

# **SUUNTO 9**

## GEBRUIKERSHANDLEIDING


1. VEILIGHEID.....	5
2. Aan de slag.....	7
2.1. Aanraakscherm en knoppen.....	7
2.2. SuuntoLink.....	8
2.3. Suunto-app.....	8
2.4. Optische hartslag.....	9
2.5. Instellingen aanpassen.....	9
3. Instellingen.....	11
3.1. Knop- en schermvergrendeling.....	11
3.2. Schermverlichting.....	11
3.3. Tonen en trillingen.....	12
3.4. Bluetooth-connectiviteit.....	12
3.5. Vliegtuigmodus.....	12
3.6. Modus Niet storen.....	13
3.7. Meldingen.....	13
3.8. Tijd en datum.....	14
3.8.1. Alarmklok.....	14
3.9. Taal en eenheden.....	15
3.10. Horlogeweergaven.....	15
3.10.1. Maanfasen.....	15
3.11. Energiebesparing.....	16
3.12. Zonsopgangs- en zonsondergangsalarmen.....	16
3.13. Positieformaten.....	17
3.14. Info apparaat.....	18
4. Kenmerken.....	19
4.1. Het vastleggen van een oefening.....	19
4.1.1. Sportmodi.....	20
4.1.2. Doelen gebruiken tijdens het sporten.....	20
4.1.3. Navigeren tijdens het trainen.....	21
4.1.4. Beheer batterijvermogen.....	22
4.1.5. Zwemmen.....	24
4.1.6. Intervaltraining.....	24
4.1.7. Displaythema.....	25
4.1.8. Auto. pauze.....	25
4.1.9. Gevoel.....	26
4.2. Mediabediening.....	26
4.3. Logboek.....	27
4.4. Navigatie.....	28
4.4.1. Peilingnavigatie.....	28
4.4.2. Kompas.....	29


4.4.3. Terugvinden.....	30
4.4.4. Routes.....	31
4.4.5. Stapsgewijze navigatie van Komoot.....	32
4.4.6. Points of interest.....	33
4.5. Dagelijkse activiteit.....	37
4.5.1. Activiteiten volgen.....	37
4.5.2. Directe HR.....	38
4.5.3. Dagelijkse HR.....	38
4.6. Traininginzicht.....	39
4.7. Herstel.....	40
4.8. Slaap meten.....	40
4.9. Stress en herstel.....	42
4.10. Conditie.....	43
4.11. Hartslagsensor voor om de borst.....	44
4.12. Koppelen van POD's en sensoren.....	44
4.12.1. Fiets-POD kalibreren.....	45
4.12.2. Foot-POD kalibreren.....	45
4.12.3. Power-POD kalibreren.....	46
4.13. Timers.....	46
4.14. Intensiteitszones.....	47
4.14.1. Hartslagzones.....	48
4.14.2. Tempozones.....	50
4.15. FusedSpeed™ .....	51
4.16. FusedTrack.....	52
5. SuuntoPlus™-handleidingen.....	53
6. SuuntoPlus™-sportapps.....	54
7. Alleen geldig voor barometeruitvoering.....	55
7.1. Outdoorinzicht.....	55
7.1.1. Hoogtemeter.....	56
7.2. Hoogtenavigatie.....	56
7.3. Stormalarm.....	57
7.4. FusedAlti™ .....	57
8. SuuntoPlus™ (Baro).....	58
8.1. SuuntoPlus™ - Variometer.....	58
8.2. SuuntoPlus™: Weather - Insights.....	59
9. Verzorging en ondersteuning.....	61
9.1. Richtlijnen voor behandeling.....	61
9.2. Batterij.....	61
9.3. Weggooien.....	61


10. Referentie.....	62
10.1. Naleving.....	62
10.2. CE.....	62

# 1. VEILIGHEID

## Soorten veiligheidsmaatregelen


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


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


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

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


## Veiligheidsmaatregelen


 **WAARSCHUWING:** Houd de USB-kabel uit de buurt van medische apparaten zoals pacemakers en van keycards, creditcards en soortgelijke items. De connector van de USB-kabel is voorzien van een sterke magneet die de werking van medische of andere elektronische items met magnetisch opgeslagen items kan verstoren.


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


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


 **WAARSCHUWING:** Alleen voor recreatief gebruik.


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


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

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

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

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

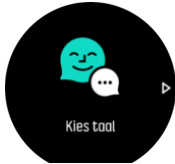
 **LET OP:** *Gekleurde textielbanden kunnen afgeven op andere stoffen of de huid wanneer deze nieuw of nat zijn.*

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

## 2. Aan de slag

Uw Suunto 9 voor de allereerste keer opstarten is snel en eenvoudig.

1. Houd de bovenste knop ingedrukt om het horloge te activeren.
2. Tik op het scherm om de installatiewizard te starten.



3. Selecteer uw taal door omhoog of omlaag te vegen en op de taal te tikken.



4. Volg de wizard om de begininstellingen te voltooien. Veeg omhoog of omlaag om waarden te selecteren. Tik op het scherm of druk op de middelste knop om een waarde te accepteren en ga door naar de volgende stap.

### 2.1. Aanraakscherm en knoppen

Suunto 9 heeft een aanraakscherm en drie knoppen die u kunt gebruiken om door schermen en functies te navigeren.

#### **Veeg en tik**

- veeg omhoog of omlaag om door schermen en menu's te bewegen
- veeg naar rechts en links om vooruit en achteruit door de displays te navigeren
- veeg naar links of rechts voor aanvullende schermen en details
- tik om een item te selecteren
- tik op het scherm om andere informatie te bekijken
- tik en houd uw vingers op het scherm om een in-context optiemenu te openen
- tik twee keer om van andere displays naar het tijdsdisplay terug te keren

#### **Bovenste knop**

- druk om omhoog te gaan in weergaven en menu's

#### **Middelste knop**

- druk om een item te selecteren
- druk om van display te wisselen
- houd ingedrukt om terug te gaan naar het menu instellingen
- houd ingedrukt om een optiemenu voor een item te openen

#### **Onderste knop**

- druk om omlaag te gaan in weergaven en menu's

## Bij het registreren van een training:

### **Bovenste knop**

- druk om het vastleggen te pauzeren of te hervatten
- houd ingedrukt om de activiteit te veranderen

### **Middelste knop**

- druk om het scherm te wisselen
- houd ingedrukt om een optiemenu voor een item te openen

### **Onderste knop**

- druk om een rondje aan te geven
- houd ingedrukt om knoppen te vergrendelen of te ontgrendelen

## 2.2. SuuntoLink

Download en installeer SuuntoLink op uw pc of Mac om uw horlogesoftware bij te werken.

Wij raden u aan uw horloge bij te werken wanneer er een nieuwe softwarerelease beschikbaar is. Wanneer een update beschikbaar is, wordt u hiervan op de hoogte gesteld via SuuntoLink en via de Suunto-app.

Ga naar [www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink) voor meer informatie.

Hoe de software van uw horloge te updaten:

1. Sluit uw horloge aan op uw computer met de bijgeleverde USB-kabel.
2. Start SuuntoLink als dit nog niet draait.
3. Klik in SuuntoLink op de knop update.

## 2.3. Suunto-app

Met de Suunto-app wordt uw gebruikerservaring met de Suunto 9 nog beter. Koppel uw horloge met de mobiele app om uw activiteiten te synchroniseren en mobiele meldingen, inzichten en veel meer te ontvangen.



**OPMERKING:** *U kunt niet koppelen als de vliegtuigmodus is ingeschakeld. Schakel de vliegtuigmodus uit voordat u koppelt.*

Uw horloge koppelen aan de Suunto-app:

1. Zorg ervoor dat bluetooth is ingeschakeld op uw horloge. Ga in het instellingenmenu naar **Connectiviteit » Ontdekking** en schakel dit in als dat nog niet is gebeurd.
2. Download en installeer de Suunto-app op uw compatibele mobiele apparaat via de iTunes App Store of Google Play plus een aantal populaire appstores in China.
3. Start de Suunto-app en schakel bluetooth in, als dat nog niet het geval is.
4. Tik op het horlogepictogram linksboven in het appscherm en tik vervolgens op "PAIR" om uw horloge te koppelen.
5. Controleer het koppelen door de code in te voeren die wordt weergegeven op uw horloge in de app.



**OPMERKING:** *Een aantal functies vereist een internetverbinding via wifi of mobiel netwerk. Uw provider kan kosten voor deze dataverbinding in rekening brengen.*



## 2.4. Optische hartslag

Het meten van de optische hartslag via de pols is een eenvoudige en handige manier om uw hartslag te volgen. De volgende factoren kunnen het verkrijgen van de beste hartslagmetingen bevorderen:

- Het horloge moet direct op de huid worden gedragen. Er mag geen kleding, hoe dun ook, tussen de sensor en uw huid zitten.
- Het kan zijn dat u het horloge iets hoger op de arm moet dragen dan waar u gewoonlijk uw horloge draagt. De sensor leest de bloedstroom via het weefsel. Hoe meer weefsel hij kan lezen, des te beter.
- Armbewegingen en het buigen van spieren, zoals bij het grijpen van een tennisracket, kunnen de nauwkeurigheid van de sensormetingen veranderen.
- Wanneer uw hartslag laag is, is het mogelijk dat de sensor geen stabiele lezing kan bieden. Een korte opwarming voordat u begint met vastleggen, helpt.
- Huidpigmentatie en tatoeages blokkeren het licht, waardoor de metingen van de optische sensor minder betrouwbaar kunnen zijn.
- Het zou kunnen dat de optische sensor geen nauwkeurige hartslagmetingen geeft voor zwemactiviteiten.
- Voor een hogere nauwkeurigheid en snellere reacties op veranderingen in uw hartslag, raden we het gebruik aan van een compatibele hartslagsensor die om de borst wordt bevestigd, zoals de Suunto Smart Sensor.

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

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

**⚠ WAARSCHUWING:** *Overleg altijd met een dokter voordat u van start gaat met een trainingsprogramma. Overbelasting kan leiden tot ernstig letsel.*

**⚠ WAARSCHUWING:** *Zelfs al voldoen al onze producten aan de normen binnen onze bedrijfstak, kan een allergische reactie of huidirritatie optreden als een product in aanraking komt met de huid. In een dergelijk geval moet u het gebruik direct stopzetten en een arts raadplegen.*

## 2.5. Instellingen aanpassen

U kunt alle horloge-instellingen direct in het horloge aanpassen.

Om de instellingen aan te passen:

1. Veeg omlaag totdat u het pictogram instellingen ziet en tik op het pictogram.



2. Blader door het menu instellingen door omhoog of omlaag te vegen of door op de bovenste of onderste knoppen te drukken.




3. Selecteer een instelling door op de naam te tikken of druk op de middelste knop wanneer de instelling gemarkeerd is. Ga terug in het menu door naar rechts te vegen of **Terug** te selecteren.
4. De waarde van instellingen met een waardebereik verandert u door omhoog of omlaag te vegen of op de onderste of bovenste knop te drukken.



5. De waarde van instellingen met slechts twee waarden, zoals aan of uit, verandert u door op de instelling te tikken of op de middelste knop te drukken.



 **TIP:** U kunt ook vanuit de horlogeweergave naar de algemene instellingen gaan door de middelste knop ingedrukt te houden om het sneltoetsenmenu te openen.



## 3. Instellingen

### 3.1. Knop- en schermvergrendeling

Tijdens het vastleggen van een training kunt u de knoppen vergrendelen door de knop rechtsonder ingedrukt te houden. In vergrendelde toestand kunt u geen handelingen uitvoeren waarbij u knoppen moet bedienen (etappes aanmaken, training pauzeren/ beëindigen enz.). Wel kunt u door de schermweergaven bladeren en de schermverlichting inschakelen door op om het even welke knop te drukken, mits de verlichting is ingesteld op automatisch.

Om alles te ontgrendelen, houdt u de knop rechtsonder nogmaals ingedrukt.

Wanneer u geen training aan het vastleggen bent, wordt het scherm vergrendeld en gedimd wanneer er één minuut niets gebeurt. Druk op een willekeurige knop om het scherm te activeren.


Als er enige tijd niets gebeurt, gaat het scherm in slaapstand (leeg scherm). Bij een beweging gaat het scherm weer aan.

### 3.2. Schermverlichting

De achtergrondverlichting heeft drie functies die je kunt afstellen: de helderheid (**Helderheid**), hoe de stand-by achtergrondverlichting geactiveerd wordt (**Stand-by**) en of de achtergrondverlichting geactiveerd wordt wanneer je je pols omhoog brengt en draait (**Activeren met pols**).

Je kunt de achtergrondverlichtingfuncties aanpassen in de instellingen onder **Algemeen » Verlichting**.

- De instelling Helderheid bepaalt de algehele intensiteit van de achtergrondverlichting: Laag, Gemiddeld of Hoog.
- De instelling Stand-by regelt de schermhelderheid wanneer geen actieve achtergrondverlichting is ingeschakeld (bijv. geactiveerd door op een knop te drukken). De twee Stand-by-opties zijn Aan en Uit.
- De functie Activeren met pols activeert stand-by achtergrondverlichting in normale tijdmodus en activeert achtergrondverlichting in trainingmodus wanneer je pols is opgeheven om de uitleespositie te bekijken. De drie Activeren met pols-opties zijn:
  - Aan: Door je op te heffen in normale tijdmodus of tijdens een training wordt de achtergrondverlichting geactiveerd.
  - Alleen training: Het opheffen van je pols schakelt achtergrondverlichting alleen in tijdens een training.
  - Uit: De functie Activeren met pols is uitgeschakeld.

 **OPMERKING:** Je kunt de achtergrondverlichting ook instellen op 'altijd aan'. Houd de middelste knop ingedrukt om naar het **Snelkoppelingen**-menu te gaan, scroll naar **Verlichting** en schakel de schakelaar om inschakelen van achtergrondverlichting te activeren.

### 3.3. Tonen en trillingen

Waarschuwingen met tonen en trillingen worden gebruikt voor meldingen, alarmmeldingen en andere gebeurtenissen en acties die van belang zijn. Beide kunnen aangepast worden in de instellingen onder **Algemeen » Geluiden**.

Onder **Algemeen » Geluiden » Algemeen** kun je kiezen uit de volgende opties:

- **Alles aan:** alle gebeurtenissen activeren een melding
- **Alles uit:** geen gebeurtenissen activeren een melding
- **Knoppen uit:** alle gebeurtenissen, behalve op een knop drukken, activeren een melding.

Onder **Algemeen » Geluiden » Alarmen** kun je trillingen in- en uitschakelen.

Je kunt kiezen uit de volgende opties:

- **Trilling:** trilmelding
- **Geluiden:** geluidsmelding
- **Beide:** zowel tril- als geluidsmelding.

### 3.4. Bluetooth-connectiviteit

Suunto 9 maakt gebruik van bluetooth-technologie om informatie van uw mobiele apparaat te verzenden en ontvangen wanneer u uw horloge hebt gekoppeld met de Suunto App. Dezelfde technologie wordt ook gebruikt bij het koppelen van POD's en sensoren.

Als u echter niet wilt dat uw horloge zichtbaar is voor bluetooth-scanners, kunt u de detectie-instelling activeren of deactiveren via de instellingen onder **CONNECTIVITEIT » ONTDEKKING**.




U kunt bluetooth ook volledig uitschakelen door de vliegtuigmodus te activeren, zie 3.5. *Vliegtuigmodus*.

### 3.5. Vliegtuigmodus

Activeer vliegtuigmodus indien nodig om draadloze verzending uit te schakelen. U kunt vliegtuigmodus vanuit de instellingen onder **Connectiviteit** activeren of deactiveren.



 **OPMERKING:** Om iets te koppelen met uw apparaat moet u eerst vliegtuigmodus uitschakelen als dit is ingeschakeld.

## 3.6. Modus Niet storen

De modus Niet storen is een instelling die alle geluiden en trillingen dempt en het scherm dimt. Deze modus is buitengewoon handig als u het horloge bijvoorbeeld draagt tijdens een avondje uit of in een omgeving waar u het horloge net als anders wilt gebruiken, maar wel stil.

De modus Niet storen in-/uitschakelen:

1. Houd in de horlogeweergave de middelste knop ingedrukt om het sneltoetsmenu te openen.
2. Veeg omhoog of druk op de onderste knop om naar de modus Niet Storen te gaan.
3. Tik op het scherm of druk op de middelste knop om uw keuze te bevestigen.




Als u een alarm hebt ingesteld, zal dit gewoon afgaan en wordt de modus Niet storen uitgeschakeld tenzij u het alarm laat sluimeren.

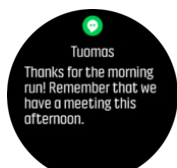
## 3.7. Meldingen

Als je je horloge hebt gekoppeld met Suunto-app en een Android-telefoon gebruikt, kun je op je horloge meldingen ontvangen van bijvoorbeeld binnenkomende oproepen en tekstberichten. .

Als je je horloge koppelt aan de app, staan meldingen standaard ingeschakeld. Je kunt deze uitschakelen in de instellingen onder **Meldingen**.

 **OPMERKING:** *Het is mogelijk dat sommige berichten van bepaalde communicatieapps niet compatibel zijn met de Suunto 9.*

Wanneer je een melding ontvangt, verschijnt er een pop-upvenster op je horloge.



Als het bericht niet op het scherm past, druk je op de knop rechtsonder of veeg je omhoog om door de volledige tekst te scrollen.

Druk op **Acties** voor interactie met de melding (de beschikbare opties variëren afhankelijk van welke van je apps de melding heeft gestuurd).

Voor apps die worden gebruikt voor communicatie kun je je horloge gebruiken om een **Snel antwoord** te sturen. Je kunt de vooraf gedefinieerde berichten selecteren en aanpassen in Suunto-app.

### Meldingengeschiedenis

Als je ongelezen meldingen of gemiste gesprekken hebt op je mobiele apparaat, kun je deze bekijken op je horloge.

Druk in de horlogeweergave op de middelste knop en druk vervolgens op de onderste knop om door de meldingengeschiedenis te scrollen.

De meldingengeschiedenis wordt gewist wanneer je de berichten op je mobiele apparaat bekijkt.

## 3.8. Tijd en datum

U stelt de tijd en datum in tijdens de eerste opstartprocedure van uw horloge. Hierna gebruikt uw horloge gps-tijd om een eventueel verschil te corrigeren.

Als u uw horloge gekoppeld hebt met de Suunto-app, ontvangt het bijgewerkte tijd, datum, tijdzone en zomertijd van mobiele apparaten.

Tik onder **Algemeen** » **Tijd/datum** op **Automatisch bijwerken van tijd** om de functie aan en uit te schakelen.

U kunt de tijd en datum handmatig aanpassen via de instellingen onder **Algemeen** » **Tijd/datum**, waar u ook de tijd- en datumnotatie kunt wijzigen.

Naast de gewone tijd kunt u ook dubbele tijd gebruiken om de tijd te zien op een andere locatie, bijvoorbeeld wanneer u reist. Tik onder **Algemeen** » **Tijd/datum** op **Dubbele tijd** om de tijdzone in te stellen door een locatie te selecteren.

### 3.8.1. Alarmklok

Uw horloge heeft een alarm dat één keer kan afgaan of op bepaalde dagen herhaald kan worden. Activeer het alarm in de instellingen onder **Alarm** » **Alarmklok**.

Naast de standaard vaste alarmen, is er ook een adaptief alarmtype dat gebaseerd is op gegevens voor zonsopgang en zonsondergang. Zie 3.12. *Zonsopgangs- en zonsondergangsalarmen* (ref.).

Om een vaste alarmtijd in te stellen:

1. Druk in de horlogeweergave op de middelste knop om het sneltoetsmenu te openen en blader naar **Alarmen** (alarmen).
2. Selecteer eerst hoe vaak u het alarm wilt horen. De opties zijn:

**Eenmalig**alarm gaat één keer af in de volgende 24 uur op het vastgelegde tijdstip; **Weekdagen**alarm gaat op hetzelfde tijdstip af van maandag tot vrijdag; **Dagelijks**alarm gaat elke dag van de week af op hetzelfde tijdstip.



3. Stel het uur en de minuten in en sluit vervolgens de instellingen af.



Als het alarm afgaat, kunt u afwijzen om het alarm te beëindigen, of kunt u de optie sluimeren selecteren. De sluimertijd is 10 minuten en kan tot 10 keer worden herhaald.



Als u het alarm laat afgaan, zal dit na 30 seconden automatisch in sluimerstand gaan.

## 3.9. Taal en eenheden

U kunt de taal van uw horloge en de eenheden veranderen vanuit de instellingen onder **Algemeen » Taal**.

## 3.10. Horlogeweergaven

Suunto 9 is voorzien van verschillende horlogeweergaven waaruit u kunt kiezen, zowel digitale als analoge stijlen.

Om de horlogeweergave te wijzigen:

1. Houd in de huidige horlogeweergave de middelste knop ingedrukt om het sneltoetsmenu te openen.
2. Blader naar **Tijdweergave** en tik of druk op de middelste knop om het menu te openen.



2. Veeg omhoog of omlaag om door de weergaven van de wijzerplaat te bladeren en tik op de weergave die u wilt gebruiken.
3. Veeg omhoog en omlaag om door de kleuropties te bladeren en tik op de kleur die u wilt gebruiken.



Elke weergave heeft aanvullende informatie, zoals datum of dubbele tijd. Tik op het scherm om te schakelen tussen weergaven.

### 3.10.1. Maanfasen

Naast de zonsopgangs- en zonsondergangstijden kan uw horloge ook de maanfasen volgen. De maanfase is gebaseerd op de datum die u in uw horloge hebt ingesteld.

De maanfase is beschikbaar als weergave in de horlogeweergave in outdoorstijl. Tik op het scherm om de onderste rij te wijzigen totdat u het maanpictogram en het percentage ziet.



De fasen worden als volgt in procenten weergegeven:




## 3.11. Energiebesparing

Uw horloge bevat een energiebesparende optie die alle trillingen en meldingen over uw dagelijkse HR en Bluetooth uitschakelt, zo wordt de levensduur van de batterij bij normaal dagelijks gebruik verlengd. Zie 4.1.4. *Beheer batterijvermogen* voor opties over energiebesparing tijdens het vastleggen van activiteiten.

Energiebesparing in- of uitschakelen doet u in de instellingen onder **Algemeen** » **Energiebesparing**.



 **OPMERKING:** *Energiebesparing wordt automatisch ingeschakeld wanneer het batterijniveau 10% bereikt.*

## 3.12. Zonsopgangs- en zonsondergangsalarmen

De zonsopgangs- en zonsondergangsalarmen van uw Suunto 9 zijn adaptieve alarmen op basis van uw locatie. In plaats van een vaste tijd in te stellen, stelt u in hoelang vóór de daadwerkelijke zonsopgang of zonsondergang u wilt dat het alarm u waarschuwt.

De zonsopgangs- en zonsondergangstijden worden bepaald via gps, zodat uw horloge afhangt van de gps-gegevens van de laatste keer dat u gps gebruikt hebt.

Om zonsopgangs- en zonsondergangsalarmen in te stellen:

1. Druk op de middelste knop om het sneltoetsmenu te openen.
2. Veeg omlaag naar **ALARMEN** en open het menu door op de middelste knop te drukken.
3. Blader naar het alarm dat u wilt instellen en selecteer door op de middelste knop te drukken.




4. Stel de gewenste uren voorafgaand aan de zonsopgang/zonsondergang in door omhoog/omlaag te bladeren met de bovenste en onderste knoppen en te bevestigen met de middelste knop.
5. Stel de minuten op dezelfde manier in.






6. Druk op de middelste knop om te bevestigen en af te sluiten.

 **TIP:** Er is ook een horlogeweergave beschikbaar die de zonsopgangs- en zonsondergangstijden weergeeft.



 **OPMERKING:** Zonsopgangs- en zonsondergangstijden en -alarmen vereisen een gps-oplossing. De tijden blijven leeg totdat gps-gegevens beschikbaar zijn.

### 3.13. Positieformaten

Het positieformaat is de manier waarop uw GPS-positie op het horloge wordt weergegeven. Alle formaten geven dezelfde locatie aan. Ze doen dat echter op verschillende manieren.

U kunt het positieformaat wijzigen in de instellingen van het horloge onder **Navigatie** (Navigatie) » **Indeling positie** (Positie).

Breedte/lengte is het meest gangbare raster en kent drie formaten:


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

Andere beschikbare gebruikelijke positieformaten omvatten:

- UTM (Universal Transverse Mercator) biedt een tweedimensionale weergave van de horizontale positie.
- MGRS (Military Grid Reference System) is een uitbreiding van UTM en bestaat uit een aanduiding van de rasterzone, een aanduiding van een gebied van 100.000 vierkante meter en een numerieke locatie.

Suunto 9 ook de volgende lokale positieformaten worden ondersteund:

- BNG (Brits)
- ETRS-TM35FIN (Fins)
- KKJ (Fins)
- IG (Iers)
- RT90 (Zweeds)
- SWEREF 99 TM (Zweeds)
- CH1903 (Zwitsers)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Nieuw-Zeeland)

 **OPMERKING:** Sommige positieformaten kunnen niet worden gebruikt in gebieden ten noorden van 84° en ten zuiden van 80°, of buiten de landen waarvoor ze bedoeld zijn. Als u zich buiten het toegestane gebied bevindt, kunnen de coördinaten van uw locatie niet worden weergegeven op het horloge.

## 3.14. Info apparaat

U kunt de informatie van de software en hardware van uw horloge bekijken in de instellingen onder **Algemeen » Info**.

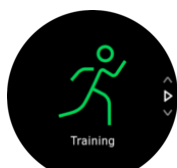
## 4. Kenmerken

### 4.1. Het vastleggen van een oefening

Naast de 24/7 activiteitenmeting kun je je horloge gebruiken om trainingen of andere activiteiten vast te leggen om zo gedetailleerde feedback te ontvangen en je voortgang te volgen.

Om een training vast te leggen:

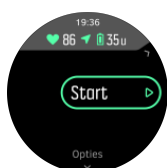
1. Doe een hartslagsensor om (optioneel).
2. Veeg omlaag of druk op de bovenste knop om het startscherm te openen.
3. Tik op het pictogram Sporten of druk op de middelste knop.



4. Veeg omhoog of omlaag of blader door de sportmodi en tik op de sportmodus die je wilt gebruiken. Je kunt ook bladeren met de bovenste en onderste knoppen en selecteren met de middelste knop.
5. Boven de startindicator verschijnt een set met pictogrammen. Dit hangt af van welke sportmodus je gebruikt (zoals hartslag en gekoppelde gps). Het pijltje (gekoppelde gps) licht grijs op terwijl je zoekt en wordt groen zodra er een signaal is gevonden. Het hartpictogram (hartslag) licht grijs op tijdens het zoeken en zodra een signaal is gevonden, verandert het in een gekleurd hart dat bevestigd is aan een riem als je een hartslagsensor gebruikt, of een gekleurd hart zonder de riem als je de optische hartslagsensor gebruikt. Er is ook een geschatte batterij zichtbaar, wat je aangeeft hoeveel uur je kunt trainen voordat de batterij leeg is.

Als je een hartslagsensor gebruikt, maar het pictogram alleen groen wordt (wat betekent dat de optische hartslagsensor actief is), controleer dan of de hartslagsensor gekoppeld is, zie 4.12. *Koppelen van POD's en sensoren* en selecteer de sportmodus opnieuw.

Je kunt wachten tot alle pictogrammen groen zijn of het vastleggen starten wanneer je wilt, door op de middelste knop te drukken.




Zodra de opname is gestart, wordt de geselecteerde hartslagbron vergrendeld en kan deze tijdens de lopende trainingssessie niet meer worden gewijzigd.

6. Tijdens het vastleggen kun je met de middelste knop of door het aanraakscherm te gebruiken indien dit is ingeschakeld schakelen tussen displays.
7. Druk op de bovenste knop om het vastleggen te pauzeren. Stop en sla op met de onderste knop of ga verder met de bovenste knop.



Indien de sportmodus die je hebt geselecteerd opties heeft, zoals het instellen van een duurdoel, dan kun je deze aanpassen voordat het vastleggen begint door omhoog te vegen of op de onderste knop te drukken. Je kunt de sportmodusopties aanpassen tijdens het vastleggen door de middelste knop ingedrukt te houden.

 **TIP:** Tijdens de opname kun je op het scherm tikken om een pop-up te krijgen die de huidige tijd en het batterijniveau toont.

Als je een multisportmodus gebruikt, schakel je tussen sporten door de bovenste knop ingedrukt te houden.

Zodra je stopt met vastleggen wordt je gevraagd hoe je zich voelde. Je kunt de vraag beantwoorden of overslaan. (Zie 4.1.9. *Gevoel*). Je krijgt dan een overzicht van de activiteit waardoor je met het aanraakscherm of de knoppen kunt bladeren.

Als je een opname gemaakt hebt die je niet wilt bewaren, kun je de log verwijderen door naar de onderkant van het overzicht te scrollen en op de delete-knop te tikken. Je kunt op dezelfde manier ook logs verwijderen uit het logboek.



#### 4.1.1. Sportmodi

Je horloge is voorzien van een grote variëteit aan vooraf ingestelde sportmodi. De modi zijn ontwikkeld voor specifieke activiteiten en doelen, van een rondje lopen in het park tot triatlonwedstrijden.

Wanneer je een oefening vastlegt (zie 4.1. *Het vastleggen van een oefening*), kun je omhoog en omlaag vegen om de shortlists van sportmodi te zien. Tik op het pictogram aan het einde van de shortlist om de volledige lijst en alle sportmodi te zien.



Elke sportmodus heeft een unieke set displays die, afhankelijk van de geselecteerde sportmodus, verschillende gegevens tonen. Je kunt de gegevens die op het horlogedisplay worden getoond bewerken en aanpassen tijdens je training met Suunto-app.

Leer hoe je sportmodi aanpast in *Suunto-app (Android)* of *Suunto-app (iOS)*.

#### 4.1.2. Doelen gebruiken tijdens het sporten

Met uw Suunto 9 kunt u tijdens het trainen verschillende doelen stellen.

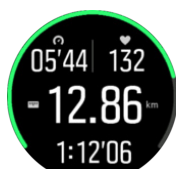
Indien de sportmodus die u geselecteerd heeft de optie doelen heeft, dan kunt u deze aanpassen voordat u begint met vastleggen door omhoog te vegen of op de onderste knop te drukken.



Trainen met een algemeen doel:

1. Voordat u de opname van een training start, veegt u omhoog of drukt u op de onderste knop om de sportmodusopties te openen.
2. Tik op **Doel** of druk op de middelste knop.
3. Kies **Duur** of **Afstand**.
4. Selecteer uw doel.
5. Veeg naar rechts om terug te gaan naar de sportmodusopties.

Wanneer u algemene doelen hebt geactiveerd, is op elke gegevensdisplay een doelmeter zichtbaar die uw voortgang weergeeft.



U ontvangt ook een melding wanneer u 50% van uw doel hebt bereikt en wanneer uw geselecteerde doel volledig is bereikt.

Trainen met een intensiteitsdoel:

1. Voordat u de opname van een training start, veegt u omhoog of drukt u op de onderste knop om de sportmodusopties te openen.
2. Schakel **Intensiteitszones** aan.
3. Kies **HR-zones**, **Tempozones** of **Krachtzones**.  
(De opties zijn afhankelijk van de geselecteerde sportmodus en of u een power-pod hebt gekoppeld met het horloge).
4. Selecteer uw doelzone.
5. Veeg naar rechts om terug te gaan naar de sportmodusopties.

#### 4.1.3. Navigeren tijdens het trainen

U kunt een route navigeren of zich naar een POI begeven tijdens het opnemen van een oefening.

Om toegang te krijgen tot de navigatie-opties moet gps ingeschakeld zijn in de sportmodus die u gebruikt. Als de gps-nauwkeurigheid voor de sportmodus OK of goed is, wordt deze gewijzigd naar Beste wanneer u een route of POI selecteert.

Navigeren tijdens een training:

1. Maak een route of POI aan in Suunto-app en synchroniseer uw horloge als u dat nog niet gedaan had.

2. Selecteer een sportmodus die gebruik maakt van gps en veeg naar boven of druk op de onderste knop om de opties te openen. U kunt ook eerst het vastleggen starten en de middelste knop ingedrukt houden om de opties voor de sportmodus te openen.
3. Scrol naar **Navigatie** en tik op de instelling of druk op de middelste knop.
4. Veeg omhoog en omlaag of druk op de bovenste en onderste knoppen om een navigatie-optie te selecteren, en druk op de middelste knop.
5. Selecteer de route die u wilt navigeren of de POI waar u heen wilt en druk op de middelste knop. Druk vervolgens op de bovenste knop om het navigeren te starten.

Als u nog niet begonnen bent met het opnemen van de oefening, neemt de laatste stap u terug naar de sportmodusopties. Blader omhoog naar het startscherm en start het vastleggen zoals gewoonlijk.

Om tijdens het sporten naar het navigatiedisplay te gaan waar u de route of POI die u geselecteerd hebt kunt zien, veegt u naar rechts of drukt u op de middelste knop. Zie 4.4.6.2. *Hoe naar een POI te navigeren* en 4.4.4. *Routes* voor meer informatie over het navigatiedisplay.

In dit display kunt u omhoog vegen of op de onderste knop drukken om uw navigatie-opties te openen. Vanuit de navigatie-opties kunt u bijvoorbeeld een andere route of POI selecteren, de coördinaten van uw huidige locatie bekijken of uw navigatie beëindigen door **Broodkruimel** te selecteren.

#### 4.1.3.1. Route volgen

In stedelijke omgevingen heeft de gps moeite om je te volgen. Als je een van je vooraf gedefinieerde routes selecteert en die route volgt, wordt de gps van het horloge alleen gebruikt om te lokaliseren waar je je bevindt op die vooraf gedefinieerde route, en niet om daadwerkelijk een route aan te maken op basis van je loop. De vastgelegde route is identiek aan de route die je gebruikt heb tijdens je loop.



Om Route volgen te gebruiken tijdens training:

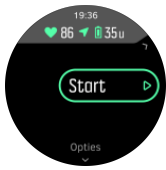
1. Maak een route aan in Suunto-app en synchroniseer je horloge als je dat nog niet gedaan had.
2. Selecteer een sportmodus die gps gebruikt en veeg dan omhoog of druk op de onderste knop om de opties te openen.
3. Scrol naar **Navigatie** en tik erop of druk op de middelste knop.
4. Selecteer **Route volgen** en druk op de middelste knop.
5. Selecteer de route die je wilt gebruiken en druk op de middelste knop.
6. Druk op de bovenste knop of tik op **Navigeren**.

Start je training zoals gewoonlijk en volg de geselecteerde route.


#### 4.1.4. Beheer batterijvermogen

Uw Suunto 9 beschikt over een systeem voor het beheer van het batterijvermogen; dit systeem maakt gebruik van een intelligente batterijtechnologie die ervoor zorgt dat uw horloge het niet opgeeft wanneer u het het meest nodig hebt.

Voordat u begint met het vastleggen van een oefening (zie 4.1. *Het vastleggen van een oefening*), ziet u een schatting van de resterende levensduur van de batterij in de huidige batterijmodus.




Er zijn vier vooraf gedefinieerde batterijmodi: **Prestaties** (standaard), **Uithoudingsvermogen**, **Ultra** en **Tour**. Als u van de ene modus naar de andere overschakelt, verandert dit de levensduur van de batterij, maar ook de prestaties van het horloge.


 **OPMERKING:** De modi *Ultra* en *Tour* schakelen standaard alle HR-metingen (zowel pols als borst) uit. Om HR-metingen in te schakelen (in de *Ultra*- en *Tour*-modus), gaat u naar **Opties** onder de startindicator.

Tik in het startdisplay op **Opties** » **Batterijmodus** om te schakelen tussen batterijmodi en te zien hoe elke modus de prestaties van het horloge beïnvloedt.



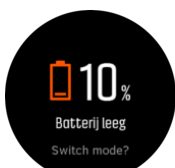
 **TIP:** U kunt de batterijmodus ook snel wijzigen in het startscherm door op de bovenste knop te drukken.

Naast deze vier vooraf gedefinieerde batterijmodi kunt u ook een aangepaste batterijmodus creëren met uw eigen gewenste instellingen. De aangepaste modus is specifiek voor die sportmodus, en het is dus mogelijk om voor elke sportmodus een aangepaste batterijmodus te creëren.

 **OPMERKING:** Als u tijdens het trainen begint te navigeren of navigatiegegevens zoals de geschatte aankomsttijd (estimated time of arrival, ETA) gebruikt, zal de gps-nauwkeurigheid **Bestezijn**, ongeacht de batterijmodus.

## Batterijmeldingen

Naast de batterijmodi, gebruikt uw horloge ook slimme herinneringen om u te helpen ervoor te zorgen dat u over voldoende batterijduur beschikt voor uw volgende avontuur. Sommige herinneringen zijn preventief en gebaseerd op bijvoorbeeld uw activiteitengeschiedenis. U krijgt ook een melding wanneer het horloge tijdens het vastleggen van een activiteit bijvoorbeeld merkt dat de batterij bijna leeg is. Het zal automatisch voorstellen om over te schakelen naar een andere batterijmodus.



Uw horloge waarschuwt u eenmaal wanneer de batterij op 20% staat en opnieuw op 10%.

### 4.1.5. Zwemmen

U kunt uw Suunto 9 gebruiken om in het zwembad of in open water te zwemmen.

In zwembadsportmodus gebruikt het horloge de lengte van het zwembad om de afstand te bepalen. U kunt indien nodig in de opties van de sportmodus de zwembadlengte wijzigen voordat u begint te zwemmen.

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

Dit zijn uitdagende omstandigheden voor een gps, dus het is belangrijk dat u een sterk gps-signaal hebt voordat u in het water springt. Om een goede gps te verzekeren, moet u:

- voordat u gaat zwemmen dient u uw horloge met uw online account te synchroniseren om uw gps met de laatste satellietbaangegevens te optimaliseren.
- nadat u de sportmodus voor zwemmen in open water hebt geselecteerd en u een gps-signaal ontvangt, dient u minstens drie minuten te wachten voordat u kunt zwemmen. Dit geeft de gps de tijd om een sterke positionering te bereiken.

### 4.1.6. Intervaltraining

Intervaltrainingen zijn een veel voorkomende vorm van training die bestaat uit herhaalde reeksen van inspanningen met lage en hoge intensiteit. Met Suunto 9 kunt u in het horloge uw eigen intervaltraining voor elke sportmodus bepalen.

Bij het definiëren van uw intervallen moet u vier items instellen:

- Intervallen: aan/uit-schakelaar die intervaltraining mogelijk maakt. Wanneer u deze inschakelt, wordt een display voor intervaltrainingen toegevoegd aan uw sportmodus.
- Herhalingen: het aantal interval- plus herstelreeksen dat u wilt uitvoeren.
- Interval: de tijdsduur van uw interval met hoge intensiteit, gebaseerd op afstand of duur.
- Herstel: de tijdsduur van uw rustperiode tussen de intervallen, gebaseerd op afstand of duur.

Houd in gedachten dat als u afstand gebruikt om intervallen te definiëren, u zich in een sportmodus dient te bevinden die afstand meet. De meting kan worden gebaseerd op gps of een voet- of fietspod bijvoorbeeld.



**OPMERKING:** Als u intervallen gebruikt, kunt u de navigatie niet activeren.

Trainen met intervallen:

1. Voordat u de opname van een training start, veegt u omhoog of drukt u op de onderste knop om de sportmodusopties te openen.
2. Blader naar beneden naar **Intervallen** en tik op de instelling of druk op de middelste knop.
3. Schakel intervallen aan en pas de hierboven beschreven instellingen aan.




4. Blader weer naar boven naar het startscherm en begin uw training zoals gewoonlijk.



5. Veeg naar links of druk op de middelste knop totdat u bij het display met de intervallen komt; druk vervolgens op de bovenste knop wanneer u klaar bent om uw intervaltraining te starten.



6. Als u de intervaltraining wilt beëindigen voordat u al uw herhalingen hebt voltooid, houdt u de middelste knop ingedrukt om de sportmodus te openen en **Intervallen** uit te schakelen.

 **OPMERKING:** Wanneer u in het display met intervallen bent, werken de knoppen zoals gewoonlijk. De bovenste knop ingedrukt houden zorgt bijvoorbeeld voor pauzering van het vastleggen van de training, niet alleen de intervaltraining.

Nadat u uw opname van de training hebt stopgezet, is intervaltraining automatisch uitgeschakeld voor die sportmodus. De overige instellingen blijven echter bewaard, zodat u de volgende keer dat u de sportmodus gebruikt, eenvoudig met dezelfde training kunt beginnen.

#### 4.1.7. Displaythema

Om de leesbaarheid van uw horlogescherf tijdens het sporten of navigeren te verbeteren, kunt u schakelen tussen lichte en donkere thema's.

Met het lichte thema is de achtergrondkleur licht en zijn de cijfers donker.

Met het donkere thema is het net andersom: de achtergrond is donker en de cijfers zijn licht.

Het thema is een globale instelling die u vanuit alle sportmodusopties op uw horloge kunt veranderen.

Om het displaythema te veranderen via de sportmodusopties:

1. Ga naar een sportmodus en veeg omhoog of druk op de onderste knop om de sportmodusopties te openen.
2. Blader naar beneden tot aan **Thema** (Thema) en druk op de middelste knop.
3. Schakel tussen Licht (Licht) en Donker (Donker) door naar boven en naar beneden te vegen of door op de bovenste en onderste knoppen te drukken, en accepteer met de middelste knop.
4. Blader terug naar boven om de sportmodusopties af te sluiten en start de sportmodus (of sluit deze af).

#### 4.1.8. Auto. pauze

Met Autopauze kunt u het vastleggen van uw activiteit pauzeren wanneer uw snelheid minder dan 2 km/u is. Wanneer uw snelheid weer boven 3 km/u komt, zal het vastleggen automatisch worden hervat.

U kunt autopauze voor elke sportmodus in- of uitschakelen vanuit de sportmodusinstellingen in uw horloge, voordat u begint met het vastleggen van uw training.

Indien autopauze is ingeschakeld tijdens het vastleggen, verschijnt een bericht wanneer het vastleggen automatisch wordt gepauzeerd.



Tik op de pop-up hervatten om de huidige tijd en het batterijniveau te controleren.



U kunt het vastleggen normaal laten hervatten wanneer u opnieuw beweegt, of handmatig hervatten vanaf het pop-upscherf door op de bovenste knop te drukken.

#### 4.1.9. Gevoel

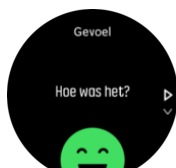
Als u regelmatig traint, is opvolgen hoe u zich na elke sessie voelt een belangrijke indicator van uw algehele lichamelijke conditie. Een coach of een personal trainer kan ook gebruik maken van uw gevoelstrend om uw voortgang over een bepaalde periode te volgen.

Er zijn vijf graden van gevoel om uit te kiezen:

- **Matig**
- **Gemiddeld**
- **Goed**
- **Heel goed**
- **Uitstekend**

Wat deze opties nu precies betekenen is aan u (en uw coach) om te beslissen. Het belangrijkste is dat u ze consequent gebruikt.


Voor elke training kunt u in het horloge opnemen hoe u zich direct na het stoppen van de opname voelt door de vraag “**Hoe was het?**” te beantwoorden.



U kunt het antwoord op de vraag overslaan door op de middelste knop te drukken.

## 4.2. Mediabediening

Je Suunto 9 kan worden gebruikt om de muziek, podcasts en andere media te bedienen die op je telefoon of via je telefoon op een ander apparaat worden afgespeeld. De mediabediening zijn standaard ingeschakeld maar kunnen worden uitgeschakeld in **Instellingen » Mediabediening**.

 **OPMERKING:** Je moet je horloge koppelen met je telefoon voordat je Mediabediening kunt gebruiken.

Voor toegang tot de mediabedieningen druk je op de middelste knop op de wijzerplaat of druk je tijdens een training op de middelste knop totdat de display van mediabediening wordt getoond.

In de display van mediabediening hebben de knoppen de volgende functies:



- **Afspelen/pauzeren:** rechterbovenknop
- **Volgende nummer/episode:** rechteronderknop
- **Vorige nummer/episode:** rechterbovenknop (lang indrukken)
- **Volume:** rechteronderknop (lang drukken), opent de volumebedieningen
  - In de display van volumebedieningen kun je met de rechterbovenknop het volume verhogen en met de rechteronderknop het volume verlagen. Druk op de middelste knop om terug te keren naar display van mediabediening.

Druk op de middelste knop om de display van mediabediening af te sluiten.



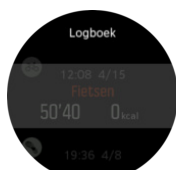
**OPMERKING:** Als je horloge een aanraakscherm heeft, kunnen de mediabedieningen ook worden gebruikt door te tikken op de pictogrammen op het scherm.

## 4.3. Logboek

U kunt het logboek openen door naar beneden te vegen of op de bovenste knop te drukken totdat u het pictogram van het logboek ziet.



Tik op de log die u wilt bekijken en blader door het logboek door omhoog of omlaag te vegen of door op de knoppen rechtsonder of rechtsboven te drukken.



**OPMERKING:** De log blijft grijs totdat deze gesynchroniseerd is met uw online account.

Veeg om het logboek af te sluiten naar rechts of houd de middelste knop ingedrukt. U kunt ook dubbeltikken op het scherm om terug te gaan naar de horlogeweergave.

## 4.4. Navigatie

### 4.4.1. Peilingnavigatie

Peilingnavigatie is een functie die u buiten kunt gebruiken voor het volgen van het doelpad voor een locatie die u ziet of van tevoren op de kaart hebt gezien. U kunt deze functie losstaand als een kompas of samen met een papieren kaart gebruiken.

Als u de doelafstand en hoogte instelt bij het instellen van de richting, kan uw horloge worden gebruikt om te navigeren naar die doellocatie.



Het gebruiken van peilingnavigatie tijdens een training (alleen beschikbaar voor buitenactiviteiten):

1. Voordat u een trainingsopname start, veegt u omhoog of drukt u op de onderste knop voor het openen van de sportmodusopties.
2. Tik op **Navigatie** of druk op de middelste knop.
3. Selecteren **Houding**
4. Kalibreer indien nodig het kompas door het volgen van de instructies op het scherm.
5. Richt de blauwe pijl op het scherm richting uw doellocatie en druk op de middelste knop.
6. Als u de afstand en de hoogte tot de locatie niet weet, selecteert u **Nee**
7. Druk op de middelste knop voor het bevestigen van de ingestelde peiling en om terug te gaan naar de sportmodusopties.
8. Als u de afstand en de hoogte tot de locatie wel weet, selecteert u **Ja**
9. Voer de afstand en de hoogte tot de locatie in.
10. Druk op de middelste knop voor het bevestigen van de ingestelde peiling en om terug te gaan naar de sportmodusopties.

Het gebruiken van peilingnavigatie zonder training:

1. Scrol naar **Navigatie** door omlaag te vegen of te drukken op de bovenste knop.
2. Selecteren **Houding**
3. Kalibreer indien nodig het kompas door het volgen van de instructies op het scherm.
4. Richt de blauwe pijl op het scherm richting uw doellocatie en druk op de middelste knop.
5. Als u de afstand en de hoogte tot de locatie niet weet, selecteert u **Nee** en volgt u de blauwe pijl naar de locatie.
6. Als u de afstand en de hoogte tot de locatie wel weet, selecteert u **Ja**
7. Voer de afstand en de hoogte tot de locatie in en volg de blauwe pijl naar de locatie. De display toont tevens de resterende afstand en hoogte tot de locatie.
8. Stel een nieuwe peiling in door omhoog te vegen of door op de onderste knop te drukken.
9. Eindig de navigatie door op de bovenste knop te drukken.

## 4.4.2. Kompas

Suunto 9 heeft een digitaal kompas waarmee u zich ten opzichte van het magnetische noorden kunt oriënteren. Het kompas met kantelcompensatie geeft u nauwkeurige uitlezingen, ook als het niet horizontaal vlak wordt gehouden.

U kunt vanuit het startscherm toegang krijgen tot het kompas onder **Navigatie » Kompas**.

De kompasweergave bevat de volgende informatie:

- Pijl die wijst naar het magnetische noorden
- Richting in windstreken
- Richting in graden
- Tijdstip (plaatselijke tijd) of batterijniveau; tik op het scherm om de weergave te veranderen



Veeg om het kompas af te sluiten naar rechts of houd de middelste knop ingedrukt.

In de kompasweergave kunt u vanaf de onderkant van het scherm naar boven vegen of op de onderste knop drukken om een lijst met sneltoetsen te openen. De sneltoetsen geven u snelle toegang tot navigatiehandelingen zoals het controleren van de coördinaten van uw huidige locatie of het selecteren van een andere route om te navigeren.



Veeg omlaag of druk op de bovenste knop om de lijst met sneltoetsen af te sluiten.

### 4.4.2.1. Kompas kalibreren

Als het kompas niet gekalibreerd is, wordt u gevraagd het kompas te kalibreren wanneer u naar de weergave kompas gaat.



Als je het kompas opnieuw wilt kalibreren, kun je de kalibratie starten vanuit de instellingen onder **Navigatie » Navigatie-instellingen » Kompas kalibreren**.

### 4.4.2.2. Declinatie instellen

Om te zorgen dat je juiste kompasuitlezingen krijgt, moet je de juiste declinatiewaarde instellen.

Papieren kaarten wijzen naar het geografische noorden. Kompassen wijzen echter naar het magnetische noorden, een gebied boven de aarde waarnaar de magnetische velden van de aardbol hun kracht uitoefenen. Aangezien het magnetische noorden en het echte noorden

niet op dezelfde plaats liggen, dien je de declinatie in te stellen op het kompas. De declinatie is de hoek tussen het magnetische noorden en het echte noorden.

De declinatie waarde wordt weergegeven op de meeste kaarten. De locatie van het magnetische noorden verandert jaarlijks, dus de meest nauwkeurige en geactualiseerde declinatie waarde kun je vinden op websites zoals [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com)).

Oriëntatiekaarten worden echter ten opzichte van het magnetische noorden getekend. Wanneer u oriëntatiekaarten gebruikt, moet u de declinatiecorrectie uitschakelen door de declinatie waarde in te stellen op 0 graden.

Je kunt de declinatie waarde in de instellingen onder **Navigatie » Navigatie-instellingen » Declinatie**.

#### 4.4.3. Terugvinden

Als u gps gebruikt bij het vastleggen van een activiteit slaat Suunto 9 automatisch het startpunt van uw oefening op. Met Terugvinden, kan Suunto 9 u direct terugleiden naar uw startpunt.

Om Terugvinden te starten:

1. Start een oefening met gps.
2. Veeg naar links of druk op de onderste knop totdat u het navigatiescherm bereikt.
3. Veeg omhoog of druk op de onderste knop om naar het snelmenu te gaan.
4. Blader naar Terugvinden en tik op het scherm of druk op de middelste knop om de instelling te selecteren.



De navigatiebegeleiding wordt als laatste scherm op de geselecteerde sportmodus weergegeven.



Om bijkomende details te zien met betrekking tot uw huidige positie:

1. Veeg omhoog vanuit de weergave Terugvinden of druk op de onderste knop om het snelmenu te openen.
2. Selecteer **Details**.



3. Veeg omhoog of druk op de onderste knop om door de lijst te bladeren.



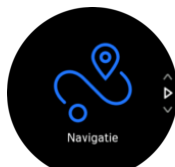
Veeg naar rechts of druk op de middelste knop om de detailweergave te sluiten.

#### 4.4.4. Routes

Je kunt je Suunto 9 gebruiken om routes te navigeren. Plan uw route in Suunto-app en zet deze over naar uw horloge tijdens de volgende synchronisatie.

Een route navigeren:

1. Veeg omlaag of druk op de bovenste knop om het startscherm te openen.
2. Scrol naar **Navigatie** en tik op het pictogram of druk op de middelste knop.




3. Scrol naar **Routes** en druk op de middelste knop om je lijst met routes te openen.



4. Scrol naar de route die je wilt volgen en druk op de middelste knop.



5. Selecteer **Start de training** als je de route wilt gebruiken voor trainen of selecteer **Alleen navigeren** als je de route alleen wilt navigeren.

 **OPMERKING:** Als je de route alleen navigeert, wordt niets opgeslagen of geregistreerd in de Suunto-app.

6. Druk nogmaals op elk gewenst moment op de bovenste knop om de navigatie te stoppen.

Tik op het scherm om tussen de overzichtskaart en een meer gedetailleerde weergave te schakelen.



In de gedetailleerde weergave kunt u in- en uitzoomen door op het scherm te tikken of de middelste knop ingedrukt te houden. Pas het zoomniveau aan met de onderste of bovenste knop.



In het navigatiedisplay kunt u vanaf de onderkant van het scherm naar boven vegen of op de onderste knop drukken om een lijst met sneltoetsen te openen. Via de sneltoetsen kunt u snel een aantal navigatiehandelingen uitvoeren, zoals uw huidige locatie opslaan of een andere route selecteren om te navigeren.

Het is ook mogelijk om een training te starten vanuit de snelkoppelingslijst. Door het selecteren van **Start de training** wordt het menu Sportmodi geopend en je kunt beginnen met het vastleggen van je training. Als je de training beëindigt, wordt de navigatie ook beëindigd.


Alle sportmodi met gps zijn ook voorzien van de optie routeselectie. Zie 4.1.3. *Navigeren tijdens het trainen.*

## Informatie over navigatie

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

Als je bijvoorbeeld meer dan 100 m van de route afwijkt, geeft het horloge aan dat je niet op de goede weg bent; je ontvangt ook een melding zodra uje weer op de goede weg bent.

Zodra je een routepunt of een POI op de route hebt bereikt, krijg je een informatieve pop-up te zien waarin de afstand en geschatte routetijd of tijd onderweg (ETE, 'estimated time en route') naar het volgende routepunt of POI wordt weergegeven.

 **OPMERKING:** *Als je een route navigeert die zichzelf doorkruist, bijvoorbeeld een 8-figuur, en je maakt een verkeerde afslag op de kruising, dan gaat je horloge ervan uit dat je bewust een andere richting op gaat op de route. Het horloge toont het volgende routepunt op basis van de huidige, nieuwe reisrichting. Houd dus je broodkruimelpad in de gaten om er zeker van te zijn dat je de juiste richting op gaat wanneer je een ingewikkelde route navigeert.*

## Stapsgewijze navigatie

Wanneer je routes aanmaakt in Suunto-app, kun je ervoor kiezen om stapsgewijze instructies te activeren. Wanneer de route wordt overgezet naar je horloge en wordt gebruikt voor navigatie, geeft je horloge je stapsgewijze instructies met een geluidsmelding en informatie over welke kant je op moet.

### 4.4.5. Stapsgewijze navigatie van Komoot

Als u lid bent van Komoot, kunt u routes zoeken of plannen met Komoot en deze synchroniseren met uw Suunto 9 via Suunto-app. Bovendien worden de trainingen die u met uw horloge hebt vastgelegd, automatisch gesynchroniseerd met Komoot.

Wanneer u route-navigatie gebruikt met uw Suunto 9 samen met routes van Komoot, geeft uw horloge u stapsgewijze instructies met een geluidsmelding en een tekstbericht over welke kant u op moet.





Om stapsgewijze navigatie van Komoot te gebruiken:

1. Registreer u op Komoot.com
2. Selecteer partnerservices in Suunto-app
3. Selecteer Komoot en meld u aan met de gegevens die u hebt gebruikt bij uw registratie op Komoot.

Al uw geselecteerde of geplande routes (deze worden in Komoot “tours” genoemd) in Komoot worden automatisch gesynchroniseerd met Suunto-app. Vervolgens kunt u deze eenvoudig overzetten naar uw horloge.

Volg de instructies in het gedeelte *4.4.4. Routes* en selecteer uw route van Komoot om stapsgewijze instructies te ontvangen.

Voor meer informatie over de samenwerking tussen Suunto en Komoot, raadpleegt u <http://www.suunto.com/komoot>



**OPMERKING:** Komoot is momenteel niet beschikbaar in China.

#### 4.4.6. Points of interest

Een point of interest (nuttige plaats) of POI, is een speciale locatie, zoals een kampeerplek of een uitkijkpunt op een pad, die u kunt opslaan en waar u op een later moment heen kunt navigeren. U kunt van een kaart POI's aanmaken in Suunto-app, en u hoeft daarvoor niet op de POI-locatie te zijn. Een POI aanmaken op uw horloge doet u door uw huidige locatie op te slaan.

Elke POI wordt gedefinieerd door:

- POI-naam
- POI-type
- Datum en tijd van aanmaken
- Breedtegraad
- Lengtegraad
- Hoogte

U kunt maximaal 250 POI's opslaan op uw horloge.

##### 4.4.6.1. POI's toevoegen of verwijderen

U kunt een POI toevoegen op uw horloge met Suunto-app of door uw huidige locatie op te slaan op uw horloge.

Als u buiten bent met uw horloge en u wilt een plek als POI opslaan, dan kunt u die plek direct aan uw horloge toevoegen.

Een POI toevoegen met uw horloge:

1. Veeg omlaag of druk op de bovenste knop om het startscherm te openen.

2. Scrol naar **Navigatie** en tik op het pictogram of druk op de middelste knop.
3. Veeg omhoog of druk op de onderste knop om omlaag te scrollen naar **Uw locatie** en druk op de middelste knop.
4. Wacht totdat het horloge de gps heeft geactiveerd en uw locatie heeft gevonden.
5. Wanneer het horloge uw breedte- en lengtegraad toont, drukt u op de bovenste knop om uw locatie als POI op te slaan en selecteert u het POI-type.
6. De naam van de POI is standaard dezelfde als het POI-type (gevolgd door een oplopend cijfer). U kunt de naam later wijzigen in Suunto-app.

## POI's verwijderen

U kunt een POI verwijderen door deze te wissen uit de lijst met POI's in uw horloge of door de POI te verwijderen in Suunto-app

Een POI in uw horloge wissen:


1. Veeg omlaag of druk op de bovenste knop om het startscherm te openen.
2. Scrol naar **Navigatie** en tik op het pictogram of druk op de middelste knop.
3. Veeg omhoog of druk op de onderste knop om naar beneden te scrollen naar **POI's** en druk op de middelste knop.
4. Scrol naar de POI die u wilt verwijderen uit het horloge en druk op de middelste knop.
5. Scrol naar het einde van de gegevens en selecteer **Verwijderen**.

Wanneer u een POI van uw horloge verwijdert, is de POI niet definitief verwijderd.

Om een POI definitief te verwijderen, moet u de POI in Suunto-app verwijderen.

### 4.4.6.2. Hoe naar een POI te navigeren

U kunt naar alle POI's navigeren die in de POI-lijst op uw horloge staan.

 **OPMERKING:** Wanneer u naar een POI navigeert, gebruikt uw horloge de gps op volledig vermogen.

Hoe naar een POI te navigeren:

1. Veeg omlaag of druk op de bovenste knop om het startscherm te openen.
2. Blader naar **Navigatie** en tik op het pictogram of druk op de middelste knop.
3. Blader naar POI's en druk op de middelste knop om uw lijst met POI's te openen.
4. Blader naar de POI waarheen u wilt navigeren en druk op de middelste knop.
5. Druk op de bovenste knop om te beginnen met navigeren.
6. Druk nogmaals op elk gewenst moment op de bovenste knop om de navigatie te stoppen.

De POI-navigatie heeft twee weergaven:


- POI-weergave met richtingindicatie en de afstand tot de POI



- kaartweergave die uw huidige locatie ten opzichte van de POI toont en uw afgelegde pad



Veeg naar links of naar rechts, of druk op de middelste knop om tussen twee weergaven te schakelen.

 **TIP:** In de POI-weergave tikt u op het scherm om in de onderste rij aanvullende informatie te zien, zoals het hoogteverschil tussen de huidige positie en de POI en de geschatte aankomsttijd (ETA, 'estimated time of arrival') of routetijd (ETE, 'estimated time en route')

In de kaartweergave worden andere POI's in de buurt in grijs weergegeven. Tik op het scherm om tussen de overzichtskaart en een meer gedetailleerde weergave te schakelen. In de gedetailleerde weergave past u het zoomniveau aan door op de middelste knop te drukken en met de bovenste en onderste knoppen in- en uit te zoomen.

Tijdens het navigeren kunt u vanaf de onderkant van het scherm naar boven vegen of op de onderste knop drukken om een lijst met sneltoetsen te openen. De sneltoetsen geven u snelle toegang tot POI-gegevens en handelingen zoals het opslaan van uw huidige locatie of het selecteren van een andere POI om naartoe te navigeren, alsook het beëindigen van de navigatie.

#### 4.4.6.3. Types POI

De volgende types POI zijn beschikbaar in Suunto 9:

	generisch punt van belang
	Slaapplek (van een dier, voor de jacht)
	Begin (startpunt van een route of pad)
	Groot wild (dier, om te jagen)
	Vogel (dier, om te jagen)
	Gebouw, huis
	Café, eten, restaurant
	Kamperen, camping
	Auto, parkeren
	Grot
	Klif, heuvel, berg, vallei

	Kust, meer, rivier, water
	Kruispunt
	Noodsituatie
	Einde (einde van een route of pad)
	Vis, visplek
	Bos
	Geocache
	Jeugdherberg, hotel, accommodatie
	Info
	Weide
	Piek
	Afdrukken (voetsporen van dieren, voor de jacht)
	Weg
	Rots
	Schuurplek (identificatie van dieren, voor de jacht)
	Schraapplek (identificatie van dieren, voor de jacht)
	Schot (voor de jacht)
	Bezienswaardigheid
	Klein wild (dier, om te jagen)
	Staplek (voor de jacht)
	Pad
	Wildcamera (voor de jacht)
	Waterval

## 4.5. Dagelijkse activiteit

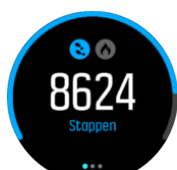
### 4.5.1. Activiteiten volgen

Uw horloge houdt uw algemene activiteitsniveau gedurende de dag bij. Dit is een belangrijke factor, of u nu gewoon fit en gezond wilt zijn of traint voor een aankomende wedstrijd.

Het is goed om actief te zijn, maar wanneer u hard traint, hebt u rustdagen nodig met weinig activiteit.

De activiteitenteller wordt elke dag om middernacht automatisch gereset. Aan het einde van de week (zondag) geeft het horloge een samenvatting van uw activiteit met uw gemiddelde voor de week en uw dagelijkse totalen.

Veeg vanuit de horlogeweergave omhoog of druk op de onderste knop om uw totaal aantal stappen van de dag te bekijken.



Uw horloge telt stappen met behulp van een versnellingsmeter. Het totaal aantal stappen wordt 24/7 bijgehouden, ook tijdens het vastleggen van trainingen en andere activiteiten. Tijdens een aantal specifieke sporten, zoals zwemmen en fietsen, worden echter geen stappen geteld.

Naast het aantal stappen kunt u ook het geschatte aantal verbruikte calorieën voor die dag bekijken door op het display te tikken.



Het grote cijfer in het midden van het display is het geschatte aantal actieve calorieën dat u tijdens de dag reeds hebt verbrand. Daaronder ziet u het totaal aantal verbrande calorieën. Het totaal omvat zowel actieve calorieën als uw basaal metabolisme (Basal Metabolic Rate) (zie hieronder).

De ring in beide displays toont aan hoe dicht u bij uw dagelijkse activiteitendoelen bent: Deze doelen kunnen worden aangepast aan uw persoonlijke voorkeuren (zie hieronder).

U kunt ook uw stappen gedurende de afgelopen zeven dagen bekijken wanneer u naar links veegt. Veeg naar links of druk opnieuw op de middelste knop om calorieverbruik te zien.



Veeg omhoog om uw activiteit over de afgelopen zeven dagen in cijfers te zien in plaats van een grafiek.

## Activiteitsdoelen

U kunt uw dagelijkse doelen aanpassen voor zowel stappen als calorieën. Als u in de activiteitenweergave bent, tikt u op het scherm en houdt u uw vinger erop of houdt u de middelste knop ingedrukt om de instellingen voor de activiteitsdoelen te openen.



Bij het instellen van uw stappendoel bepaalt u het totale aantal stappen voor de dag.

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



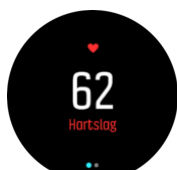
Uw BMR is het aantal calorieën dat uw lichaam bij rust verbrandt. Dit zijn de calorieën die uw lichaam nodig heeft om warm te blijven en basisfuncties, zoals met de ogen knipperen of de hartslag, uit te voeren. Dit aantal is gebaseerd op uw persoonlijk profiel, met inbegrip van factoren zoals leeftijd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

Wanneer u een calorieëndoel instelt, bepaalt u hoeveel calorieën u wilt verbranden in aanvulling op uw BMR. Dit zijn uw zogenaamde actieve calorieën. De ring rond het activiteitendisplay vordert afhankelijk van hoeveel actieve calorieën u tijdens de dag verbrandt ten opzichte van uw doel.

### 4.5.2. Directe HR

Het display directe hartslag (HR) geeft een snelle momentopname van uw hartslag.

Veeg vanuit de horlogeweergave omhoog of druk op de onderste knop om naar het HR-display te bladeren.



Veeg omlaag of druk op de bovenste knop om het display af te sluiten en terug te keren naar de horlogeweergave.

### 4.5.3. Dagelijkse HR

Het dagelijkse HR-display zorgt voor een 12-uurs weergave van uw hartslag. Dit is een handige bron van informatie over bijvoorbeeld uw herstel na een zware training.

Het display geeft uw 12-uurs hartslag weer in een grafiek. De grafiek wordt getekend met behulp van uw gemiddelde hartslag, gebaseerd op tijdspannes van 24 minuten. Daarnaast krijgt u door omhoog te vegen of op de onderste knop te drukken een schatting van uw gemiddelde calorieverbruik per uur en uw laagste hartslag tijdens de periode van 12 uur.

Uw minimale hartslag van de laatste 12 uur is een goede indicator van uw herstel. Als deze hoger is dan normaal, dan bent u waarschijnlijk nog niet volledig hersteld van uw laatste trainingssessie.



Als u een oefening opneemt, weerspiegelen de dagelijkse HR-waarden de verhoogde hartslag en het verhoogde calorieverbruik van uw training. Maar houd er rekening mee dat de grafiek- en verbruikswaarden gemiddelden zijn. Als uw hartslag tijdens het sporten een piek geeft bij 200 bpm, zal de grafiek niet deze maximale waarde laten zien maar wel het gemiddelde van de 24 minuten waarin u die pieksnelheid bereikte.

Om het display met de dagelijkse HR-waarden te kunnen zien, moet de functie dagelijkse HR geactiveerd zijn. U kunt de functie in- of uitschakelen in de instellingen onder **Activiteit** (Activiteit). U kunt de activiteiteninstellingen ook openen door in de dagelijkse HR-display de middelste knop ingedrukt te houden.

Als de dagelijkse HR-functie is ingeschakeld, activeert uw horloge de optische hartslagsensor op een regelmatige basis om uw hartslag te controleren. Dit verhoogt het energieverbruik van de batterij enigszins.



Eenmaal geactiveerd, heeft uw horloge 24 minuten nodig voordat het de dagelijkse HR-informatie kan weergeven.

Uw dagelijkse HR bekijken:

1. Veeg vanuit de horlogeweergave omhoog of druk op de onderste knop om naar het HR-display te bladeren.
2. Veeg naar links om het display dagelijkse HR te openen.
3. Veeg omhoog of druk op de onderste knop om uw calorieverbruik te zien.

## 4.6. Traininginzicht

Uw horloge geeft een overzicht van uw trainingactiviteiten.

Veeg omhoog of druk op de onderste knop om naar het scherm met traininginzichten te gaan.



Veeg naar links of druk twee keer op de middelste knop voor een grafiek met al uw activiteiten van de afgelopen 3 weken en de gemiddelde duur. Tik op het scherm om te wisselen tussen de verschillende activiteiten die u de afgelopen 3 weken hebt gedaan.



Veeg omhoog of druk op de onderste rechterknop voor een overzicht van de huidige week. Het overzicht omvat duur en calorieën. Als u omhoog veegt wanneer een specifieke activiteit gekozen is, worden de details van die activiteit weergegeven.



## 4.7. Herstel

Hersteltijd is een schatting in uren hoelang uw lichaam nodig heeft om te herstellen na een training. De tijd is gebaseerd op de duur en intensiteit van uw vastgelegde activiteiten en ook op uw algehele vermoeidheid.

De hersteltijd wordt opgebouwd op basis van alle soorten trainingen. Met andere woorden, u bouwt hersteltijd op tijdens lange trainingen met lage intensiteit en die met hoge intensiteit.

De tijd is cumulatief tijdens trainingssessies, dus als u weer gaat trainen voordat de tijd om is, zal de nieuwe geaccumuleerde tijd worden toegevoegd aan het restant van uw vorige training.

Om uw hersteltijd te zien als u zich in de horlogeweergave bevindt, veegt u omhoog of drukt u op de rechteronderknop totdat u het hersteldisplay te zien krijgt. Tik om tussen training en herstel te schakelen .



Omdat de hersteltijd slechts een schatting is, tellen de geaccumuleerde uren langzaam af ongeacht uw fitheidsniveau of andere individuele factoren. Als u erg fit bent, herstelt u mogelijk sneller dan de schatting. Maar als u bijvoorbeeld de griep heeft, kan uw herstel langzamer verlopen dan de schatting.

## 4.8. Slaap meten

Een goede nachtrust is onontbeerlijk voor een gezonde geest en een gezond lichaam. Je kunt je horloge gebruiken om je slaap bij te houden en na te gaan hoelang je gemiddeld slaapt.

Wanneer je je Suunto 9 's nachts in bed draagt, meet het horloge uw slaap op basis van de gegevens van de versnellingsmeter.

Om je slaap bij te houden:

1. Ga naar de horloge-instellingen, scroll omlaag naar **SLAAP** en druk op de middelste knop.
2. Schakel **SLAAP VOLGEN** in.






3. Stel de tijden in om te gaan slapen en wakker te worden volgens je normale slaapschema.

Nadat je je slaaptijd hebt bepaald, kun je ervoor kiezen om je horloge in de Niet storen-modus te hebben tijdens je slaapuren.

In stap 3 hierboven bepaal je je slaaptijd. Je horloge gebruikt die periode om te bepalen wanneer je slaapt (tijdens je slaaptijd) en alle slaap als één sessie te rapporteren. Als je 's nachts bijvoorbeeld opstaat om een glas water te halen, dan rekent je horloge alle slaap daarna nog steeds bij dezelfde sessie.

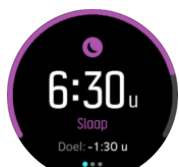
 **OPMERKING:** Als je vóór je ingestelde slaaptijd naar bed gaat en wakker wordt ná je ingestelde slaaptijd, zal je horloge dat niet als een slaapsessie beschouwen. Je moet je slaaptijd instellen op basis van het vroegste tijdstip dat je naar bed gaat en het laatste tijdstip waarop je wakker zult worden.

Zodra je slaap bijhouden hebt ingeschakeld, kun je ook je slaapdoel instellen. Een typische volwassene heeft dagelijks tussen 7 en 9 uur slaap nodig, alhoewel je persoonlijke ideale hoeveelheid slaap hiervan kan afwijken.

## Slaaptrends

Bij het ontwakken ontvang je een overzicht van je slaap. Het overzicht bevat de totale duur van je slaap, maar ook de geschatte tijd dat je wakker was (veel beweging) en de tijd dat je in diepe slaap bevond (geen beweging).

Naast het slaapoverzicht kun je ook je algemene slaaptrends volgen met het slaapinzicht. Druk vanuit de horlogeweergave op de knop rechtsonder totdat je het **SLAAP**-display ziet. De eerste weergave toont je laatste slaap vergeleken met je slaapdoel.




In het slaapdisplay kun je naar links vegen om je gemiddelde slaap van de laatste zeven dagen te zien. Veeg omhoog om je werkelijke slaapuren van de laatste zeven dagen te zien.

In het display gemiddelde slaap kun je naar links vegen voor een grafiek van je gemiddelde HR-waarden van de laatste zeven dagen.



Veeg omhoog om de huidige HR-waarden voor de afgelopen 7 dagen te zien.

 **OPMERKING:** Houd in het **SLAAP**-display de middelste knop ingedrukt om de instellingen voor het meten van slaap te openen.



**OPMERKING:** De slaapmetingen zijn uitsluitend gebaseerd op beweging. Het zijn dus schattingen die mogelijk niet je werkelijke slaapgewoonten weerspiegelen.

## Slaapkwaliteit

Naast de duur kan je horloge ook de slaapkwaliteit beoordelen door je hartslagvariabiliteit tijdens je slaap te volgen. De variabiliteit geeft aan hoe goed je slaap je helpt te rusten en te herstellen. De slaapkwaliteit wordt in het slaapoverzicht op een schaal van 0 tot 100 weergegeven, waarbij 100 de beste kwaliteit is.

## Hartslag meten tijdens slaap

Als je je horloge 's nachts draagt, kun je extra feedback krijgen over je hartslag tijdens het slapen. Om de optische hartslag 's nachts geactiveerd te houden, moet Dagelijkse HR zijn ingeschakeld (zie 4.5.3. *Dagelijkse HR*).

## Automatische Niet storen-modus

Je kunt de automatische instelling Niet storen gebruiken om de modus Niet storen automatisch in te schakelen terwijl je slaapt.

## 4.9. Stress en herstel

Je krachtreserves zijn een goede indicatie van de energieniveaus van je lichaam en vertalen zich in je vermogen om met stress om te gaan en dagelijkse uitdagingen het hoofd te bieden.

Stress en lichaamsbeweging putten je natuurlijke krachtreserves uit, terwijl rust en herstel ze herstellen. Een goede nachtrust is essentieel als je ervoor wilt zorgen dat je lichaam over alle krachtreserves beschikt dat het nodig heeft.

Wanneer je voorraad krachtreserves hoog is, zul je je wellicht fris en energiek voelen. Als je gaat hardlopen wanneer je voorraad aan krachtbronnen hoog is, zult u waarschijnlijk een fantastische sessie hebben, omdat uw lichaam over de energie beschikt die het nodig heeft om zich aan te passen en bijgevolg te verbeteren.

Je krachtreserves meten helpt je om ze beter te managen en er verstandig mee om te springen. Aan de hand van je energiereserves kun je ook stressfactoren identificeren, alsook persoonlijke en effectieve herstelstimulerende strategieën, en de effecten van een goede voeding.

Stress en herstel gebruikt optische hartsensormetingen en om deze overdag te verkrijgen, moet dagelijkse HR ingeschakeld zijn, zie 4.5.3. *Dagelijkse HR*.

Het is belangrijk dat je Max. HR en Hartslag bij rust zo zijn ingesteld dat ze overeenkomen met je hartslag, zodat je de nauwkeurigste meetresultaten krijgt. De Hartslag bij rust is standaard ingesteld op 60 bpm en de Max. HR is gebaseerd op je leeftijd.

Deze HR-waarden kunnen gemakkelijk worden gewijzigd in de instellingen onder **ALGEMEEN -> PERSOONLIJK**.



**TIP:** Gebruik de laagste hartslagwaarde gemeten tijdens je slaap als je Hartslag bij rust.

Druk op de rechteronderknop om naar het display met stress en herstel te scrollen.



De meter rond dit scherm geeft je totale voorraad aan krachtbronnen aan. Als het groen is, betekent dit dat je aan het herstellen bent. De status- en tijdsindicatie geeft aan wat je huidige status is (actief, inactief, herstellend of gestrest) en hoelang je in die status bent geweest. In deze screenshot ben je bijvoorbeeld de afgelopen vier uur aan het herstellen geweest.

Druk op de middelste knop om een staafdiagram van je krachtbronnen over de afgelopen 16 uur te zien.



De groene balken geven de periodes aan waarin je aan het herstellen was. De procentuele waarde is een schatting van je huidige krachtbronnen.

## 4.10. Conditie

Een goede aerobe conditie is belangrijk voor uw algehele gezondheid, welzijn en sportprestaties.

Uw aerobe conditie wordt gedefinieerd als VO<sub>2</sub>max (maximale zuurstofopnamevermogen), een algemeen erkende maatstaf voor het aerobe uithoudingsvermogen. Met andere woorden, uw VO<sub>2</sub>max laat zien hoe goed uw lichaam zuurstof gebruikt. Hoe hoger uw VO<sub>2</sub>max, hoe beter u zuurstof gebruikt.

De schatting van uw conditie is gebaseerd op het detecteren van uw hartslagrespons tijdens elke geregistreerde hardloop- of wandeltraining. Om een idee te krijgen van uw conditie, legt u een hardloop- of wandelsessie van minstens 15 minuten vast, terwijl u uw Suunto 9 draagt.

Op basis van alle hardloop- en wandeltrainingen kan uw horloge uw conditie inschatten.

De schatting van uw huidige conditie wordt weergegeven in het conditie-display. Druk in de horlogeweergave op de rechteronderknop om naar het conditie-display te bladeren.



 **OPMERKING:** Als het horloge uw conditie nog niet heeft ingeschat, verschijnen er verdere instructies op het scherm.

Historische gegevens van vastgelegde wandel- en hardlooptrainingen, dragen bij aan de nauwkeurigheid van de schatting van uw VO<sub>2</sub>max. Hoe meer activiteiten u vastlegt met uw Suunto 9, hoe nauwkeuriger de schatting van uw VO<sub>2</sub>max wordt.

Er zijn acht conditieniveaus, van laag tot hoog: Zeer matig, Slecht, Gemiddeld, Gemiddeld, Goed, Heel goed, Uitstekend en Superieur. De waarden zijn afhankelijk van uw leeftijd en geslacht en hoe hoger uw waarde is, hoe beter uw conditie.

Tik op het scherm om een schatting van je fitnessleeftijd te zien. Fitnessleeftijd is een metrische waarde die uw VO2max-waarde herinterpreteert in termen van leeftijd. U kunt uw VO2max-waarde verhogen en uw fitnessleeftijd verlagen door regelmatig de gepaste soorten van fysieke activiteit te beoefenen.



De verbetering van de VO2max is zeer individueel en hangt af van factoren zoals leeftijd, geslacht, DNA en trainingsgeschiedenis. Als u al zeer fit bent, zal uw het verbeteren van uw conditie trager verlopen. Als u daarentegen nog maar net begint met regelmatig te sporten, ziet u mogelijk een snelle toename van uw conditie.

## 4.11. Hartslagsensor voor om de borst

In dergelijke gevallen kunt u naast uw Suunto 9 ook nog een Bluetooth® Smart-compatibele hartslagsensor gebruiken, zoals bijvoorbeeld de Suunto Smart Sensor. Zo verkrijgt u nauwkeurige informatie over de intensiteit van uw oefeningen.

Als u de Suunto Smart Sensor gebruikt, kunt u ook de toegevoegde waarden van een hartslaggeheugen benutten. De geheugenfunctie van de sensor buffert gegevens indien de verbinding met uw horloge wordt verbroken, bijvoorbeeld tijdens het zwemmen (geen transmissie onder water).

Dit betekent ook dat u uw horloge kunt achterlaten nadat het vastleggen is gestart. Voor meer informatie kunt u de Suunto Smart Sensor-gebruikershandleiding doorlezen.

Raadpleeg de handleiding van Suunto Smart Sensor of andere Bluetooth® Smart-compatibele hartslagsensoren voor aanvullende informatie.

Raadpleeg 4.12. *Koppelen van POD's en sensoren* voor instructies over het koppelen van een HS-sensor aan uw horloge.

## 4.12. Koppelen van POD's en sensoren

Koppel uw horloge met Bluetooth Smart POD's en sensoren om aanvullende informatie, zoals fietsvermogen, in te zamelen tijdens het vastleggen van een training.

Suunto 9 ondersteunt de volgende soorten POD's en sensoren:

- Hartslag
- Fiets
- Kracht
- Voet



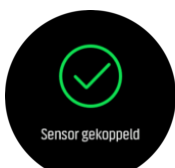
**OPMERKING:** U kunt niet koppelen indien de vliegtuigmodus is ingeschakeld. Schakel de vliegtuigmodus uit voordat u koppelt. Zie 3.5. *Vliegtuigmodus*.

Hoe een POD of sensor te koppelen:

1. Ga naar uw horloge-instellingen en selecteer **Connectiviteit**.
2. Selecteer **Sensor koppelen** voor de lijst met sensortypes.
3. Veeg omlaag om de volledige lijst te zien en tik op het soort sensor dat u wilt koppelen.



4. Volg de instructies van het horloge om het koppelen te voltooien (refereer indien nodig naar de handeling van de sensor of POD) en druk op de middelste knop om naar de volgende stap te gaan.



Indien de POD vereiste instellingen heeft, zoals een cranklengte voor kracht-POD, dan wordt u gevraagd om tijdens het koppelproces een waarde in te voeren.

Wanneer de POD of de sensor is gekoppeld, zoekt uw horloge hiernaar zodra u een sportmodus selecteert die dat soort sensor gebruikt.

U kunt de volledige lijst gekoppelde apparaten zien in uw horloge in de instellingen onder **Connectiviteit » Gekoppelde apparaten**.

In deze lijst kunt u het apparaat indien nodig verwijderen (ontkoppelen). Selecteer het apparaat dat u wilt verwijderen en tik op **Vergeeten**.

#### 4.12.1. Fiets-POD kalibreren

Voor fiets-POD's moet u de wielomtrek in uw horloge instellen. De omtrek moet in millimeters zijn en maakt deel uit van het kalibratieproces. Als u de wielen van uw fiets vervangt (met wielen met een andere omtrek), dient u ook de instelling van de wielomtrek in het horloge te wijzigen.

Om de wielomtrek te veranderen:

1. Gaat u in de instellingen naar **Connectiviteit » Gekoppelde apparaten**.
2. Selecteert u **Bike POD**.
3. Selecteer de nieuwe wielomtrek.

#### 4.12.2. Foot-POD kalibreren

Als u een foot-POD koppelt, dan kalibreert uw horloge de POD automatisch met behulp van gps. We raden aan om de automatische kalibratie te gebruiken, maar u kunt deze desgewenst uitschakelen via de POD-instellingen onder **Connectiviteit » Gekoppelde apparaten**.

Voor de eerste kalibratie met gps selecteert u een sportmodus die de foot-POD gebruikt en stelt u de gps-nauwkeurigheid in op **Beste**. Start de opname en ren ten minste 15 minuten op een vast tempo, indien mogelijk op een vlakke ondergrond.

Ren op uw normale gemiddelde tempo voor de eerste kalibratie en stop daarna het vastleggen van het sporten. De volgende keer dat u de foot-POD gebruikt, is de kalibratie klaar.

Uw horloge kalibreert de foot-POD indien nodig automatisch opnieuw wanneer gps-snelheid beschikbaar is.

### 4.12.3. Power-POD kalibreren

Voor power-POD's (krachtmeters) moet u de kalibratie starten vanuit de sportmodusopties van uw horloge.

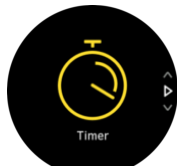
Een power-POD kalibreren:

1. Koppel een power-POD aan uw horloge als u dat nog niet had gedaan.
2. Selecteer een sportmodus die een power-POD gebruikt en open vervolgens de modusopties.
3. Selecteer **Power POD kalibreren** en volg de instructies in het horloge op.

U moet de power-POD af en toe opnieuw kalibreren.

## 4.13. Timers

Uw horloge is voorzien van een stopwatch en afteltimer voor eenvoudige tijdmeting. In de horlogeweergave opent u het startscherm en bladert u omhoog totdat u het timerpictogram ziet. Tik op het pictogram of druk op de middelste knop om de timerdisplay te openen.

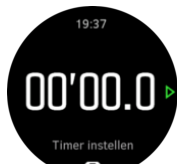


Wanneer u voor het eerst de display opent wordt de stopwatch weergegeven. Daarna onthoudt het wat u het laatst hebt gebruikt, stopwatch of afteltimer.

Veeg omhoog of druk op de onderste knop om **TIMER INSTELLEN** te openen, het sneltoetsmenu waar u de timerinstellingen kunt wijzigen.

## Stopwatch

Start de stopwatch door op de middelste knop te drukken.



Stop de stopwatch door op de middelste knop te drukken. U kunt hervatten door opnieuw op de middelste knop te drukken. Reset door op de onderste knop te drukken.



Stop de timer door naar rechts te vegen of de middelste knop ingedrukt te houden.

## Afteltimer

In de timerweergave, veegt u omhoog of drukt u op de onderste knop om het sneltoetsmenu te openen. Van daaruit kunt u een vooraf ingestelde afteltijd selecteren of een aangepaste afteltijd aanmaken.



Indien nodig kunt u stoppen en resetten met de middelste en onderste knoppen.

Stop de timer door naar rechts te vegen of de middelste knop ingedrukt te houden.

## 4.14. Intensiteitszones

Het gebruik van intensiteitszones tijdens het trainen helpt u bij de opbouw van uw conditie. Elke intensiteitszone belast uw lichaam op een andere manier, wat leidt tot verschillende effecten op uw lichamelijke conditie. Er zijn vijf verschillende zones, genummerd van 1 (laagste) tot 5 (hoogste), gedefinieerd als percentagebereiken op basis van uw maximale hartslag (max. HS), tempo of kracht.

Het is belangrijk om te trainen met intensiteit in gedachten en te begrijpen hoe die intensiteit moet aanvoelen. En vergeet niet dat u, ongeacht de training die u gepland hebt, altijd de tijd moet nemen om vóór een oefening op te warmen.

De vijf verschillende intensiteitszones die de Suunto 9 gebruikt, zijn:

### **Zone 1: Makkelijk**

Trainen in zone 1 is weinig belastend voor uw lichaam. In conditietraining is een lage intensiteit vooral belangrijk voor herstellende trainingen en het verbeteren van uw basisconditie, bijvoorbeeld wanneer u net begint te sporten of na een lange pauze het sporten weer hervat. Dagelijkse oefeningen als wandelen, trappen oplopen, naar het werk fietsen enz., vallen meestal onder deze intensiteitszone.

### **Zone 2: Matig**

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

### **Zone 3: Moeilijk**

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

### **Zone 4: Zeer moeilijk**

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

### Zone 5: Maximaal

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

#### 4.14.1. Hartslagzones

De hartslagzones worden gedefinieerd als percentagebereiken op basis van uw maximale hartslag (max. HR).

Uw maximale HR wordt standaard berekend met behulp van de volgende standaardvergelijking:  $220 - \text{uw leeftijd}$ . Als u precies weet wat uw max. HR is, moet u de standaardwaarde dienovereenkomstig aanpassen.

Suunto 9 heeft standaard en activiteitspecifieke HR-zones. De standaardzones kunnen voor alle activiteiten worden gebruikt, maar voor meer geavanceerde trainingen kunt u specifieke HR-zones voor loop- en fietsactiviteiten instellen.


#### Max. HR instellen

Stel uw maximale HR in vanuit de instellingen onder **Training » Intensiteitszones » Standaard zones**.

1. Tik op de max. HR (hoogste waarde, bpm [slagen per minuut]) of druk op de middelste knop.
2. Selecteer uw nieuwe max. HR door omhoog of omlaag te vegen of door op de rechteronder- of rechterbovenknoppen te drukken.



3. Tik op uw selectie of druk op de middelste knop.
4. Veeg om de weergave met de HR-zones af te sluiten naar rechts of houd de middelste knop ingedrukt.

 **OPMERKING:** U kunt uw maximale HR ook instellen vanuit de instellingen onder **Algemeen » Persoonlijk**.

#### Standaard HR-zones instellen

Stel uw standaard HR-zones in vanuit de instellingen onder **Training » Intensiteitszones » Standaard zones**.


1. Blader omhoog/omlaag of druk op de middelste knop als de HR-zone die u wilt wijzigen gemarkeerd is.



2. Selecteer uw nieuwe HR-zone door omhoog of omlaag te vegen of door op de rechterboven- of rechteronderknoppen te drukken.



3. Tik op uw selectie of druk op de middelste knop.
4. Veeg om de weergave met de HR-zones af te sluiten naar rechts of houd de middelste knop ingedrukt.

 **OPMERKING:** Als u **Resetten** selecteert in de HR-zoneweergave, worden de HR-zones gereset naar de standaardwaarden.

### Activiteitspecifieke HR-zones instellen

Stel uw activiteitspecifieke HR-zones in via de instellingen onder **Training** » **Intensiteitszones** » **Geavanceerde zones**.

1. Tik op de activiteit (hardlopen of fietsen) die u wilt bewerken of druk op de middelste knop als de activiteit gemarkeerd is.
2. Druk op de middelste knop om de HR-zones in te schakelen.
3. Blader omhoog/omlaag of druk op de middelste knop als de HR-zone die u wilt wijzigen gemarkeerd is.
4. Selecteer uw nieuwe HR-zone door omhoog of omlaag te vegen of door op de knoppen rechtsboven of rechtsonder te drukken.



3. Tik op uw selectie of druk op de middelste knop.
4. Veeg om de weergave met de HR-zones af te sluiten naar rechts of houd de middelste knop ingedrukt.

#### 4.14.1.1. HR-zones gebruiken tijdens het sporten

Wanneer u een oefening vastlegt (4.1. *Het vastleggen van een oefening*) en een hartslag hebt geselecteerd als intensiteitsdoel (zie 4.1.2. *Doelen gebruiken tijdens het sporten*), wordt een HR-zonemeter, verdeeld in vijf secties, weergegeven rond de buitenrand van de sportmodusweergave (voor alle sportmodi die HR ondersteunen). De meter geeft aan in welke HR-zone u momenteel traint door het overeenkomstige gedeelte te verlichten. Het pijltje in de meter geeft aan waar u zich binnen het bereik van de zone bevindt.



Uw horloge waarschuwt u wanneer u de geselecteerde streefzone bereikt. Tijdens het trainen vraagt het horloge u om te versnellen of te vertragen als uw hartslag buiten de geselecteerde streefzone ligt.



Bovendien kan je een speciaal scherm voor intensiteitszones toevoegen als je de huidige sportmodus aanpast. De zoneweergave toont in het middelste veld uw huidige HR-zone, hoe lang u in die zone bent geweest en hoe ver u in hartslagen per minuut van de volgende, hogere of lagere, zones verwijderd bent. De achtergrondkleur van de balk geeft ook aan in welke HR-zone u aan het trainen bent.



In het oefenoverzicht krijgt u een uitsplitsing van hoeveel tijd u in elke zone hebt doorgebracht.

#### 4.14.2. Tempozones

Tempozones werken net als hartslagzones, maar de intensiteit van je training is gebaseerd op uw tempo in plaats van op je hartslag. De tempozones worden, afhankelijk van uw instellingen, weergegeven als metrische of imperiale waarden.

Suunto 9 heeft vijf standaard tempozones die je kunt gebruiken of je kunt je eigen tempozones definiëren.

Tempozones zijn beschikbaar voor hardlopen en fietsen.

##### Tempozones instellen

Stel je activiteitspecifieke tempozones in via de instellingen onder **Training** » **Intensiteitszones** » **Geavanceerde zones**.

1. Tik op **Hardlopen** of **Fietsen** of druk op de middelste knop.
2. Veeg of druk op de onderste knop en selecteer tempozones.
3. Veeg omhoog/omlaag of druk op de bovenste of onderste knoppen en druk op de middelste knop wanneer de tempozone die je wilt wijzigen, wordt gemarkeerd.
4. Selecteer je nieuwe tempozone door omhoog/omlaag te vegen of door op de onderste of bovenste knoppen te drukken.



5. Druk op de middelste knop om de nieuwe tempozonewaarde te selecteren.
6. Veeg naar rechts of houd de middelste knop ingedrukt om de weergave van tempozones af te sluiten.

##### 4.14.2.1. Tempozones gebruiken tijdens het sporten

Wanneer u een oefening vastlegt (zie 4.1. *Het vastleggen van een oefening*) en tempo hebt geselecteerd als intensiteitsdoel (zie 4.1.2. *Doelen gebruiken tijdens het sporten*), wordt een

tempozonemeter, verdeeld in vijf secties, weergegeven. Deze vijf secties worden weergegeven rond de buitenste rand van het sportmodusdisplay. De meter geeft de tempozone aan die u als intensiteitsdoel hebt gekozen door de betreffende sectie te doen oplichten. Het pijltje in de meter geeft aan waar u zich binnen het bereik van de zone bevindt.



Uw horloge waarschuwt u wanneer u de geselecteerde streefzone bereikt. Tijdens het trainen vraagt het horloge u om te versnellen of te vertragen als uw tempo buiten de geselecteerde streefzone ligt.



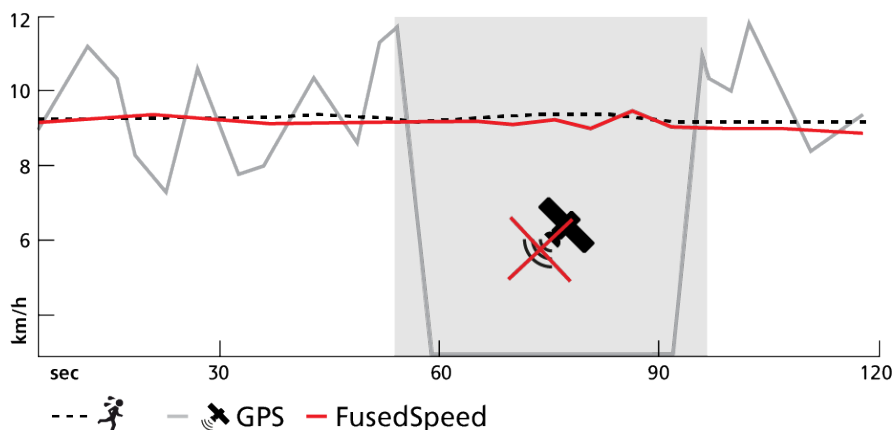
Bovendien is er een speciale display voor tempozones in de standaardweergave van de sportmodus. De zoneweergave toont in het middelste veld uw huidige tempozone, hoe lang u in die zone bent geweest en hoeveel u in tempo van de volgende, hogere of lagere, zones verwijderd bent. De middelste balk licht ook op, wat aangeeft dat u in de juiste tempozone aan het trainen bent.



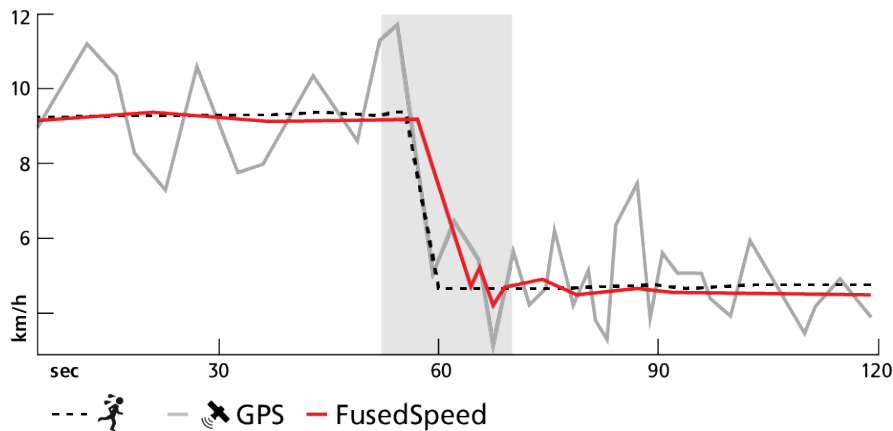
In het oefenoverzicht krijgt u een uitsplitsing van hoeveel tijd u in elke zone hebt doorgebracht.

## 4.15. FusedSpeed™

FusedSpeed™ is een unieke combinatie van uitlezingen van de GPS en van de polsversnellingssensor waarmee uw loopsnelheid nauwkeuriger kan worden gemeten. Het GPS-signaal wordt adaptief gefilterd op basis van de polsversnelling, waardoor de uitlezingen bij stabiele loopsnelheden nauwkeuriger zijn en er sneller wordt gereageerd op snelheidswijzigingen.



FusedSpeed zal u het meeste profijt opleveren als u tijdens een training snel reagerende snelheidsuitlezingen nodig hebt, bijvoorbeeld als u hardloopt op ongelijkmatig terrein of tijdens intervaltraining. Als het GPS-signaal tijdelijk uitvalt kan de Suunto 9 toch nauwkeurige snelheidsuitlezingen leveren dankzij de met GPS geijkte versnellingsmeter.



**TIP:** U krijgt de nauwkeurigste uitlezingen met FusedSpeed als u slechts kort naar het horloge kijkt. Als u het horloge namelijk voor uw ogen houdt zonder het te bewegen, wordt de nauwkeurigheid minder.

FusedSpeed wordt automatisch ingeschakeld voor hardlopen en andere vergelijkbare soorten activiteiten, zoals orientatie, floorball (unihockey) en voetbal.

## 4.16. FusedTrack

Om de batterij tijdens het trainen te sparen, wijzigen sommige batterijmodi in de Suunto 9 het interval van de gps-waarden. Om te voorkomen dat u tijdens het trainen last heeft van een slechte gps-tracking, gebruikt de Suunto 9 FusedTrack. FusedTrack gebruikt bewegingssensoren om uw beweging tussen de verschillende gps-metingen te loggen, hierdoor kunt u uw oefening beter volgen.

FusedTrack wordt automatisch geactiveerd tijdens het hardlopen en het trailrunnen, wanneer u de batterijmodus **Ultra** of **Uithoudingsvermogen** kiest en verbetert dit de tracking- en afstandsnauwkeurigheid van de gps-metingen. **Uithoudingsvermogen** modus hanteert een interval van 1 minuut tussen gps-metingen en **Ultra** modus een interval van 2 minuten.


## 5. SuuntoPlus™-handleidingen

SuuntoPlus™-handleidingen biedt real-time begeleiding op je Suunto-horloge van je favoriete sport- en outdoorservices. Daarnaast kun je nieuwe handleidingen in de SuuntoPlus™ Store vinden of nieuwe aanmaken met hulpmiddelen, zoals de trainingplanner van de Suunto-app.

Voor meer informatie betreffende alle beschikbare handleidingen en hoe handleidingen van derden te synchroniseren met je apparaat, ga je naar [www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides](http://www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides).

Selecteer SuuntoPlus™-handleidingen op je horloge als volgt:

1. Voordat je een trainingsopname start, veeg je omhoog of druk je op de onderste knop en selecteer je **SuuntoPlus™**.
2. Scrol naar de handleiding die je wilt gebruiken en druk op de middelste knop.
3. Ga terug naar het startscherm en begin je training zoals gewoonlijk.
4. Druk op de middelste knop totdat je bij de SuuntoPlus™-handleiding komt, die in een apart scherm wordt geopend.

 **OPMERKING:** Zorg ervoor dat je Suunto 9 met de nieuwste softwareversie is bijgewerkt en met de Suunto-app is gesynchroniseerd.

## 6. SuuntoPlus™-sportapps

SuuntoPlus™-sportapp rust je Suunto 9 uit met nieuwe tools en inzichten ter inspiratie en nieuwe manieren om van een actieve levensstijl te genieten. Je kunt nieuwe sportapps vinden in de SuuntoPlus™ Store waar nieuwe apps voor je Suunto 9 worden uitgebracht. Selecteer degene die je interessant vindt, synchroniseer ze met je horloge en haal meer uit je trainingen!

Gebruik SuuntoPlus™-sportapps als volgt:

1. Voordat je een trainingsopname start, scrol je omlaag en selecteer je **SuuntoPlus™**.
2. Selecteer de gewenste sportapp.
3. Als de sportapp een extern apparaat of sensor gebruikt, wordt de verbinding automatisch gemaakt.
4. Scrol omhoog naar het startscherm en begin je training zoals gewoonlijk.
5. Veeg naar links of druk op de middelste knop totdat je bij de SuuntoPlus™-sportapp komt, die in een apart scherm wordt geopend.
6. Zodra je het vastleggen van de training stopt, zie je de resultaten van de SuuntoPlus™-sportapp in het overzicht, mits er een relevant resultaat beschikbaar is.

Selecteer op het horloge in de Suunto-app welke SuuntoPlus™-sportapps je wilt gebruiken. Ga naar [Suunto.com/SuuntoPlus](https://Suunto.com/SuuntoPlus) om te kijken welke sportapps voor je horloge beschikbaar zijn.



**OPMERKING:** Zorg ervoor dat je Suunto 9 met de nieuwste softwareversie is bijgewerkt en met de Suunto-app is gesynchroniseerd.

## 7. Alleen geldig voor barometeruitvoering

De volgende functies zijn alleen van toepassing als uw Suunto 9 een ingebouwde barometer heeft.

### 7.1. Outdoorinzicht

Suunto 9 meet voortdurend de absolute luchtdruk met behulp van de ingebouwde druksensor. Op basis van deze meting en van uw hoogterefereëntiewaarde berekent het instrument de hoogte of luchtdruk.

**⚠ LET OP:** *Houd het gebied rond de gaten van de luchtdruksensor aan de linkerkant van uw horloge vrij van vuil en zand. Steek geen voorwerpen in de gaten. Dit kan de sensor beschadigen.*

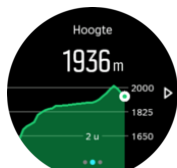
Veeg omhoog of druk op de onderste knop om de huidige hoogte en barometrische druk te bekijken.



Tik op het display om de huidige temperatuur te zien.




Veeg naar links of druk op de middelste knop om te schakelen tussen hoogtemeter en barometertrendgrafieken.



Zorg ervoor dat uw hoogterefereëntiewaarde juist is ingesteld (zie 7.1.1. Hoogtemeter). De hoogte van uw huidige locatie kan worden gevonden op de meeste topografische kaarten of grote online kaartdiensten zoals bijv. Google Maps.

Wijzigingen in plaatselijke weersomstandigheden beïnvloeden de hoogtemetingen. Als de plaatselijke weersomstandigheden vaak veranderen, moet u de hoogterefereëntiewaarde regelmatig opnieuw instellen, bij voorkeur vóór de start van uw volgende trip.

 **TIP:** Terwijl u zich in het scherm met de hoogtemeter- of barometergrafiek bevindt, houdt u de middelste knop ingedrukt voor snelle toegang tot de outdoorinstellingen waar u de referentiewaarde kunt aanpassen.

## Automatisch alti-baroprofiel (hoogte-luchtdrukprofiel)

Wijzigingen in weer en in hoogte brengen allebei een wijziging in luchtdruk teweeg. Om dit aan te pakken, schakelt Suunto 9 automatisch tussen het opvatten van veranderingen in de luchtdruk als wijzigingen in hoogte dan wel wijzigingen in het weer, op basis van uw bewegingen.

Als uw horloge verticale beweging detecteert, schakelt het over op het meten van hoogte. Als de hoogtegrafiek wordt weergegeven, wordt deze met een maximale vertraging van 10 seconden bijgewerkt.

Als u op een constante hoogte bent (minder dan 5 meter verticale beweging binnen 12 minuten), gaat uw horloge ervan uit dat luchtdrukveranderingen wijzigingen in het weer zijn en wordt de barometergrafiek dienovereenkomstig aangepast.

### 7.1.1. Hoogtemeter

Suunto 9 gebruikt barometrische druk om hoogte te meten. Om nauwkeurige lezingen te krijgen moet u een hoogterefereentiepunt definiëren. Dit kan uw huidige hoogte zijn als u de exacte waarde weet. Of u kunt FusedAlti (zie 7.4. *FusedAlti™*) gebruiken om uw referentiepunt automatisch in te stellen.

Stel u referentiepunt in instellingen in onder **Buiten**.

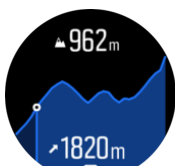


## 7.2. Hoogtenavigatie

Als u een route aflegt die hoogte-informatie bevat, kunt u ook navigeren op basis van stijging en daling, met behulp van het hoogteprofieldisplay. Veeg vanuit het hoofdnavigatiedisplay (waar u uw route ziet) naar links of druk op de middelste knop om naar het hoogteprofieldisplay te gaan.

De weergave hoogteprofiel toont u de volgende informatie:

- bovenaan: uw huidige hoogte
- midden: hoogteprofiel dat uw huidige positie weergeeft
- onderaan: resterende stijging of daling (tik op het scherm om van weergave te veranderen)



Als u te ver van de route afdwaalt tijdens het gebruik van hoogtenavigatie, zal een bericht **Afwijking van route** (Uit ...) verschijnen in het hoogteprofieldisplay. Als u dit bericht ziet, gaat



u naar het routenavigatiedisplay om weer op de route te geraken, alvorens verder te gaan met de hoogtenavigatie.

## 7.3. Stormalarm

Een aanzienlijke daling in barometrische druk betekent normaliter dat er een storm aankomt en u moet schuilen. Wanneer het stormalarm actief is, zal de Suunto 9 een alarm doen afgaan en geeft hij een stormsymbool weer als de druk 4 hPa (0,12 inHg) of meer daalt gedurende een periode van 3 uur.

Om het stormalarm te activeren, gaat u als volgt te werk:


1. Druk op de middelste knop om het sneltoetsmenu te openen.
2. Veeg omlaag naar **ALARMEN** en open het menu door op de middelste knop te drukken.
3. Blader naar **STORMALARM** (stormalarm) en schakel tussen aan/uit door op de middelste knop te drukken.

Als het stormalarm afgaat kunt u het uitzetten met elke willekeurige knop. Als er geen knop wordt ingedrukt zal de alarmmelding minstens één minuut duren. Het stormsymbool blijft zichtbaar op de display tot de weersomstandigheden weer stabiliseren (de daling in luchtdruk wordt minder).



## 7.4. FusedAlti™

FusedAlti™ geeft een hoogtemeting die wordt berekend uit het GPS-signaal in combinatie met de barometrische hoogte. Hierdoor minimaliseert deze methode de invloed van tijdelijke en offset-fouten in de uiteindelijke hoogtemeting.

 **OPMERKING:** Standaard wordt hoogte met FusedAlti gemeten tijdens trainingen die GPS gebruiken en tijdens navigeren. Als de GPS-functie is uitgeschakeld, wordt hoogte gemeten met de barometrische sensor.

## 8. SuuntoPlus™ (Baro)

SuuntoPlus™ breidt uw Suunto 9 uit met nieuwe tools en nieuwe inzichten - inspiratie voor en een nieuwe invulling van een actief leven.

-functies gebruiken:


1. Voordat u het vastleggen van een training start, veegt u omhoog of drukt u op de onderste knop om de opties voor de sportmodus te openen.
2. Scrol naar en tik op **SuuntoPlus™** of druk op de middelste knop.
3. Scrol naar en tik op de gewenste functie en druk op de middelste knop.
4. Scrol naar boven naar het startscherm en begin uw training zoals u altijd doet.
5. Veeg naar links of druk op de middelste knop totdat u bij de SuuntoPlus™-functie komt, die in een apart scherm wordt geopend.
6. Zodra u het vastleggen van de training stopt, ziet u de SuuntoPlus™-functie in het overzicht, mits er een relevant resultaat beschikbaar is.

Je kunt selecteren welke SuuntoPlus™-functies je wilt gebruiken op het horloge in Suunto-app. Ga naar [Suunto.com/SuuntoPlus](https://Suunto.com/SuuntoPlus) om te kijken welke functies beschikbaar zijn voor je horloge.

Zorg ervoor dat je Suunto 9 is bijgewerkt met de nieuwste softwareversie en gesynchroniseerd is met Suunto-app.

### 8.1. SuuntoPlus™ - Variometer

Deze functie is hoofdzakelijk ontworpen voor gebruik bij paragliden, maar kan ook worden gebruikt met andere sportmodi. Variometer toont geldige informatie die zeer nuttig kan zijn bij paragliden.

 **OPMERKING:** Deze functie is alleen bedoeld als hulpmiddel tijdens de vlucht en mag niet als primaire informatiebron worden gebruikt.

Voor het gebruik van Variometer met Suunto 9:

1. Voordat u een training begint vast te leggen, veegt u omhoog of drukt u op de onderste knop om de opties voor de sportmodus te openen.
2. Scrol naar en tik op **SuuntoPlus™** of druk op de middelste knop.
3. Scrol naar en tik op **Variometer** of druk op de middelste knop.
4. Scrol naar boven naar het startscherm en begin uw training zoals gewoonlijk.
5. Tijdens uw training veegt u naar links of drukt u op de middelste knop totdat u het display Variometer bereikt.



Het bovenste deel van de Variometer-display toont uw huidige horizontale snelheid en hoogte, ten opzichte van zeeniveau.

De variometerschaal in het midden van het scherm toont uw verticale snelheid in realtime, tot  $\pm 3$  m/s. Als de balk aan de positieve kant van de schaal staat, is uw paraglider aan het

stijgen. Als de balk aan de negatieve kant staat, is de paraglider aan het dalen. Variometer waarschuwt u ook met geluid en trillingen bij veranderingen in uw verticale snelheid. De frequentie van deze alarmen hangt af van hoe snel u stijgt/daalt, vergelijkbaar met een variometer.

De waarde onderaan op het display geeft de totale stijging aan tijdens de laatste thermiek.

De rode pijl aan de buitenrand van het display wijst altijd naar het noorden.

## 8.2. SuuntoPlus™: Weather - Insights

Bij wandelen of trektochten is het altijd goed om de omringende omgeving en de status van het weer in de gaten te houden.

Weather inzichten geven de weersomstandigheden in de context van uw huidige wandeling. Er is een combinatie van functionaliteiten die nuttig zijn om u alert te houden voor de veranderende omstandigheden. U kunt stormalarmen ontvangen, de watertemperatuur meten, opmerken of uw wandeling voortduurt na zonsondergang en u kunt de barometrische trend voortdurend volgen.

Voor het gebruik van Weather met Suunto 9:

1. Voordat u een trainingsopname start, veegt u omhoog of drukt u op de onderste knop voor het openen van de sportmodusopties.
2. Scrol naar en tik op **SuuntoPlus™** of druk op de middelste knop.
3. Scrol naar en tik op **Weather** of druk op de middelste knop.
4. Scrol naar boven naar het startscherm en begin uw training zoals gewoonlijk.
5. Tijdens de training veegt u naar links of drukt u op de middelste knop totdat u de display Weather bereikt voor het weergeven van Weather-inzichten.

De Weather-inzichten tonen het volgende:

### Zonsopkomst / zonsondergang

De komende zonsopkomst of zonsondergang, afhankelijk van wat volgt.

### Temperatuur

Als u het horloge in het water plaatst (onder 10 cm / 4 inch), kunt u de watertemperatuur meten. Wanneer u het horloge uit het water hebt gehaald, wordt de temperatuur gedurende de volgende 30 seconden getoond. Dit wordt aangegeven met een afzonderlijk temperatuurpictogram.



**OPMERKING:** Het meten van de watertemperatuur is van invloed op de waarden voor stijging/daling aangezien deze zijn gebaseerd op druk.

### Geschatte aankomsttijd (ETA)

Als de geschatte aankomsttijd na zonsondergang ligt, wordt deze in het rood weergegeven.

### Barometrische trend en stormalarm

De barometrische trend wordt onderaan het scherm getoond, met de huidige barometrische waarde. Het Suunto-stormalarm wordt automatisch weergegeven en wordt getoond in deze weergave. Een stormsymbool wordt getoond als de druk 4 hPa (0,12 inHg) of meer daalt over een periode van 3 uur.

### Zuurstofgehalte

Als u zich boven de 2000 m (6 561 ft) bevindt, krijgt u een waarde voor het zuurstof % vergeleken met zeeniveau.

## 9. Verzorging en ondersteuning

### 9.1. Richtlijnen voor behandeling


Ga voorzichtig met het apparaat om, stoot het niet en laat het niet vallen.

Onder normale omstandigheden heeft het horloge geen technisch onderhoud nodig. U kunt het regelmatig afspoelen met zoetwater en milde zeep en de behuizing zorgvuldig met een vochtige zachte doek of zeem afnemen.

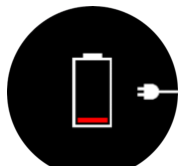
Gebruik alleen originele Suunto accessoires; schade veroorzaakt door niet-originele accessoires valt niet onder de garantie.

### 9.2. Batterij

De gebruiksduur bij één keer opladen hangt af van hoe en onder welke omstandigheden het horloge wordt gebruikt. Bij lage temperaturen, bijvoorbeeld, raakt de batterij sneller leeg. Over het algemeen wordt de capaciteit van een oplaadbare batterij in de loop van de tijd minder

 **OPMERKING:** *Als de capaciteit abnormaal snel terugloopt omdat de batterij defect is, dekt Suunto vervanging van de batterij gedurende één jaar of voor maximaal 300 keer opladen (wat het eerste aan de orde is).*

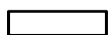
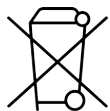
Als het oplaadniveau van de batterij onder de 20% komt en later 5% bereikt, dan knippert het pictogram batterij bijna leeg. Indien het oplaadniveau erg laag wordt, zal uw horloge naar een staat van laag energiegebruik gaan en het pictogram opladen tonen.



Gebruik de bijgeleverde USB-kabel om uw horloge op te laden. Wanneer het batterijniveau hoog genoeg is, gaat het horloge weer uit de staat van laag energiegebruik.

### 9.3. Weggoien

Gooi het apparaat op de gepaste manier weg, behandel het als elektronisch afval. Gooi het niet weg bij gewoon afval. Als u wilt, kunt u het apparaat terugbrengen naar uw dichtstbijzijnde Suunto-verkoper.



## 10. Referentie

### 10.1. Naleving

Voor aan naleving gerelateerde informatie en technische specificaties, raadpleeg je “Productveiligheid en informatie over regelgeving” geleverd samen met je Suunto 9 of beschikbaar op [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides).

### 10.2. CE

Hierbij verklaart Suunto Oy dat radioapparatuur van het type OW183 voldoet aan Richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring vindt u hier terug: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).







# 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 11/2022

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