinformation i Suuntos mobilapp



När klockan är ansluten till Suuntos mobilapp synkroniseras och sparas dina träningspass automatiskt i appen på din mobil. I Suuntos mobilapp kan du se och analysera ditt träningspass i detalj, lägga till foton och videor, synkronisera med sporttjänster som Strava och Relive samt dela dina favoritögonblick med vänner.


### [Ansluta till Suuntos mobilapp](#)

 **OBS:** Suuntos mobilapp synkroniserar via Bluetooth så att du kan synkronisera dina träningspass även när du inte har tillgång till wifi.

## Öppna träningsdagboken på klockan



Om du snabbt vill se dina tidigare träningspass öppnar du Suunto Wear-appen på klockan och sveper upp menyn. Skrolla ner och tryck på **Dagbok** om du vill visa dina tidigare träningspass, din dagliga aktivitet eller din sömn. Du kan också öppna din Dagbok genom att trycka på ett av följande Suunto-kort: PulsResurser, I dag eller Sömn.


 **OBS:** *Glöm inte att synkronisera (och spara) dina träningspass med Suuntos mobilapp. Om du återställer klockan försvinner alla träningspass i dagboken som inte har synkroniserats.*

## Simma med Suunto 7

Suunto 7 är utmärkt för simning och har anpassade sportlägen för simträning i bassäng eller öppet vatten. Du kan använda klockan och knapparna i vatten. Klockan är vattenbeständig upp till 50 meters djup.

[Bassängsimning](#)

[Simning i öppet vatten](#)

 **OBS:** *För att undvika oönskade knapptryckningar i blöta förhållanden är pekskärmen som standard avaktiverad vid användning av sportlägen för simning.*




## Bassängsimning



Med sportläget för bassängsimning är det enkelt att följa det allmänna förloppet samt dina intervaller. När du stannar för att vila i slutet av bassängen markerar klockan ett intervall och visar det i realtid i simlängdstabellen.

Klockan utgår från bassängens längd när den fastställer intervallerna och mäter tempo och distans. Du kan enkelt ställa in bassängens längd i träningsalternativen innan du börjar simma.

Lär dig att [ställa in bassängens längd](#).

 **OBS:** Du kan analysera simlängderna senare i träningsammanfattningen på klockan eller i Suuntos mobilapp på mobilen.

## Simning i öppet vatten



I sportläget för simning i öppet vatten kan du följa ditt tempo och distansen samt se var du simmar på kartan. För att hitta det bästa området för simning på öppet vatten i närheten kollar du på värmekartan för simning på klockan eller utforskar värmekartorna i Suuntos mobilapp.



Simning i öppet vatten använder GPS för att beräkna avstånd. Eftersom GPS-signaler inte fungerar under vatten måste klockan lyftas upp över vattenytan med jämna mellanrum, t.ex. vid ett simtag när du crawlar, för att få en ihållande GPS-signal.

Öppet vatten kan innebära problem för GPS-funktionen, så se till att du har en stark GPS-signal innan du hoppar ner i vattnet. För bästa möjliga GPS-signal ska du:

- Ansluta klockan till wifi för att optimera din GPS med senaste satellitomloppsinformation.
- Vänta minst tre minuter innan du börjar simma efter att du valt ett sportläge för simning i öppet vatten och GPS-signalen har hittats. På så sätt ger du GPS:en tid att etablera en fast position.

## Träna med kartor



Med Suunto Wear-appen har du enkel åtkomst till en utomhuskarta och värmekartor när du tränar utomhus. Du kan se din rutt på kartan, använda dina egna eller populära rutter att navigera med, använda värmekartor för att utforska nya rutter eller följa din färdväg för att hitta tillbaka till din startpunkt.

För att kunna använda Suuntos kartor måste du vara [ansluten till internet](#) eller [ha offlinekartor](#) hämtade till din klocka.

[Starta ett träningspass med kartor](#)

[Lämna kartan för att avsluta träningspasset](#)


[Utforska med värmekartor](#)

[Se din rutt på kartan](#)

[Hitta tillbaka](#)

[Ruttnavigering](#)

[Maximera batteritiden under ett träningspass](#)

 **TIPS:** När klockan är ansluten till wifi under laddning hämtas lokala kartor och värmekartor automatiskt till klockan. [Läs mer](#)

### Starta ett träningspass med kartor

1. Tryck på den övre högra knappen för att öppna Suunto Wear-appen.



2. **Välj ett sportläge** för en utomhusaktivitet **med GPS**, t.ex. löpning, cykling eller bergsklättring.



3. Ändra kartstil genom att svepa upp menyn och gå till **Kartalternativ** » **Kartstil**.



4. Bläddra i listan för att hitta en kartstil eller en värmekarta som du vill använda. Du kan rulla med knapparna eller genom att använda pekskärmen.
5. Tryck på mittenknappen eller på skärmen för att välja en ny kartstil.
6. Svept till höger för att stänga menyn och rulla tillbaka upp till början.
7. Tryck på mittenknappen eller svep till vänster på startknappen för att starta träningspasset.



8. Om du vill följa din väg på kartan trycker du på mittenknappen eller sveper till vänster/höger tills du ser kartvyn.



Ser du inte kartan?

Kartgester

## Lämna kartan för att avsluta träningspasset

När du är klar och vill avsluta träningspasset:

1. Tryck på mittenknappen eller svep åt vänster eller höger för att lämna kartan.



2. När du befinner dig på träningsvyn trycker du på den övre högra knappen för att pausa.



3. Tryck på den undre högra knappen för att avsluta och spara träningspasset.

## Utforska med värmekartor



Suuntos värmekartor gör det enkelt att hitta nya rutter. Aktivera värmekartan och se var andra hängivna Suunto-användare har tränat för att utforska dina omgivningar med en skön trygghetskänsla.

[Ändra kartstil under träningspasset](#)



## Se din rutt på kartan



När du ägnar dig åt utomhussporter kan du visa din rutt och följa förloppet på kartan i realtid. Använd Suuntos utomhuskartor för att välja vart du ska ta dig, eller för att kolla vart skogsstigen leder eller var de högsta kullarna ligger.

## Hitta tillbaka



Förutsatt att GPS-funktionen är tillgänglig markerar Suunto Wear-appen din startpunkt under träningspasset och ritar vägen som du har färdats, även om kartan fortfarande inte har lästs in. Om du behöver hjälp med att hitta tillbaka går du till kartvyn och zoomar ut för att visa hela rutten och se vilken väg du ska ta.

## Ruttnavigering

Suunto 7 har enkel ruttnavigering offline med utomhuskartor. Med Suunto-appen kan du skapa dina egna rutter eller använda populära rutter som skapats av användare av Suunto och andra sporttjänster. Rutterna synkroniseras till Suunto 7 via Bluetooth, och ruttnavigeringen fungerar med alla utomhussportlägen om en karta finns tillgänglig och GPS är aktiverad.

[Synkronisera rutter till klockan](#)

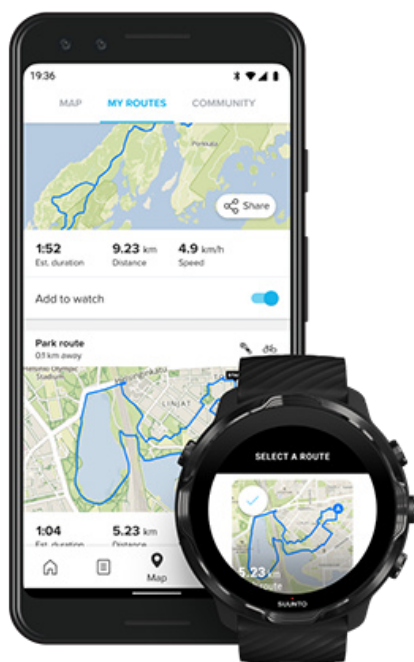
[Hämta offlinekartor för rutter](#)

[Välj en rutt](#)

[Att följa en rutt](#)

[Ta bort en rutt](#)

## Synkronisera rutter till klockan



Med Suunto-appen kan du skapa dina egna rutter eller använda populära rutter som skapats av användare av Suunto och andra sporttjänster.

Om du vill synkronisera rutter till klockan måste den vara ansluten till Suunto-appen och Wear OS-appen på mobilen.

Lär dig att [skapa rutter i Suunto-appen \(Android\)](#).

Lär dig att [skapa rutter i Suunto-appen \(iOS\)](#).

 **OBS:** maximalt 15 rutter kan sparas i klockan.

## Hämta offlinekartor för rutter



När klockan laddas och är ansluten till wifi hämtas en offlinekarta automatiskt för varje rutt på klockan. I nedladdningen ingår grundkartan (inga värmekartor).

## Välj en rutt



När du väljer ett sportläge som använder GPS visas en genväg till ruttval precis under det valda sportläget.



Du kan också gå till **Kartalternativ » Välj en rutt** om du vill se en lista över dina rutter. Tryck på mittenknappen för att välja en rutt.

En förhandsgranskning av kartan visas för ruten om en offlinekarta har hämtats för ruten.



## Visa ruten innan träningspasset

Den valda ruten kan också visas på kartan innan du startar ett träningspass.

På startvyn trycker du på den övre högra knappen eller sveper neråt om du vill visa kartan med en översikt av ruttens längd. Tryck på kartan om du vill visa en inzoomad vy (fågelperspektiv) med distansen till startpunkten.

## Så här väljer du en rutt under träning

1. Under träningspasset håller du den nedre knappen intryckt eller sveper uppåt längst ner på skärmen för att öppna menyn.



2. Välj **Välj en rutt**
3. Välj den rutt som du vill använda.
4. Stäng menyn genom att trycka på den övre högra knappen eller svepa nedåt.

## Att följa en rutt

Den valda ruten visas automatiskt på kartan under träningspasset om det valda sportläget har en karta tillgänglig samt GPS aktiverad. Beroende på vilket sportläge du har valt visas distansen till målet, beräknad tidpunkt för ankomst till målet samt återstående klättring eller beräknad tid kvar till målet.

Om du använder ruttpunkter avser distans, beräknad ankomsttid, återstående klättring och tid kvar till målet nästa ruttpunkt och inte ruttens slutpunkt.



Tryck på kartan om du vill visa en översikt av ruttens och distansen till ruttens mål. Klockan återgår automatiskt till standardvyn efter en stund.



All ruttinformation visas inte i energisparläget.



Vrid på handleden, tryck på skärmen eller på av/på-knappen för att aktivera skärmen.

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

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



När du når en ruttpunkt på ruten visas ett popup-fönster med information om distansen till nästa ruttpunkt.

 **OBS:** Om du har ändrat [Platsprecision](#) till Bra kan en liten fördröjning uppstå för aviseringar.

## Ta bort en rutt

Om du vill ta bort en rutt från klockan men behålla den i Suunto-appen markerar du rутten i appen på mobilen och avmarkerar alternativet Lägg till i klocka.

Se till så att klockan är ansluten till Suunto-appen och att den synkroniseras efter ändringarna.

Om du vill ta bort en rutt både från klockan och Suunto-appen markerar du rутten i Suunto-appen och trycker på Ta bort.

## Träna med musik

Med Suunto 7 har du åtkomst till musik och andra ljudspår under träning – även när du använder handskar och i blöta förhållanden.

[Automatiska mediekontroller](#)

[Öppna mediekontrollerna under ett träningspass](#)

[Pausa och hoppa över ljudspår med knapparna](#)

[Lyssna på musik utan din mobil](#)

## Automatiska mediekontroller





Om du börjar spela musik från mobilen under ett träningspass kan mediekontrollerna visas ovanför dina träningsvyer.

**Stäng vyn för mediekontroller genom att svepa till höger.**

### Hantera mediekontroller

## Öppna mediekontrollerna under ett träningspass

Om du behöver pausa eller hoppa över en låt under träningspasset måste du först lämna Suunto Wear-appen och sedan öppna mediekontrollerna.

Använda [en knappgäng](#) är enkelt även med handskar eller i blöta förhållanden:

1. Tryck på av/på-knappen för att lämna Suunto Wear-appen under ett träningspass.



2. När du befinner dig på urtavlan trycker du på mittenknappen för att öppna vyn för mediekontroller.



3. Använd pekskärmen eller knapparna för att kontrollera musiken.



4. Tryck på av/på-knappen för att gå tillbaka till urtavlan.
5. Tryck på den övre högra knappen för att gå tillbaka till träningsregistreringen.

 **OBS:** *Träningsregistreringen fortsätter även om du lämnar Suunto Wear-appen.*

## Pausa och hoppa över ljudspår med knapparna

Appen för mediekontroller stödjer användning av knapparna och pekskärmen. Med knapparna kan du kontrollera musiken även om dina händer är svettiga eller om du använder handskar.



### **Pausa och spela upp**

Pausa med mittenknappen och tryck igen för att spela upp.

### **Nästa spår**

Tryck på den övre högra knappen.

### **Föregående spår**

Tryck på den undre högra knappen.

## Träningsalternativ

[Toner och vibration under träning](#)

[Bassänglängd](#)



[Energisparläge](#)

## Toner och vibration under träning



Suunto Wear-appen använder ljud och vibrationer för att avisera dig under träningspasset så att du kan följa träningsförloppet utan att behöva titta på skärmen

hela tiden. Klockan ger till exempel ifrån sig ett ljud och vibrerar när du får en automatisk varvuppdatering så att du inte missar någon viktig statistik.

## Hantera toner

1. Tryck på den övre högra knappen för att öppna **Suunto Wear-appen** .
2. Svep upp menyn och gå till **Träningsalternativ**  » **Toner och vibration**.
3. Aktivera/avaktivera Ljud.


## Hantera vibration

1. Tryck på den övre högra knappen för att öppna **Suunto Wear-appen** .
2. Svep upp menyn och gå till **Träningsalternativ**  » **Toner och vibration**.
3. Aktivera/avaktivera Vibration.

## Bassänglängd

Klockan utgår från bassängens längd när den fastställer intervallerna och mäter tempo och distans. Du kan enkelt ställa in bassängens längd i träningsalternativen innan du börjar simma.

## Ställa in bassängens längd

1. Tryck på den övre högra knappen för att öppna **Suunto Wear-appen** .
2. Tryck på aktiviteten under startknappen.



3. Välj sportläget Poolsimning.



4. Svep upp menyn och gå till **Träningsalternativ** » **Bassänglängd**.



5. Ställ in bassängens längd.
6. Gå tillbaka till startvyn och starta ditt träningspass.



## Energisparläge

[Ändra platsprecisionen](#)

[Ändra skärminställningarna](#)

### Ändra platsprecisionen

När du registrerar ett träningspass uppdaterar Suunto 7 din platsinformation varje sekund. Om du vill spara batteri kan du ändra GPS-precisionen innan eller under träningspasset.

Alternativen för Platsprecision är följande:

- Bäst: ~ 1 sekunds GPS-fixeringsintervall, högst energiförbrukning
- Bra: ~ 10 sekunders GPS-fixeringsintervall, medelhög energiförbrukning

Om du väljer Bra Platsprecision räcker batteriet längre vid tränings utomhus. För sportlägen som löpning och cykling används FusedTrack™ för att förbättra spårningskvaliteten. FusedTrack™ använder rörelsesensorer för att logga din förflyttning mellan olika GPS-avläsningar, vilket ger bättre spårning av träningspasset.


### **Så här ändrar du Platsprecision innan ett träningspass:**

1. Välj ett sportläge för en utomhusaktivitet med GPS, t.ex. löpning, cykling eller vandring.
2. Skrolla ner och välj **Energisparläge » Platsprecision**.

### 3. Ändra Platsprecision till **Bra**.

#### **Så här ändrar du Platsprecision under ett träningspass:**

1. Håll den nedre knappen intryckt eller svep uppåt längst ner på skärmen för att öppna menyn.
2. Skrolla ner och välj **Energisparläge** » **Platsprecision**.
3. Ändra Platsprecision till **Bra**.

 **OBS:** Alternativen för energisparläge som du väljer sparas i sportläget. Om du väljer samma sportläge (t.ex. löpning) en andra gång tillämpas den tidigare använda konfigurationen för energisparläge automatiskt (Platsprecision, skärminställningar osv.).

## Ändra skärminställningarna

Under ett träningspass är inställningarna för Display som standard avaktiverade för att spara batteri.

[Kartan visas hela tiden](#)

[Hantera Karta alltid på under träningen](#)

## Kartan visas hela tiden

Om du kör ett träningspass och behöver se kartan hela tiden kan du välja att ha kartan aktiverad under hela träningspasset.

Bra att komma ihåg:

- Om skärmen är aktiverad under hela träningspasset förkortas batteritiden avsevärt.
- Eftersom bildbeständighet och skärminbränning är normalt för OLED-skärmar påverkas skärmens livslängd av att vara aktiverad under långa perioder.


## Aktivera Karta alltid på innan träningen

Aktivera **Kartan visas hela tiden** om du vill visa kartan hela tiden utan att vrida på handleden eller trycka på av/på-knappen:

1. **Välj det sportläge** som du vill använda.

2. Skrolla ner och välj **Energisparläge » Display » Kartan visas hela tiden**
3. Aktivera **Kartan visas hela tiden**.

 **OBS:** Om du aktiverar Karta alltid på förbrukas mer batteri.

 **OBS:** Inställningarna för Energisparläge som du väljer sparas i sportläget. Om du väljer samma sportläge (t.ex. löpning) en andra gång tillämpas den tidigare använda konfigurationen automatiskt för Energisparläge (Kartan visas hela tiden, Platsprecision osv.).

## Hantera Karta alltid på under träningen

1. Håll den nedre knappen intryckt eller svep uppåt längst ner på skärmen för att öppna menyn.



2. Välj **Energisparläge » Display » Kartan visas hela tiden**
3. Aktivera **Kartan visas hela tiden**.
4. Stäng menyn genom att trycka på den övre högra knappen eller svepa nedåt.

## Kartalternativ

[Ändra kartstil](#)

[Hämta en anpassad offlinekarta](#)

[Välj en rutt](#)



[Ändra platsprecisionen](#)



Kartan visas hela tiden

## Ändra kartstil

Suunto Wear-appen har olika kartstilar. Så här ändrar du kartstil:

1. Tryck på den övre högra knappen för att öppna **Suunto Wear-appen** .
2. Svep upp menyn och gå till **Kartalternativ**  » **Kartstil**.
3. Bläddra i listan och välj önskad kartstil.

## Ändra kartstil under träningspasset

1. Håll den nedre knappen intryckt eller svep uppåt längst ner på skärmen för att ändra kartstil.



2. Bläddra i listan för att hitta en kartstil eller en värmekarta som du vill använda. Du kan rulla med knapparna eller genom att använda pekskärmen.
3. Tryck på mittenknappen eller på skärmen för att välja en ny kartstil.
4. Fortsätt att utforska – menyn stängs automatiskt när du har gjort ett val.

## Hämta en anpassad offlinekarta



Förutom att [automatiskt hämta lokala kartor](#) kan Suunto Wear-appen hämta anpassade offlinekartor för dina äventyr på nya platser. Om du till exempel är osäker på om din destination har wifi kan du hämta en karta för området i förväg.

1. Se till så att klockan är ansluten till wifi.



2. Tryck på den övre högra knappen för att öppna **Suunto Wear-appen**.
3. Svep upp menyn och gå till **Kartalternativ** » **Offlinekarta**.
4. Zooma på kartan med de övre och undre högra knapparna och panorera kartan genom att dra och släppa för att definiera kartområdet som du vill hämta.




5. Tryck på bockmarkeringen eller på mittenknappen för att välja område.



6. Kartan hämtas när klockan laddas och är ansluten till wifi.

7. Du får en avisering på klockan när kartan har hämtats.



 **OBS:** Alla stilar för värmekartor ingår i nedladdningen för lokala och anpassade offlinekartor.

 **OBS:** Du kan spara en anpassad karta på klockan åt gången.

## Allmänna alternativ

[Profilinställningar](#)



[Enheter](#)

[Google Fitness](#)

[Kontrollera versionen för din Suunto Wear-app](#)



## Profilinställningar

Du kan kontrollera din vikt, din längd, ditt födelsedatum, ditt kön samt din vilo- och maxpuls i dina personliga inställningar. Så här ändrar du inställningarna:

1. Tryck på den övre högra knappen för att öppna **Suunto Wear-appen** .
2. Sveg upp menyn och gå till **Allmänna alternativ**  » **Profil**.
3. Välj vilken inställning du vill ändra.
4. Ändra inställningen.
5. Bekräfta genom att trycka på bockmarkeringen eller på mittenknappen.

## Enheter

Suunto Wear-appen har stöd för både metriska (kg och km) och brittiska (miles och lbs) måttenheter för din personliga information och träningsstatistik.

1. Tryck på den övre högra knappen för att öppna **Suunto Wear-appen** .
2. Svep upp menyn och gå till **Allmänna alternativ**  » **Enheter**.
3. Ändra inställningen.
4. Bekräfta genom att trycka på bockmarkeringen eller på mittenknappen.



## Google Fitness

Om du använder Google Fitness för att registrera din dagliga aktivitet och vill se hur dina träningspass, din dagliga aktivitet och din sömn som registreras med Suunto Wear-appen påverkar dina dagliga aktivitetsmål ska du ansluta Suunto Wear-appen till Google Fitness. När du är ansluten kommer information från träningspass som registrerats med Suunto Wear-appen också att vara tillgänglig i Google Fitness.

## Ansluta till Google Fitness

1. Öppna Google Fitness på klockan.



2. Logga in på Google Fitness med ditt Google-konto.
3. Öppna **Suunto Wear-appen** .
4. Svep upp menyn och gå till **Allmänna alternativ**  » **Google Fitness**.





5. Tryck på Anslut.
6. Välj samma Google-konto som du använde för att logga in på Google Fitness.
7. Rulla ner och tryck på kryssmarkeringen så att Suunto kan synkronisera data som registrerats under din aktivitet med Google Fitness.


## Dagbok



I dagboken hittar du tidigare träningspass och dagens aktivitetsstatistik samt din senaste sömnregistrering.

Så här visar du Dagbok på klockan:

1. Tryck på den övre högra knappen för att öppna **Suunto Wear-appen** .
2. Svep upp menyn och tryck på **Dagbok**  för att öppna en lista över träningsammanfattningar.
3. Tryck på träningspasset som du vill se i detalj.

 **OBS:** *Glöm inte att synkronisera (och spara) dina träningspass med Suuntos mobilapp. Om du återställer klockan försvinner alla träningspass i dagboken som inte har synkroniserats.*

## 6. PULS

### Följ din puls med Suunto 7



Suunto 7 använder teknik för pulsmätning på handleden, så kallad optisk pulsmätning, som mäter pulsen via lysdioder genom att läsa av blodflödet i handleden. Detta innebär att du kan se dina pulsdata under träningspasset eller i vardagen, utan att använda ett pulsband över bröstet.

[Faktorer som påverkar pulsmätning på handleden](#)

[Bära klockan så att pulsmätningen förbättras](#)

[Puls under träning](#)

[Daglig pulsmätning](#)



**OBS:** Suunto Wear-appen stöder inte användning av ett externt pulsband.

### Faktorer som påverkar pulsmätning på handleden

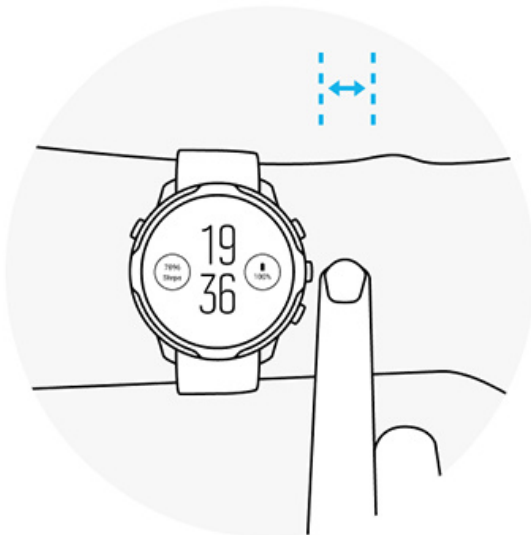
- Klockan måste sitta direkt mot huden. Inga klädesplagg, oavsett hur tunna de är, får komma mellan sensorn och din hud.
- Du kan behöva sätta klockan högre upp på armen än normalt. Sensorn läser av blodflödet genom vävnaden – ju mer vävnad den kan läsa av, desto bättre.
- Armrörelser och spända muskler, t.ex. att hålla i ett tennisracket, kan påverka sensorns avläsningar.



- Om din puls är låg kanske sensorn inte kan tillhandahålla stabila avläsningar. Det hjälper att värma upp en stund innan registreringen.
- Hudpigmentering och tatueringar blockerar ljus och förhindrar tillförlitliga avläsningar från den optiska sensorn.
- Det är möjligt att den optiska sensorn inte registrerar exakta pulsvärden vid simning.

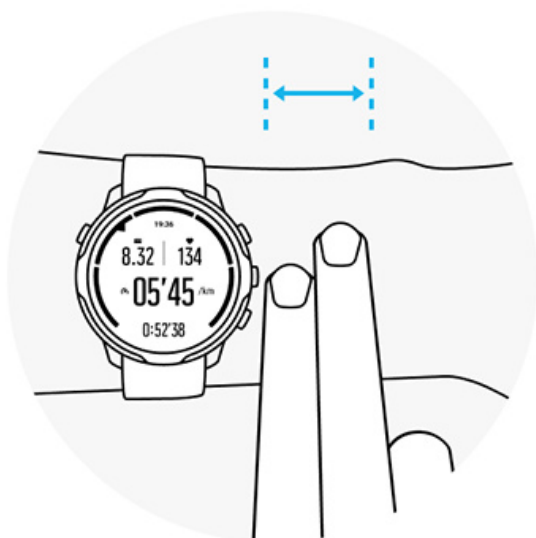
## Bära klockan så att pulsmätningen förbättras

Hur exakt pulsmätningen på handleden är beror på flera olika faktorer och kan påverkas av skillnader mellan olika personer. En av de faktorer som påverkar mest är hur klockan sitter. Rätt passform ger en bättre avläsning av din puls. Utgå från följande tips och hitta rätt passform genom att testa dig fram.



### Vardaglig användning

Bär din Suunto-klocka minst **en fingerbredd ovanför handleden** och se till att klockan sitter ordentligt på handleden. Klockan bör alltid ha kontakt med din hud, så att du inte kan se ljuset från sensorn.



### Under träning

Testa passformen – det är viktigt att klockan sitter så högt upp på handleden som möjligt och att den inte glider ner under träningen. Klockan bör sitta ungefär **två fingerbredder ovanför handleden**. Se till att klockan sitter ordentligt mot huden, men inte så hårt att blodflödet påverkas.

### För löst



### Rätt



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

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

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

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

## 7. DAGLIG AKTIVITET

Utöver att registrera dina sporter kan Suunto 7 hålla koll på din dagliga aktivitet och din återhämtning. Klockan låter dig spåra antal steg, förbrukade kalorier, puls, kroppsresurser och sömn för varje dag samt följa trender med Suuntos mobilapp.

[Steg](#)

[Kalorier](#)

[Daglig pulsmätning](#)

[Kroppsresurser](#)

[Sömn](#)

[Google Fitness](#)

### Daglig pulsmätning

Klockan mäter din puls under dagen för att ge dig en överblick av dina aktivitets- och återhämtningsnivåer.

Kortet Puls ger dig ett snabbt sätt att kontrollera din aktuella puls, och 24-timmarsdiagrammet visar hur din puls varierar under dagen – när du vilar och när du är aktiv. Diagrammet uppdateras var 10:e minut, men din puls mäts varje sekund för att ge dig uppdaterad feedback.

Du kan också gå till **Dagbok > Daglig aktivitet** om du vill se information om din dagliga puls.

### Kroppsresurser

Klockan kan mäta påfrestning och återhämtning under dagen för att se till så att du har tillräckligt mycket energi samt för att bibehålla en sund balans mellan aktivitet, ansträngning och återhämtning.

Kortet Resurser ger dig ett snabbt sätt att kolla dina aktuella resurser, och 24-timmarsdiagrammet visar hur sömn, dagliga aktiviteter och påfrestningar påverkar dina kroppsresurser. Diagrammet uppdateras var 30:e minut, men dina aktuella resursnivåer uppdateras oftare. De gröna staplarna visar perioder då du har återhämtat dig.

Om du registrerar sömn med Suunto 7 kan du också följa hur mycket dina kroppsresurser ökade under natten samt se dina totala kroppsresurser när du vaknar.

Information om kroppsresurser finns också i Suunto Wear-appen via **Dagbok > Daglig aktivitet**.

## Aktivera daglig puls och kroppsresurser


Aktivera **Daglig puls och resurser** från Kort:

1. När du befinner dig på urtavlan sveper du till vänster på skärmen för att visa dina kort.
2. Hitta kortet Puls eller kortet Resurser.
3. Tryck på Slå på och följ anvisningarna på skärmen för att fortsätta.

Så här aktiverar du **Daglig puls och resurser** från Suunto Wear-appen:

1. Tryck på den övre högra knappen för att öppna Suunto Wear-appen.
2. Skrolla ner i menyn och gå till **Dagbok > Daglig aktivitet**.
3. Aktivera **Daglig puls och resurser** och följ anvisningarna på skärmen för att fortsätta.

 **OBS:** Registreringsfunktionen *Daglig puls och resurser* förbrukar aningen mer batteri.

 **OBS:** Sömnspårning kräver pulsdata. Om sömnregistrering är aktiverad är *Daglig puls och resurser* också aktiverad.

## 8. SÖMN

Med Suunto 7 kan du hålla koll på din sömn. Det är allmänt vedertaget att vi vilar för att återhämta oss och att det absolut bästa sättet att göra det är att sova. Om du vill förbättra dina resultat är god och återställande sömn en grundläggande faktor.

De två grundläggande principerna för att få ut så mycket som möjligt av din sömn är:

1. Se till att du sover tillräckligt länge.
2. Bibehåll en regelbunden sömnrytm.

Suuntos funktion för sömnregistrering baseras på dessa två principer.

[Aktivera sömnregistrering](#)

[Kortet Sömn](#)

[Sömnrapport](#)

[Bioläge](#)

[Sömninformation i Suuntos mobilapp](#)

### Aktivera sömnregistrering

Sömnregistrering är inte aktiverat som standard, så för att spåra din sömn måste du först aktivera funktionen. Du kan aktivera sömnregistrering på två sätt.

Du kan aktivera funktionerna för sömnregistrering via Suunto-kortet [Sömn](#):

1. Från urtavlan öppnar du dina kort genom att svepa åt höger
2. Hitta kortet Sömn och tryck på Slå på
3. Följ instruktionerna på skärmen.

Du kan också aktivera funktionen i Suunto Wear-appen:

1. Tryck på den övre högra knappen för att öppna Suunto Wear-appen
2. Skrolla ner i menyn och gå till **Dagbok > Sömn > Sömnregistrering**
3. Följ instruktionerna på skärmen.

# Sömnrapport



Du hittar mer information om din sömn i sömnrapporten. I sömnrapporten sammanfattas din sömnkvalitet och de olika sömnfaserna. Här visas också din sömnpuls och dina kroppsresurser vid tidpunkten då du vaknar.

Öppna sömnrapporten från kortet Sömn:

1. När du befinner dig på urtavlan sveper du till vänster på skärmen för att visa dina kort.
2. Hitta kortet Sömn och tryck på det.

Sömnrapporten kan också öppnas från Suunto Wear-appen:

1. Tryck på den övre högra knappen för att öppna Suunto Wear-appen
2. Skrolla ner i menyn och gå till **Dagbok > Sömn**.


# Bioläge



Du kan stänga av ljudet på din klocka när du sover genom att aktivera bioläget i klockans systeminställningar. Bioläget stänger av skärmen så att du inte störs när du sover eller ska somna.

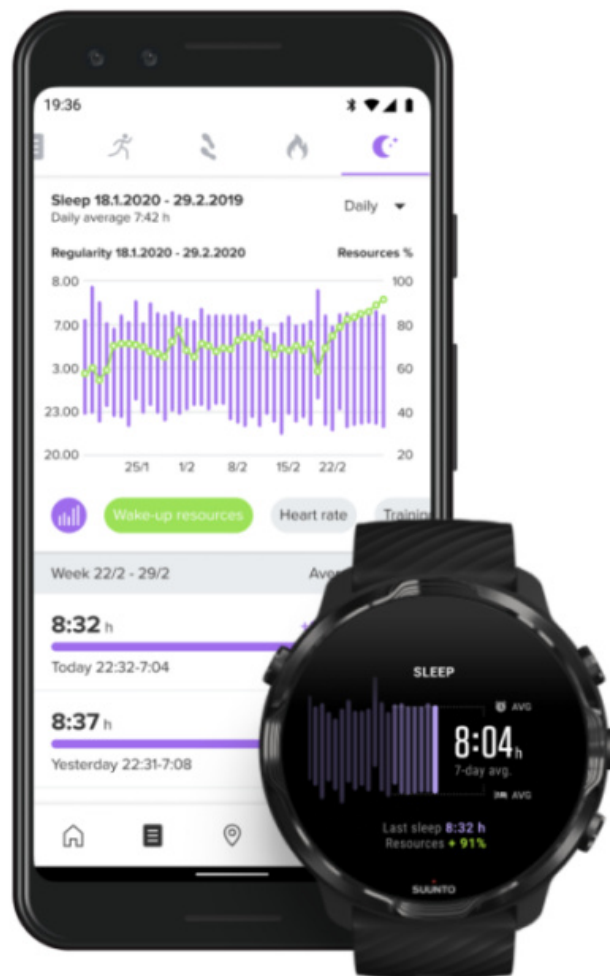
När bioläget är aktiverat är ljudet för alla aviseringar avstängt (förutom för alarm).

Aktivera bioläget:

1. Svep nedåt längst upp på skärmen på urtavlan.
2. Tryck på symbolen för bioläget 



## Sömninformation i Suuntos mobilapp



I Suuntos mobilapp finns ännu mer information om din sömn. Här kan du kolla loggarna som visar din sömnhistorik och se långsiktig sömnanalys.

Den detaljerade sömnanalysen och sömnloggarna finns i vyerna Dag och Dagbok.

## 9. MUSIK

Lyssna på låtarna som tar dig längre – koppla dina hörlurar till mobilen och kontrollera musiken på handleden eller hämta dina favoritlåtar till klockan och lämna mobilen hemma.

### Kontrollera musiken på handleden

Koppla in dina hörlurar i mobilen och kontrollera musiken och andra ljudspår – justera volymen, pausa och hoppa över ljudspår – direkt på handleden utan att behöva ta upp mobilen ur fickan.

[Automatiska mediekontroller](#)

[Knappgenvägar till mediekontroller](#)

[Hämta en app för din musik](#)

[Träna med musik](#)

### Automatiska mediekontroller



Mediekontrollerna visas automatiskt på klockan när du börjar spela musik eller andra ljudspår från din mobil.

**Stäng** mediekontrollerna genom att svepa till höger eller trycka på av/på-knappen.

**Gå tillbaka till mediekontrollerna** när du befinner dig på urtavlan genom att svepa nedåt längst upp på skärmen eller använda knappgenvägen (tryck på mittenknappen).

## Hantera mediekontroller

1. Svep nedåt längst upp på skärmen från urtavlan.
2. Tryck på **Inställningar** ⚙️ » **Allmänt**.
3. Aktivera/avaktivera **Starta mediekontroller automatiskt**.

## Om mediekontrollerna inte visas på klockan

Om mediekontrollerna inte visas automatiskt på klockan när du börjar spela musik på mobilen:

1. Se till att [klockan är ansluten till appen Wear OS by Google](#) på mobilen som du spelar musik på och försök igen.
2. Gå till **Inställningar** » **Allmänt** » **Starta mediekontroller automatiskt** och kontrollera att den är aktiverad.

## Knappgenvägar till mediekontroller

Suunto 7 har som standard [en knappgenväg](#) till mediekontrollerna för enkel åtkomst till musik och andra ljudspår, även under träning.

1. När du befinner dig på urtavlan **trycker du på mittenknappen** till höger för att öppna mediekontrollerna.



2. Använd pekskärmen eller knapparna för att kontrollera musiken eller andra ljudspår.



3. Stäng mediekontrollerna genom att svepa till höger eller trycka på av/på-knappen.



[Läs mer om knappenvägar](#)

## Hämta en app för din musik

Tjänster som Spotify och Pandora tillhandahåller appar som låter dig styra din musik med klockan. Med en musikapp kan du till exempel se nyligen spelade låtar eller

spara dina favoritlåtar med klockan. Du kan hitta och hämta appar i Play Butik på klockan.

## Lyssna på musik utan din mobil

Suunto 7 kan lagra tusentals spår, så du kan lyssna på dina favoritlåtar eller andra ljudspår när du är på språng – utan din mobil.

För att lyssna på musik på klockan utan en mobil behöver du:

- en musikapp på klockan som stödjer offlineanvändning
- Bluetooth-hörlurar anslutna till klockan.


[Koppla hörlurar till klockan](#)

[Långa träningspass och musik](#)

## Koppla hörlurar till klockan

Du behöver Bluetooth-hörlurar för att lyssna på musik eller andra ljudspår på klockan.

Så här kopplar du hörlurar till klockan:

1. Följ anvisningarna som medföljde Bluetooth-hörlurarna för att ställa in dem i läget för parkoppling.
2. När du befinner dig på urtavlan sveper du nedåt längst upp på skärmen och trycker på **Inställningar** .
3. Gå till **Anslutning** » **Bluetooth** » **Tillgängliga enheter**.
4. Klockan kommer att söka efter enheter i närheten. När namnet på dina hörlurar visas **trycker du på namnet för att ansluta**. Klockan kommer sedan att ansluta till hörlurarna.

## Långa träningspass och musik

Att lyssna på musik direkt på klockan med Bluetooth-hörlurar förbrukar mycket energi och förkortar batteritiden. Det är bra att tänka på detta när du planerar att registrera långa träningspass.

[Maximera batteritiden under ett träningspass](#)

# 10. BATTERIETS LIVSLÄNGD

Suunto 7 har massor av användbara funktioner för sport och vardag och är optimerad att spara batteri. Den faktiska batteritiden varierar beroende på de funktioner och appar som du använder samt hur du använder dem. Även de sporter du ägnar dig åt kan ha stor påverkan på batteritiden. Utomhussporter med GPS-användning förbrukar till exempel mer energi än inomhusträning.

[Maximera batteritiden vid vardagsbruk](#)

[Maximera batteritiden under ett träningspass](#)

[Kolla batteritid och batterianvändning](#)

[Ladda klockan](#)

## Maximera batteritiden vid vardagsbruk

Funktionerna, apparna och urtavlor som du använder, och hur du använder dem, påverkar batteritiden. Ju mer du interagerar med klockan – kollar och bläddrar genom aviseringar samt använder kartor och funktioner som kräver en internetanslutning – desto mer batteri förbrukas.

Prova alternativen nedan för att maximera klockans batteritid vid vardagsbruk.

### Använda Suuntos urtavlor



Alla urtavlor som skapats av Suunto är energioptimerade att visa tiden i ett energisparläge utan du behöver väcka skärmen och aktivera klockan. *Tänk på att andra urtavlor eventuellt inte är optimerade på samma sätt.*

Om du nyligen har lagt till en ny urtavla och märker att batteriet tar slut fortare än normalt kan du prova att avinstallera den urtavlan.

[Byta urtavla](#)

[Ta bort en urtavla](#)

## Använda standardinställningar för Skärm och Gester

Som standard konfigureras skärmen och gesterna för interaktion med Suunto 7 för att så lite batteritid som möjligt ska förbrukas. För att få bästa möjliga upplevelse ska du använda standardinställningarna med Suuntos batterioptimerade urtavlor.

- **Håll Batterisparläge vid lutning aktiverad**  
Med Batterisparläge vid lutning kan du vrida handleden för att kolla tiden utan att aktivera klockan.  
[Ändra gester](#)



**OBS:** Du måste använda batterioptimerade urtavlor för att kunna använda Batterisparläge vid lutning.

- **Håll Väck genom att luta avaktiverad**  
Om du aktiverar Väck genom att luta väcks skärmen och klockan aktiveras varje gång du vrider på handleden. Förläng batteritiden genom att trycka på av/på-knappen eller använd pekskärmen för att väcka skärmen. [Justera skärminställningarna](#)
- **Håll Alltid aktiv skärm avaktiverad**  
Låt skärmen släckas när du inte använder klockan för att spara batteri.  
[Justera skärminställningarna](#)

## Använda batterisparläget



När klockans batterinivå börjar bli låg, eller när du till exempel reser, kan du aktivera Batterisparläge för att kunna använda klockan längre. När Batterisparläge är aktiverad fungerar Suunto 7 precis som en vanlig klocka – du kan kolla tid och datum samt se en uppskattning av kvarstående batteritid.

Om du aktiverar Batterisparläge när batteriet är fulladdat kan du använda Suunto 7 som en vanlig klocka i upp till 40 dagar.

 **OBS:** Batterisparläge aktiveras automatiskt när batterinivån börjar bli kritiskt låg.

## Aktivera Batterisparläge

1. Svep nedåt längst upp på skärmen från urtavlan.
2. Tryck på Batterisparläge.





När Batterisparläge är aktiverad kollar du tiden genom att trycka på av/på-knappen.

## Starta om klockan för att avaktivera Batterisparläge



1. Håll nere av/på-knappen i 12 sekunder för att starta om klockan.
2. Anslut klockan till en laddare så startas den om automatiskt.

## Stänga av aviseringar som du inte vill ta emot på klockan

Genom att stänga av mindre viktiga aviseringar minskar du onödig interaktion med klockan och kan fokusera på träningen och spara batteri på samma gång.

## Välja vilka aviseringar som visas på klockan

### Ta bort appar


Om du nyligen har installerat en app och märker att batteriet tar slut fortare än normalt kan du prova att avinstallera appen. Du kan även ta bort appar som du inte använder i syfte att undvika onödiga dataanslutningar till din mobil eller internet.

### Ta bort appar

### Aktivera flygplansläget



När klockan är påslagen, till och med när skärmen är släckt, söker den efter och bibehåller dataanslutningar. När du inte behöver vara ansluten kan du spara batteritid genom att avaktivera anslutningarna till mobilen och internet med hjälp av flygplansläget.

1. Svep nedåt längst upp på skärmen från urtavlan.
2. Tryck på  för att aktivera Flygplansläge.

### Vad händer när du tar av dig klockan?

Efter 30 minuter utan aktivitet känner klockan av att den inte sitter på din handled och går in i energisparläget.

## Maximera batteritiden under ett träningspass

Suunto 7 är optimerad för många olika aktiviteter. Batteriförbrukningen varierar beroende på valet av sport – utomhusträning med GPS förbrukar mer batteri än inomhusträning. Även sättet du använder klockan under träningspasset – t.ex. att kolla träningsdata, använda kartor och andra funktioner – påverkar batteriförbrukningen.

Prova alternativen nedan för att maximera klockans batteritid under ett träningspass.

### Ändra platsprecision

Om du väljer Bra Platsprecision räcker batteriet längre vid träning utomhus. För sportlägen som löpning och cykling används FusedTrack™ för att förbättra spårningskvaliteten.

[Ändra platsprecisionen](#)

### Stanna kvar i energisparläge



Under träningspasset växlar Suunto Wear-appen automatiskt skärmen till ett energisparläge efter 10 sekunders inaktivitet i syfte att spara batteri. Suunto Wear-appen registrerar fortfarande dina träningsdata i det här läget.

Om du vill förlänga batteritiden ytterligare kan du kontrollera att [Karta alltid på](#) inte är aktiverad.

 **OBS:** Energisparläget påverkar inte träningsregistreringen eller dess data.

 **OBS:** Om du använder energisparläget och har aktiverat Kartan visas hela tiden förbrukar enheten mer batteri.

## Undvika oavsiktliga knapptryckningar under träningspasset



Vissa rörelser och blöta förhållanden, till exempel regn eller en våt ärm, kan väcka skärmen utan att du märker det, vilket kan förbruka batteriet snabbare än förväntat. För att undvika oavsiktliga tryckningar på pekskärmen och knapptryckningar kan du låsa pekskärmen och knapparna.

[Låsa pekskärmen och knappåtgärder](#)

## Stanna kvar i Suunto Wear-appen under träningsregistreringen

Suunto Wear-appen har stöd för energisparläge under träning. Tänk på att om du lämnar Suunto Wear-appen under träningspasset kan vissa åtgärder och appar förbruka mycket batteri, vilket kan påverka hur länge du kan registrera träningspasset.


## Använda klockan för att kontrollera musiken på mobilen

Att lyssna på musik direkt på klockan med Bluetooth-hörlurar förbrukar mycket energi och förkortar batteritiden. När du planerar att träna under en längre tid och vill lyssna på musik bör du använda klockan för att kontrollera musiken som spelas på din mobil.

## Kolla batteritid och batterianvändning



Få information om batterianvändning på klockan genom att öppna appen Wear OS by Google på mobilen och gå till Avancerade inställningar » Klockbatteri.

 **OBS:** Batteriinformationen återställs varje gång klockan laddas helt. Batterianvändningen för appar och urtavlor är en uppskattning och är inte nödvändigtvis 100 procent korrekt. Urtavlor kan förbruka mer batteri än uppskattat.

# 11. VANLIGA FRÅGOR

Läs våra [vanliga frågor](#) för Suunto 7.

# 12. INSTRUKTIONSVIDEOR

Titta på våra [instruktionsvideor](#) på Youtube.



# 13. SKÖTSEL OCH SUPPORT

## Riktlinjer för hantering

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

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

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

## Bortskaffande

Avyttra enheten enligt lokala föreskrifter för elektroniskt avfall. Släng den inte bland vanligt hushållsavfall.

Du kan lämna in enheten hos din lokala Suunto-återförsäljare.



## Support

**Om du behöver mer hjälp med Wear OS by Google kan du gå till:**

[Wear OS by Google Hjälp](#)

[Google Hjälp](#)

**Om du behöver mer hjälp med Suuntos sportfunktioner kan du gå till:**

[Suuntos produktsupport](#)

Vår onlinesupport innehåller omfattande hjälpmaterial, däribland användarhandboken, vanliga frågor, instruktionsvideor, alternativ för service och

reparationer, vårt sökverktyg för servicecenter, garantivillkor samt kontaktuppgifter för vår kundtjänst.

Om du inte kan hitta svaret på din fråga i vår onlinesupport kontaktar du vår kundtjänst. Vi hjälper dig gärna.

# 14. ORDLISTA

## **EPOC**

Efterförbränning (EPOC, Excess Post-exercise Oxygen Consumption)

Om du vill veta mer om intensitet ska du fokusera på efterförbränning (EPOC). Ju högre EPOC-tal du har, desto högre är din träningsintensitet, och desto mer energi förbrukar du för att återhämta dig från ett (troligtvis episkt) träningspass.

## **Beidou**

Beidou är ett kinesiskt satellitnavigeringssystem.

## **FusedAlti™**

FusedAlti™ ger en höjdvälsläsning som baseras på en kombination av GPS- och barometerhöjd. På så sätt minimeras effekten av tillfälliga fel och missvisningsfel i den slutliga höjdangivelsen.

## **FusedTrack™**

FusedTrack™ kombinerar rörelsedata med GPS-data för att ge mer precis spårning.

## **Glonass**

Global Navigation Satellite System (GLONASS) är ett alternativ till GPS-systemet för satellitnavigering.

## **GPS**

Global Positioning System (GPS) tillhandahåller plats- och tidsinformation i alla väderförhållanden via satelliter som kretsar kring jorden.

## **Populära startpunkter**

Populära startpunkter genereras från träningspass som genomförts av Suunto-användare och visas som små punkter på värmekartorna i Suunto Wear-appen och Suunto-appen.

## **PTE**

Peak Training Effect (PTE, maximal träningseffekt)

Kolla in maximal träningseffekt (PTE, Peak Training Effect) om du vill veta hur stor inverkan ditt träningspass hade på din allmänna aeroba kondition. Att titta på PTE-skalan är det lättaste sättet att förstå varför denna mätmetod är praktisk: 1–2:

Förbättrar din uthållighet och bygger upp en god grund för vidare utveckling. 3–4: Att göra detta en till två gånger i veckan förbättrar din aerobiska kondition. 5: Du anstränger dig väldigt mycket och bör inte göra detta alltför ofta.

### **Återhämtningstid**

Återhämtningstid är precis vad det namnet antyder: se antaa sinulle arvion siitä, kuinka pitkään sinulla kestää palautua harjoituksestasi tilastotietojen, kuten kesto ja intensiteetti, perusteella. Återhämtning är avgörande både för din träning och ditt allmänna välbefinnande. Att vila vid behov är lika viktigt som dina aktiviteter, och det förbereder dig inför kommande äventyr.

### **Suunto Wear-appen**

En app som är inbyggd i Suunto 7 i syfte att registrera dina sporter och äventyr med exakta data i realtid, samt tillhandahålla kostnadsfria offlinekartor och värmeskalor.

### **Suunto-appen**

En mobilapp som synkroniserar och sparar dina träningspass från klockan till din sportdagbok mobilen.

### **SWOLF**

SWOLF är ett lite krångligt sätt att säga "hur effektivt du simmar". Det mäter hur många simtag du behöver för att tillryggalägga en viss distans när du simmar. En lägre SWOLF-siffra innebär alltså en effektivare simteknik.

### **Partnerappen Wear OS by Google**

En mobilapp som ansluter till Suunto 7 med din mobil så att du kan använda smarta funktioner som aviseringar, Google Pay och mycket mer.

# 15. REFERENS

## Information från tillverkaren

### Tillverkare

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vanda

FINLAND

### Tillverkningsdatum

Tillverkningsdatumet kan fastställas utifrån din produkts serienummer. Serienumret har alltid 12 tecken: ÅÅVVXXXXXXXXXX.

I serienumret är de två första siffrorna (ÅÅ) året och de följande två siffrorna (VV) är veckan inom det år då enheten tillverkades.

### Tekniska specifikationer

Detaljerade tekniska specifikationer för Suunto 7 finns i Produktsäkerhet och information om bestämmelser som medföljer Produktnamn. Informationen finns även på [www.suunto.com/Suunto7Safety](http://www.suunto.com/Suunto7Safety).

### Överensstämmelse

Information om överensstämmelse finns i Produktsäkerhet och information om bestämmelser som medföljer Suunto 7, och på [www.suunto.com/Suunto7Safety](http://www.suunto.com/Suunto7Safety)

## Varumärken

Suunto 7, logotyper samt Suuntos övriga varumärken och namn är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Suunto Oy. Med ensamrätt.

Google, Wear OS by Google, Google Play, Google Pay, Google Fitness och andra relaterade märken och logotyper är varumärken som tillhör Google LLC.

App Store och iPhone är varumärken som tillhör Apple Inc., som är registrerat i USA och i andra länder.

Övriga varumärken och företagsnamn tillhör respektive ägare.

## Patentmeddelande

Denna produkt skyddas av patent och patentansökningar med motsvarande nationella rättigheter. Besök följande adresser för en lista med aktuella patent:

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

Ytterligare patentansökningar har registrerats.

## Copyright

© Suunto Oy 01/2020. Med ensamrätt. Suunto, Suuntos produktnamn, logotyper samt Suuntos övriga varumärken och namn är registrerade varumärken eller varumärken som tillhör Suunto Oy. Dokumentet och dess innehåll tillhör Suunto Oy och är endast avsett att användas av företagets kunder för att få kunskap och information om Suuntos produkter och hur de fungerar. Innehållet får inte användas eller spridas i något annat syfte och/eller på annat sätt förmedlas, tillkännages eller reproduceras utan föregående skriftligt tillstånd från Suunto Oy. Vi har gjort vårt yttersta för att säkerställa att informationen i detta dokument är heltäckande och korrekt, men vi lämnar inga garantier, vare sig uttryckliga eller underförstådda, om dess riktighet. Innehållet i dokumentet kan när som helst komma att ändras utan föregående meddelande. Den senaste versionen av denna dokumentation kan laddas ner från [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

©Mapbox, ©OpenStreetMap

Utskrifter använder kartdata från Mapbox och OpenStreetMap samt deras datakällor. Du hittar mer information på <https://www.mapbox.com/about/maps/> och <http://www.openstreetmap.org/copyright>.

## Internationell begränsad garanti

Suunto garanterar att Suunto eller ett av Suuntos auktoriserade serviceställen (hädanefter kallat serviceställe) under garantiperioden efter eget gottfinnande kommer att avhjälpa fel i material eller utförande utan kostnad antingen genom att a) reparera produkten, eller b) ersätta produkten, eller c) återbetala produkten, i enlighet med villkoren i denna internationella begränsade garanti. Den här internationella begränsade garantin är giltig och verkställbar oavsett vilket land produkten köptes i. Den internationella begränsade garantin påverkar inte dina juridiska rättigheter som beviljas under tillämpliga nationella konsumentlagar.

## Garantiperiod

Garantiperioden för den internationella begränsade garantin börjar gälla från det datum då den ursprungliga slutanvändaren köpte produkten.

Garantiperioden är två (2) år för klockor, smartklockor, dykdatorer, pulssändare, sändare för tryckmätning, mekaniska dykinstrument och mekaniska precisionsinstrument om inget annat anges.

Garantiperioden är ett (1) år för tillbehör, inklusive (men inte begränsat till) Suunto pulsbälten som bärs över bröstet, klockarmband, laddare, kablar, laddningsbara batterier, armband och slangar.

Garantiperioden är fem (5) år för fel som kan kopplas till djup/tryck-mätningssensorn på Suuntos dykdatorer.

## Undantag och begränsningar

Den här internationella begränsade garantin täcker inte:

1. a. normalt slitage, såsom repor, nötningsskador eller färg- och/eller materialskiftningar på remmar i annat material än metall, b) defekter orsakade av vårdslös hantering och c) defekter eller skador orsakade av felaktig användning som strider mot anvisningarna eller avsett ändamål, felaktig

skötsel, vårdslöshet och skador som orsakas av att produkten har tappats i marken eller klämts.

2. trycksaker och förpackningsmaterial
3. defekter eller påstådda defekter orsakade av att produkten har använts med en produkt, ett tillbehör, ett program och/eller en tjänst som inte har tillverkats eller tillhandahållits av Suunto
4. icke laddningsbara batterier.

Suunto garanterar inte oavbruten eller felfri funktion hos produkten eller tillbehöret, eller att produkten eller tillbehöret kommer att fungera tillsammans med maskinvara eller programvara som tillhandahålls av tredje part.

Den här internationella begränsade garantin är inte verkställbar om:

1. produkten har öppnats mer än den är avsedd att öppnas
2. produkten har reparerats med reservdelar som inte är godkända, eller har modifierats eller reparerats av ett serviceställe som Suunto inte har auktoriserat
3. produktens eller tillbehörets serienummer har tagits bort, ändrats eller gjorts oläsligt på något sätt, enligt vad som fastställs av Suunto efter eget gottfinnande, eller
4. produkten eller tillbehöret har utsatts för kemikalier, inklusive men inte begränsat till, solskyddsmedel och myggmedel.

## Tillgång till Suuntos garantiservice

Du måste uppvisa kvitto för att få tillgång till Suuntos garantiservice. Du måste även registrera produkten online på [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) för att omfattas av den internationella begränsade garantin globalt. Anvisningar om hur du får garantiservice finns på [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty). Du kan även kontakta din lokala Suunto-återförsäljare eller Suuntos support på [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support).

## Ansvarsbegränsning


I den utsträckning detta är tillåtet enligt gällande lag utgör denna internationella begränsade garanti din enda gottgörelse och ersätter alla andra garantier, såväl uttryckliga som underförstådda. Suunto ska inte hållas ansvarigt för särskilda skador, oförutsedda eller indirekta skador eller följdskador, inklusive men utan begränsning till förlust av förväntade förmåner, förlust av data, oförmåga att använda produkten, kapitalkostnad, kostnad för eventuell ersättningsutrustning eller -anläggning, anspråk från tredje part, skada på egendom till följd av köp eller användning av produkten,




eller genom garantibrott, avtalsbrott, försumlighet, åtalbar handling eller annan juridisk eller sedvanerättslig teori, även om Suunto kände till sannolikheten för sådana skador. Suunto ska inte hållas ansvarigt för förseningar vid utförandet av garantiservice.

# 16. SÄKERHET

## Olika säkerhetsföreskrifter


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


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

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

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


## Säkerhetsföreskrifter

 **WARNING:** ALLERGISKA REAKTIONER ELLER HUDIRRITATIONER KAN FÖREKOMMA NÄR PRODUKTEN KOMMER I KONTAKT MED HUD, ÄVEN OM VÅRA PRODUKTER UPPFYLLER INDUSTRISTANDARD. OM DETTA INTRÄFFAR SKA PRODUKTEN OMEDELBART SLUTA ANVÄNDAS OCH LÄKARE RÅDFRÅGAS.


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

 **WARNING:** Endast för fritidsanvändning.


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

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

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

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

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

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





# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy 02/2024

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