

SUUNTO 9

BRUKERHÅNDBOK


1. SIKKERHET.....	5
2. Komme i gang.....	7
2.1. Berøringsskjerm og taster.....	7
2.2. SuuntoLink.....	8
2.3. Suunto-appen.....	8
2.4. Optisk puls.....	9
2.5. Justering av innstillingene.....	9
3. Innstillinger.....	11
3.1. Taste- og skjermlås.....	11
3.2. Bakgrunnsbelysning.....	11
3.3. Lyder og vibrering.....	11
3.4. Bluetooth-tilkobling.....	12
3.5. Flymodus.....	12
3.6. Ikke forstyr-modus.....	12
3.7. Varsler.....	13
3.8. Tid og dato.....	13
3.8.1. Vekkeklokke.....	14
3.9. Språk og enhetssystem.....	14
3.10. Urskiver.....	14
3.10.1. Månefaser.....	15
3.11. Hvilemodus.....	15
3.12. Soloppgang og solnedgang.....	16
3.13. Posisjonsformater.....	16
3.14. Enhetsinformasjon.....	17
4. Funksjoner.....	18
4.1. Registrere en øvelse.....	18
4.1.1. Sportsmoduser.....	19
4.1.2. Bruke mål under trening.....	19
4.1.3. Navigere under treningen.....	20
4.1.4. Batteristyring.....	21
4.1.5. Svømming.....	22
4.1.6. Intervalltrening.....	23
4.1.7. Vis tema.....	23
4.1.8. Autopause.....	24
4.1.9. Følelse.....	24
4.2. Mediekontrollere.....	25
4.3. Loggbok.....	25
4.4. Navigering.....	26
4.4.1. Peiling navigasjon.....	26
4.4.2. Kompass.....	27

4.4.3. Finn tilbake.....	28
4.4.4. Ruter.....	29
4.4.5. Sving-for-sving-navigasjon drevet av Komoot.....	30
4.4.6. Interessepunkter.....	31
4.5. Daglig aktivitet.....	35
4.5.1. Aktivitetsovervåking.....	35
4.5.2. Instant HR.....	36
4.5.3. Daglig puls.....	36
4.6. Treningsinnsikt.....	37
4.7. Restitusjon.....	38
4.8. Søvnsporing.....	38
4.9. Stress og restitusjon.....	40
4.10. Fitnessnivå.....	41
4.11. Brystpulssensor.....	41
4.12. Pare POD-er og sensorer.....	42
4.12.1. Kalibrere sykkel-POD.....	43
4.12.2. Kalibrere fot-POD.....	43
4.12.3. Kalibrer kraftmåler (POD).....	43
4.13. Tidtakere.....	43
4.14. Intensitetssoner.....	44
4.14.1. Pulssoner.....	45
4.14.2. Temposoner.....	47
4.15. FusedSpeed™.....	48
4.16. FusedTrack.....	49
5. SuuntoPlus™-veiledninger.....	50
6. SuuntoPlus™ treningsapper.....	51
7. Kun gyldig for barometer-versjonen.....	52
7.1. Utendørs innsikt.....	52
7.1.1. Høydemåler.....	53
7.2. Høydenavigasjon.....	53
7.3. Stormalarm.....	53
7.4. FusedAlti™.....	54
8. SuuntoPlus™ (Baro).....	55
8.1. SuuntoPlus™ - Variometer.....	55
8.2. SuuntoPlus™: Weather - Insights.....	56
9. Stell og vedlikehold.....	57
9.1. Retningslinjer for håndtering.....	57
9.2. Batteri.....	57
9.3. Avfallshåndtering.....	57

10. Referanse.....	58
10.1. Samsvar.....	58
10.2. CE.....	58

1. SIKKERHET

Typen forholdsregler for sikkerhet


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


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


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

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


Forholdsregler for sikkerhet

 **ADVARSEL:** Hold USB-kabelen adskilt fra medisinsk utstyr, som pacemakere og også nøkkelkort, kredittkort og lignende gjenstander. USB-kabelenhetens kontakt inkluderer en sterk magnet som kan forstyrre funksjonen til medisinsk eller annet elektronisk utstyr og gjenstander med magnetisk lagrede data.


 **ADVARSEL:** Det kan forekomme allergiske reaksjoner eller hudreaksjoner når produktet kommer i kontakt med hud, selv om produktet er utviklet i tråd med bransjestandarder. Hvis dette skjer, må du straks avslutte bruken og snakke med en lege.

 **ADVARSEL:** Forhør deg alltid med en lege før du begynner et treningsprogram. Overanstrengelse kan forårsake alvorlig skade.

 **ADVARSEL:** Kun til fritidsbruk.


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

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

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

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

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

 **FORSIKTIG:** Fargede tekstilstropper kan smitte over på andre stoffer eller hud når de er nye eller våte.

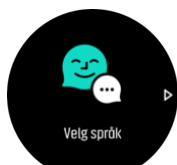


MERK: Hos Suunto bruker vi avanserte sensorer og algoritmer for å generere beregninger som kan hjelpe deg i dine aktiviteter og opplevelser. Vi gjør vårt beste for å være så nøyaktige som mulig. Informasjonen som våre produkter og tjenester samler inn, er ikke hundre prosent presis, og beregningene de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

2. Komme i gang

Førstegangs oppstart av Suunto 9 er rask og enkel.

1. Hold den øvre knappen trykket for å vekke opp klokken.
2. Trykk på skjermen for å begynne oppsettveiviseren.



3. Velg ditt språk ved å sveipe opp eller ned og trykke på språket.



4. Følg veiviseren for å fullføre de første innstillingene. Sveip opp eller ned for å velge verdier. Trykk på skjermen eller trykk på midttasten for å godta en verdi og gå til neste trinn.

2.1. Berøringsskjerm og taster

Suunto 9 har en berøringsskjerm og tre taster som du kan bruke til å navigere gjennom displayer og funksjoner.

Sveip og trykk

- sveip opp eller ned for å flytte i displayer og menyer
- sveip til høyre og venstre for å gå bakover og fremover i displayer
- sveip til venstre eller høyre for å se flere displayer og detaljer
- trykk for å velge et element
- trykk på displayet for å vise alternativ informasjon
- trykk og hold for å åpne meny for kontekstalternativ-menyen
- dobbelttrykk for å gå tilbake til tidsvisning fra andre displayer

Øvre tast

- trykk for å flytte opp i visninger og menyer

Midtre tast

- trykk for å velge et element
- trykk for å trykke for å endre displayer
- hold tasten nede for å gå tilbake i innstillingsmeny
- hold tasten nede for å vise kontekstalternativ-menyen

Nedre tast

- trykk for å flytte ned i visninger og menyer

Under opptak av en øvelse:

Øvre tast

- trykk for å sette på pause eller gjenoppta opptak
- hold tasten nede for å endre aktivitet

Midtre tast

- trykk for å endre displayer
- hold tasten nede for å vise kontekstalternativ-menyen

Nedre tast

- trykk for å merke en runde
- hold tasten nede for låse / låse opp taster

2.2. SuuntoLink

Last ned og installer SuuntoLink på din PC eller Mac for å få oppdatere klokkeprogramvaren.

Vi anbefaler at du oppdaterer klokken når en ny programvareutgivelse er tilgjengelig. Hvis en oppdatering er tilgjengelig, varsles du via SuuntoLink, samt Suunto-appen.

Besøk www.suunto.com/SuuntoLink for mer informasjon.

For å oppdatere klokkeprogramvaren:

1. Plugg klokken inn i datamaskinen med medfølgende USB-kabel.
2. Start SuuntoLink hvis den ikke allerede kjører.
3. Klikk på oppdateringstasten i SuuntoLink.

2.3. Suunto-appen

Med Suunto-appen, kan du ytterligere berike opplevelsen din med Suunto 9. Par klokken med mobilappen for å synkronisere aktiviteten, få mobilvarslinger, innsikter og mer.



MERK: Du kan ikke pare enheter når flymodus er på. Slå av flymodus før paring.

For å pare klokka med Suunto-appen:

1. Sjekk at Bluetooth på klokka er på. Under innstillingsmenyen gå til **Tilkobling** » **Oppdagelse** og aktiver hvis den ikke allerede er aktivert.
2. Last ned og installer Suunto-appen på din compatible mobilenhet fra iTunes App Store, Google Play i tillegg til flere populære app-utsalg i Kina.
3. Start Suunto-appen og slå på Bluetooth hvis den ikke allerede er på.
4. Trykk på klokkeikonet øverst til venstre på appskjermen, og trykk deretter på "PAR" for å pare klokka.
5. Verifiser paringen ved å skrive inn koden som vises på klokka i appen.



MERK: Noen funksjoner krever Internett-tilkobling over Wi-Fi eller mobilt nettverk. Datatilkoblingsavgifter kan påløpe.

2.4. Optisk puls

Optisk pulsmåling for håndleddet er en enkel og praktisk måte å spore pulsen på. Resultatene fra pulsmåling kan påvirkes av følgende faktorer:

- Klokken må brukes direkte mot huden. Ingen klær, uansett hvor tynne de er, kan være mellom sensoren og huden din.
- Klokken må kanskje sitte høyere på armen enn der klokke normalt brukes. Sensoren leser blodstrømmen gjennom vevet. Jo mer vev det kan lese, desto bedre.
- Armbevegelser og spente muskler, som hvis man griper tak i en tenniser racket, kan påvirke hvor nøyaktig sensoravlesningen blir.
- Når pulsen er lav, kan det hende at sensoren ikke kan gi stabile avlesninger. Det hjelper å gjennomføre en kort oppvarming på noen minutter før du starter registreringen.
- Hudpigmentering og tatoveringer blokkerer lys og forhindrer pålitelige avlesninger fra den optiske sensoren.
- Den optiske sensoren kan ikke gi nøyaktige pulsmålinger ved svømming.
- For mer presisjon og raskere svar på endringer i pulsen, anbefaler vi at du bruker en kompatibel brystpulssensor, som f.eks. Suunto Smart Sensor.

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

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

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

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

2.5. Justering av innstillingene

Du kan justere alle klokkeinnstillingene direkte i klokken.

Slik justerer du en innstilling:

1. Sveip ned inntil du ser innstillingsikonet og trykk på ikonet.



2. Bla gjennom innstillingsmenyen ved å sveipe opp eller ned eller ved å trykke på de øvre eller nedre knappene.




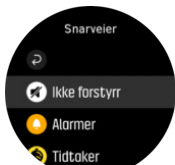
3. Velg en innstilling ved å trykke på innstillingsnavnet eller trykke på midtknappen når innstillingen er fremhevet. Gå tilbake til menyen ved å sveipe til høyre eller velge **Tilbake**.
4. For innstillinger med et verdiområde, endre verdien ved å sveipe opp eller ned eller ved å trykke på den øvre eller nedre knappen.



5. For innstillinger med kun to verdier, slik som på eller av, endre verdien ved å trykke på innstillingen eller trykke på midtknappen.



 **TIPS:** Du kan også få tilgang til generelle innstillinger fra urskiven ved å holde midtknappen nede for å åpne snarvei-menyen.



3. Innstillinger

3.1. Taste- og skjermlås

Mens du tar opp en trening kan du låse tastene ved å holde nedre høyre tast nede. Så snart du er låst, kan du ikke utføre handlinger som krever knappe-interaksjoner (opprette runder, pause/avslutte øvelse osv.), men det er mulig å bla i displayet og du kan slå på bakgrunnsbelysningen med hvilken som helst knapp hvis bakgrunnsbelysningen er i automatisk modus.

For å låse opp alt, hold nedre høyre tast nede på nytt.

Når du ikke tar opp en treningsrunde låses skjermen og dimmes etter ett minutt inaktivitet. For å aktivere skjermen, trykk på hvilken som helst tast.


Skjermen går i hvile (blank) etter en periode med inaktivitet. Alle bevegelser slår på skjermen igjen.

3.2. Bakgrunnsbelysning

Bakgrunnsbelysningen har 3 funksjoner som du kan justere: lysstryken (**Lysstyrke**), hvordan standby-bakgrunnsbelysningen aktiveres (**Standby**), og om bakgrunnsbelysningen aktiveres når du løfter og dreier håndleddet (**Hev for å vekke**).

Bakgrunnsbelysningen kan justeres fra innstillingene under **Generelt » Bakgrunnsbelysning**.

- Lysstyrke-innstillingen bestemmer den totale intensiteten til bakgrunnsbelysningen; Lav, Medium eller Høy.
- Standby-innstillingene styrer skjermens lysstyrke når bakgrunnsbelysningen ikke er aktiv (f.eks. utløst av knappetrykk). De 2 Standby alternativene er På og Av.
- Hev for å vekke-funksjonen aktiverer standby-bakgrunnsbelysning i vanlig tidsmodus og aktiverer bakgrunnsbelysning i treningsmodus når håndleddet løftes til lesestilling. De tre Hev for å vekke alternativene er:
 - På: Når du løfter håndleddet i vanlig tidsmodus eller under en øvelse, aktiveres bakgrunnsbelysningen.
 - Kun trening: Når du løfter håndleddet slår bakgrunnsbelysningen seg av kun under en øvelse.
 - Av: Hev for å vekke-funksjonen er slått av.

 **MERK:** Du kan også stille bakgrunnsbelysningen til alltid å være på. Hold den midtknappen inne for å gå inn i **Snarveier**-menyen, bla til **Bakgrunnsbelysning** og veksle bryteren for å tvinge bakgrunnsbelysningen på.

3.3. Lyder og vibrering

Lyder og vibreringsvarsler brukes for meldinger, alarmer og andre hovedhendelser og - handlinger. Begge kan justeres fra innstillingene under **Generelt » Lyder**.

Under **Generelt » Lyder » Generelt**, kan du velge fra følgende alternativer:

- **Alle på:** alle hendelser utløser en varsling
- **Alle av:** ingen hendelser utløser varslinger
- **Taster av:** alle andre hendelser enn trykknapper utløser varslinger.

Under **Generelt** » **Lyder** » **Alarmer** kan du slå vibrasjoner av og på.

Du kan velge mellom følgende alternativer:

- **Vibrering:** vibrasjonsvarsel
- **Lyder:** lydvarsel
- **Begge:** både vibrasjon og lydvarsel.

3.4. Bluetooth-tilkobling

Suunto 9 bruker Bluetooth-teknologi for å sende og motta informasjon fra mobilenheten når du har parett klokken med Suunto App. Samme teknologi brukes også ved paring av POD-er og sensorer.

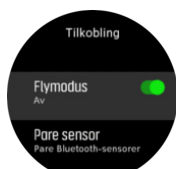
Men hvis du ikke ønsker at klokka skal være synlig for Bluetooth-skannere, kan du aktivere eller deaktivere deteksjonsinnstillingen fra innstillingene under **TILKOBLING** » **OPPDAGELSE**.



Bluetooth kan også slås helt av ved å aktivere flymodus, se 3.5. *Flymodus*.

3.5. Flymodus

Aktiver flymodus når det er nødvendig å slå av trådløse overføringer. Du kan aktivere eller deaktivere flymodus fra innstillingene under **Tilkobling**.



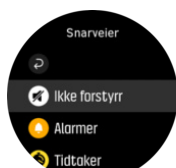
MERK: For å pare noe med enheten, må du først slå av flymodus hvis den er slått på.

3.6. Ikke forstyrr-modus

Ikke forstyrr-modusen er en innstilling som demper alle lyder og vibrasjoner og dimmer skjermen, noe som gjør det til et meget nyttig alternativ når du bruker klokka i for eksempel et teater eller et miljø der du vil at klokka skal fungere som vanlig, men stille.

Slik slår du på/av Ikke forstyrr-modusen:

1. Fra klokkeoverflaten trykker du på midtknappen for å åpne hurtigmenyen.
2. Sveip opp eller trykk den nedre knappen for å bla ned til Ikke forstyrr-modusen.
3. Berør skjermen eller trykk på midtknappen for å bekrefte valget.



Hvis du har innstilt en alarm, høres alarmen som vanlig og deaktiverer Ikke forstyr-modusen, med mindre du slummer alarmen.

3.7. Varsler

Hvis du har paret klokken med Suunto-appen og bruker en Android-telefon, kan du motta varsler om f.eks. innkommende anrop og tekstmeldinger på klokken. .

Når du parer klokken med appen, er varsler på som standard. Du kan slå dem av i innstillingene under **Meldinger**.

 **MERK:** Meldinger som mottas fra noen apper som brukes til kommunikasjon, er kanskje ikke kompatible med Suunto 9.

Når du får et varsel, vises en popup på urskiven.



Hvis meldingen ikke passer på skjermen, trykk på den nedre høyre knappen eller sveip opp for å bla gjennom hele teksten.

Trykk på **Handlinger** for å samhandle med varslene (de tilgjengelige alternativene varierer avhengig av hvilken av mobilappene dine som sendte varselet).

For apper som er brukt til kommunikasjon kan du bruke klokka til å sende et **Raskt svar**. Du kan velge og modifisere de forhåndsdefinerte meldingene i Suunto-appen.

Varselhistorikk

Hvis du har uleste varsler eller tapte anrop på mobilenheten din, kan du se dem på klokka.

Fra urskiven trykker du på den midtre knappen og trykker deretter på nedre knappen for å rulle gjennom varselhistorikken.

Varselhistorikken slettes når du sjekker meldingene på mobilenheten.

3.8. Tid og dato

Du stiller tid og dato under innledende oppstart av klokken. Etter dette bruker klokken GPS-tid for å korrigere eventuell forskyvning.

Når du er paret med Suunto-appen, mottar klokken oppdatert tid, dato, tidssone og innstillinger for sommertid fra mobile enheter.

Under **Generelt** » **Klokkeslett/dato**, trykk på **Automatisk tidsoppdatering** for å skru funksjonen av og på.

Du kan justere tid og dato manuelt i innstillingene, under **Generelt** » **Klokkeslett/dato**. Der kan du også endre format for tid og dato.

I tillegg til hovedtiden kan du vise dobbel tid for å vise klokken fra et annet sted, for eksempel når du er ute og reiser. Under **Generelt** » **Klokkeslett/dato**, trykk på **Dual-time** for å stille tidssonen ved å velge et sted.

3.8.1. Vekkeklokke

Klokken din har en alarmfunksjon som kan aktiveres en enkelt gang eller gjentas på utvalgte dager. Aktiver alarmen fra innstillingene under **Alarm » Vekkeklokke**.

I tillegg til standard faste alarmer vil du også finne en alarmtype som kan tilpasses, basert på data for soloppgang og solnedgang. Se 3.12. *Soloppgang og solnedgang*.

For å stille inn en fast alarmtid:

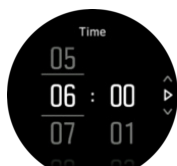
1. Fra urskiven, trykk på midtre knapp for å åpne snarveimenyen og rull til **Alarmer**.
2. Velg først hvor ofte du ønsker at alarmen skal utløses. Velg mellom følgende alternativer:

En gang: alarmen utløses én gang i løpet av de neste 24 timene på den innstilte tiden

Ukedager: alarmen utløses til samme tid mandag til og med fredag **Daglig:** alarmen utløses til samme tid hver dag hele uken



3. Innstill timen og minuttene og avslutt deretter innstillingene.



Når alarmen utløses kan du avvise den for å stoppe alarmen eller du kan velge slumrealternativet. Slumre-forsinkelsen er på 10 minutter og kan repeteres inntil 10 ganger.



Hvis du ikke avslutter alarmen, går den automatisk i slumremodus etter 30 sekunder.

3.9. Språk og enhetssystem

Du kan endre klokkespråket og enhetssystemet fra innstillinger under **Generelt » Språk**.

3.10. Urskiver

Suunto 9 leveres med flere urskiver å velge mellom, både digitale og analoge stiler.

For å endre urskive:

1. Fra den aktuelle urskivevisningen, hold midtre knapp trykket for å åpne snarveimenyen.
2. Rull til **Urviser** og berør eller trykk på midtre knapp for å åpne.



2. Sveip opp og ned for å rulle gjennom forhåndsvisninger for urskiver, og trykk på den du ønsker å bruke.
3. Sveip opp eller ned for å bla gjennom fargealternativene. og trykk på det du ønsker å bruke.



Hver urskive har ekstra informasjon, slik som dato eller dobbel tid. Trykk på displayet for å veksle mellom visninger.

3.10.1. Månefaser

I tillegg til tider for soloppgang og solnedgang, kan klokka spore månefaser. Månefasen er basert på den datoen du har stilt inn i klokka.

Månefasen er tilgjengelig som en visning i urskiven i utendørsstil. Trykk på skjermen for å endre den nedre raden inntil du ser måneikonet og prosentandelen.



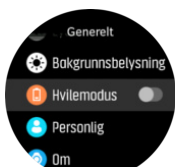
Fasene er presentert som et ikon med prosentandel som følger:



3.11. Hvilemodus

Klokken inkluderer et strømstyringsalternativ som slår av all vibrasjon, daglig HR og Bluetooth-varslinger for å forlenge batteriets levetid under normal daglig bruk. For strømsparingsalternativer under registrering av aktiviteter se [4.1.4. Batteristrømstyring](#).

Aktiver/deaktiver strømstyring fra innstillingene under **Generelt » Hvilemodus**.



MERK: Strømsparing aktiveres automatisk når batterinivået når 10 %.

3.12. Soloppgang og solnedgang

Alarmen for soloppgang/solnedgang i din Suunto 9 er alarmer som kan tilpasses basert på din lokasjon. I stedet for å stille inn en fast tid, stiller du inn alarmen for hvor mye i forveien du ønsker å bli varslet før den faktiske soloppgangen eller solnedgangen.

Tidene for soloppgang og solnedgang bestemmes via GPS, så klokka bruker GPS-data fra siste gang du brukte GPS.

Slik stiller du inn alarmer for soloppgang og solnedgang:

1. Trykk på den midtre tasten for å åpne snarveismenyen.
2. Rull ned til **ALARMER** og åpne ved å trykke på midtre knapp.
3. Rull til alarmen som du ønsker å stille inn, og velg denne ved å trykke på den midtre knappen.



4. Still inn de ønskede timene før soloppgang/solnedgang ved å rulle opp/ned med øvre og nedre knapper, og bekreft med den midterste knappen.
5. Still inn minutter på samme måte.



6. Trykk på den midtre knappen for å bekrefte og avslutte.

 **TIPS:** En urskive som viser tider for soloppgang og solnedgang er også tilgjengelige.



 **MERK:** Tider for soloppgang og solnedgang og alarmer krever en GPS-fix. Tidene er tomme inntil GPS-data er tilgjengelige.

3.13. Posisjonsformater

Posisjonsformatet er måten GPS-posisjonen din vises på klokka. Alle formatene gjelder samme plassering, men de uttrykker det på ulike måter.

Du kan endre posisjonsformatet på klokkeinnstillingene under **Navigasjon** » **Posisjonsformat**.

Breddegrad/lengdegrad er det mest vanlige rutenettet og det finnes i tre forskjellige formater:

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

Andre tilgjengelige posisjonsformater inkluderer:

- UTM (Universal Transverse Mercator) gir en todimensjonal horisontal visning av posisjonen.
- MGRS (Military Grid Reference System) er en utvidelse av UTM og består av en gradsonebetegnelse, 100 000-meter kvadratidentifikator og en numerisk plassering.

Suunto 9 støtter også følgende lokale posisjonsformater:

- BNG (britisk)
- ETRS-TM35FIN (finsk)
- KKJ (finsk)
- IG (irsk)
- RT90 (svensk)
- SWEREF 99 TM (svensk)
- CH1903 (sveitsisk)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (New Zealand)



MERK: Noen posisjonsformater kan ikke brukes i områdene nord for 84° og sør for 80°, eller utenfor de landene de er beregnet for. Hvis du er utenfor det tillatte området kan ikke stedskoordinatene dine vises på klokka.

3.14. Enhetsinformasjon

Du kan sjekke detaljene for klokkeprogramvaren og maskinvare fra innstillingene under **Generelt » Om**.

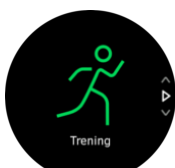
4. Funksjoner

4.1. Registrere en øvelse

I tillegg til 24/7 aktivitetsovervåkning, kan du bruke klokken til å registrere dine treningsøkter eller andre aktiviteter for å få detaljert tilbakemelding og følge din fremgang.

For å registrere en øvelse:

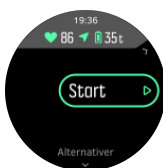
1. Sette på pulsmåler (valgfri).
2. Sveip ned eller trykk på den øvre tasten for å åpne startenheten.
3. Trykk på treningsikonet eller midttasten.



4. Sveip opp eller ned for å bla gjennom sportsmodusene og trykk på den du ønsker å bruke. Du kan også bla gjennom med de øverste og nederste tastene og velge med midttasten.
5. Over startindikatoren vises et sett av ikoner, avhengig av hva du bruker med sportsmodusen (slik som puls og tilkoblet GPS). Pil-ikonet (tilkoblet GPS) blinker i grått når du søker og blir grønt når et signal finnes. Hjerterikonet (puls) blinker grått under søking og når et signal blir funnet endrer det til et farget ikon festet til et belte hvis du bruker en pulssensor. Det er også en synlig batterimåler som forteller deg hvor mange timer du kan trene før batteriet går tomt.

Hvis du bruker en pulssensor, men ikonet kun blir grønt (hvilket betyr at den optiske pulssensoren er aktiv), kontroller at pulssensoren er paret, se 4.12. *Pare POD-er og sensorer*, og velg sportsmodus på nytt.

Du kan vente på hvert ikon for å bli grønt eller starte opptaket så snart du ønsker ved å trykke på knappen i midten.




Når registreringen starter, låses den valgte pulskilden og kan ikke endres under den pågående treningsøkten.

6. Under opptak kan du bytte mellom visninger med midttasten eller ved å bruke berøringsskjermen hvis den er aktivert.
7. Trykk på den øvre tasten for å sette opptaket på pause. Stopp og lagre med den nederste knappen eller fortsett med den øverste knappen.



Hvis sportsmodusen du valgte har alternativer, slik som å stille inn et utholdenhetsmål, kan du justere den før du starter opptaket ved å sveipe opp eller trykke på den nedre tasten. Du kan også justere sportsmodusalternativer under opptak ved å holde den midtre knappen trykket.

 **TIPS:** Under opptak kan du berøre skjermen for å vise en popup som viser gjeldende tid og batterinivå.

Hvis du bruker multisportmodus, bytt sportsgren ved å holde den øvre tasten nede.

Etter at du avslutter opptaket, blir du spurt om hvordan du følte deg. Du kan besvare eller hoppe over spørsmålet. (Se 4.1.9. *Følelse*) Deretter får du et sammendrag av aktiviteten, som du kan søke gjennom med berøringsskjermen eller tastene.

Hvis du har gjort et opptak du ikke ønsker å beholde, kan du slette loggoppføringen ved å bla nederst til sammendraget og trykke på slette-knappen. Du kan også slette logger på samme måte fra loggboken.



4.1.1. Sportsmoduser

Klokken leveres med en lang rekke forhåndsdefinerte sportsmoduser. Modusene er laget for spesifikke aktiviteter og formål, fra en avslappet spasertur utendørs til et triatlon-løp.

Når du registrerer en øvelse (se 4.1. *Registrere en øvelse*), kan du sveipe opp og ned for å se den korte listen over sportsmoduser. Trykk på ikonet på slutten av den korte listen for å vise den fullstendige listen og se alle sportsmoduser.



Hver sportsmodus har et unikt sett av displayer som viser ulike data avhengig av valgt sportsmodus. Du kan redigere og tilpasse dataene som vises på klokke-displayet i løpet av treningen med Suunto-appen.

Finn ut hvordan du tilpasser sportsmoduser i *Suunto-appen (Android)* eller *Suunto-appen (iOS)*.

4.1.2. Bruke mål under trening

Det er mulig å stille inn ulike mål innenfor Suunto 9 når du trener.

Hvis sportsmodusen du valgte har mål som alternativ, kan du justere dem før du starter opptaket ved å sveipe opp eller trykke på den nedre knappen.



For å trene med generelt mål:

1. Før du starter en treningsregistrering, sveip opp eller trykk på den nedre knappen for å åpne sportsmodusalternativene.
2. Trykk **Mål** eller trykk på midtknappen.
3. Velg **Varighet** eller **Avstand**.
4. Velg målet.
5. Sveip til høyre for å gå tilbake til sportsmodusalternativene.

Når du har generelle mål aktivert, er en målmåler synlig på hvert datadisply som viser fremdriften.



Du kommer også til å motta en varsling når du har nådd 50 % av målet og når valgt mål er oppfylt.

For å trene med intensitetsmål:

1. Før du starter en treningsregistrering, sveip opp eller trykk på den nedre knappen for å åpne sportsmodusalternativene.
2. Still **Intensitetssoner** på.
3. Velg **Pulssoner**, **Temposoner** eller **Effektsoner**.
(Alternativene avhenger av valgt sportsmodus og om du har en kraftpod parett med klokka).
4. Velg målsonen.
5. Sveip til høyre for å gå tilbake til sportsmodusalternativene.

4.1.3. Navigere under treningen

Du kan navigere på en rute eller til et interessepunkt når du registrerer en øvelse.

Sportsmodusen du bruker må ha GPS aktivert for å ha tilgang til navigasjonsalternativene. Hvis sportsmodus GPS-nøyaktigheten er OK eller Bra når du velger en rute eller et interessepunkt (POI) endres GPS-nøyaktigheten til Best.

Slik navigerer du under trening:

1. Opprett en rute eller et interessepunkt i Suunto-appen og synkroniser klokken hvis du ikke allerede har gjort det.
2. Velg en sportsmodus som bruker GPS og sveip deretter opp eller trykk på den nedre knappen for å åpne alternativene. Alternativt kan du starte registreringen først og deretter holde midtknappen nede for å åpne sportsmodusalternativene.
3. Bla til **Navigasjon** og trykk på innstillingen eller trykk på midttasten.
4. Sveip opp og ned eller trykk de øvre og nedre knappene for å velge et navigasjonsalternativ og trykk på den midtknappen.
5. Velg ruten eller interessepunktet du ønsker å navigere til og trykk på midtknappen. Trykk deretter på den øvre knappen for å begynne navigeringen.

Hvis du ikke har startet treningsregistreringen ennå, tar det siste trinnet deg tilbake til alternativene for sportsmodus. Bla opp til startvisningen og start registreringen din som normalt.

Under trening sveip til høyre eller trykk midtknappen for å bla til navigasjon-displayet hvor du ser ruten eller interessepunktet du valgte. For mer informasjon om navigasjonsdisplayet, se 4.4.6.2. *Navigere til et interessepunkt* og 4.4.4. *Ruter*.

Mens du i denne skjermen kan sveipe opp eller trykke på den nederste knappen for å åpne navigasjonsalternativene dine. Fra navigasjonsalternativene kan du for eksempel velge en annen rute eller interessepunkt, kontrollere gjeldende plasseringskoordinater eller avslutte navigeringen, ved å velge **Spring**.

4.1.3.1. Følg løperute

I urbane omgivelser sliter GPS-en med å følge deg på riktig måte. Hvis du velger en av dine forhåndsdefinerte ruter og følger ruten, brukes klokke-GPS-en utelukkende til å finne hvor du er på den forhåndsdefinerte ruten, og ikke faktisk lage et spor fra løpeturen. Det innspilte sporet vil være identisk med ruten som brukes til løpeturen.



Bruk av Følg løperute under trening:

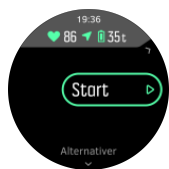
1. Opprett en rute i Suunto-app og synkroniser klokka hvis du ikke har gjort det allerede.
2. Velg en sportsmodus som bruker GPS og sveip deretter opp eller trykk den nedre knappen for å åpne alternativene.
3. Bla til og trykk på **Navigasjon** eller trykk på midtknappen.
4. Velg **Følg løperute** og trykk på midtknappen.
5. Bla til ruten du ønsker å navigere til og trykk på midtknappen.
6. Trykk på den øvre knappen eller trykk **Naviger**.

Start treningen din som normalt og følg den valgte ruten.


4.1.4. Batteristyring

Suunto 9 har en strømparefunksjon som bruker intelligent batteriteknologi for å sikre at du ikke går tom for strøm når du trenger det mest.

Før du begynner å ta opp en øvelse (se 4.1. *Registrere en øvelse*), vises et estimat av hvor mye batteritid du har igjen i den nåværende batterimodusen.




Det finnes fire forhåndsdefinerte batterimoduser, **Ytelse** (standard), **Utholdenhet**, **Ultra** og **Tur**. Hvis du skifter mellom disse modusene, endres levetiden til batteriet, men dette endrer også klokken ytelse.

 **MERK:** Som standard slår Ultra og Tur-modusen av all pulssporing (både håndledd og bryst). For å aktivere pulssporing (i Ultra og Tur modus) gå til **Alternativer** under startindikatoren.

I startdisplayet trykker du på **Alternativer** » **Batterimodus** for å endre batterimoduser og se hvordan hver modus påvirker klokkenes ytelse.



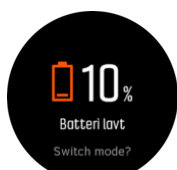
 **TIPS:** Du kan også raskt endre batterimodus i startdisplayet ved å trykke på den øverste knappen.

I tillegg til disse fire forhåndsdefinerte batterimodusene kan du også opprette en tilpasset batterimodus med egne innstillinger. Tilpasset modus er spesifikk for den sportsmodusen, noe som gjør det mulig å opprette en tilpasset batterimodus for hver sportsmodus.

 **MERK:** Hvis du, mens du trener, begynner å navigere eller bruke navigasjonsdata som f.eks. beregnet ankomsttid (ETA), går GPS til **Best**, uavhengig av batterimodusen.

Batterivarslinger

I tillegg til batterimodusene bruker klokken din smarte påminnelser for å sikre at du har nok batteritid til ditt neste eventyr. Noen påminnelser er forhåndsberegnet basert på, for eksempel, aktivitetsloggen din. Du får også beskjed for eksempel når klokken merker at du har lavt batteri mens du registrerer en aktivitet. Den foreslår automatisk å bytte til en annen batterimodus.



Klokken din varsler deg én gang når batteriet er på 20 % og igjen på 10 %.

4.1.5. Svømming

Du kan bruke din Suunto 9 i svømmebassenger eller under openwater-svømming.

Når du bruker sportsmodus for bassengsvømming, avhenger klokken av bassenglengden for å bestemme avstanden. Du kan endre bassenglengden etter behov under sportsmodusalternativene før du begynner å svømme.

Open water svømming avhenger av GPS for å kalkulere avstand. Da GPS-signaler ikke går under vann, må klokken ut av vannet regelmessig, slik som med freestyle-svømming, for å få en GPS-fiksverdi.

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

- Synkroniser klokka med onlinekontoen din før du begynner å svømme for å optimalisere din GPS med de siste satellittbanedataene.
- Etter at du velger openwater sportsmodus og et GPS-signal hentes, vent i minst tre minutter før du starter svømmingen. Dette gir GPS tid til å opprette en styrket posisjonering.

4.1.6. Intervalltrening

Intervalltrening er en vanlig form for trening som består av alternerende aktivitet med høy og lav intensitet. Med Suunto 9, kan du definere din egen intervalltrening på klokka for hver sportsmodus.

Når du definerer intervallene har du fire ting som skal stilles inn:

- Intervaller: på/av vekslingsbryter som aktiverer intervalltrening, Når vekslingsbryteren er på, legges det et intervalltrening-display til sportsmodusen din.
- Repetisjoner: antall intervall + restitusjon-sett du ønsker å fullføre.
- Intervaller: lengden av høy-intensitetsintervallet basert avstand eller varighet.
- Restitusjon: lengden av hvileperioden mellom intervaller basert på avstand eller varighet.

Husk at hvis du bruker avstand for å definere intervallene må du være i en sportsmodus som måler avstand. Målingen kan baseres på GPS, fra en fot- eller sykkel-POD, for eksempel.



MERK: Hvis du bruker intervaller kan du aktivere navigering.

For å trene med intervaller:

1. Før du starter en treningsregistrering, sveip opp eller trykk på den nedre knappen for å åpne sportsmodusalternativene.
2. Bla til **Intervaller** og trykk på ikonet eller trykk på midttasten.
3. Veksle intervaller på og juster innstillingene beskrevet ovenfor.



4. Bla tilbake for å starte visning og start treningen som vanlig.
5. Sveip til venstre eller trykk på midtknappen inntil du ser intervall-displayet og trykk den øvre knappen når du er klar til å starte intervalltrening



6. Hvis du ønsker å stoppe intervalltrening før du har fullført alle repetisjonene, hold midtknappen nede for å åpne sportsmodusalternativene og veksle av **Intervaller**.



MERK: Når du er i intervallskjermen, virker knapper som normalt, for eksempel hvis du trykker på den øvre knappen pauser du treningsregistrering, ikke bare intervalltrening.

Etter at du har stoppet treningsregistrering blir intervalltrening automatisk vekslet av for den sportsmodusen. Imidlertid blir de andre innstillingene opprettholdt slik at du enkelt kan starte den samme treningsrutinen neste gang du bruker sportsmodusen.

4.1.7. Vis tema

For å øke leseligheten på klokkeskjermen under trening eller navigering, kan du skifte mellom lyse og mørke temaer.

Med det lyse temaet er skjermbakgrunnen lys og tallene mørke.

Med det mørke temaet er kontrasten omvendt, med bakgrunnen mørk og tallene lyse.

Temaet er en global innstilling som du kan endre i klokka fra en av sportsmodusalternativene.

For å endre display-tema i sportsmodusalternativer:

1. Gå til en sportsmodus og sveip opp eller trykk den nedre knappen for å åpne sportsmodusalternativene.
2. Bla ned til **Tema** og trykk på midtknappen.
3. Bla mellom Lys og Mørkt ved å sveipe opp eller ned eller ved å trykke på de øvre eller nedre knappene, og godta med midtknappen.
4. Bla opp igjen for å avslutte sportsmodusalternativer, og start (eller avslutt) sportsmodus.

4.1.8. Autopause

Autopause stopper registreringen av treningen når hastigheten er mindre enn 2 km/t. Når hastigheten øker til mer enn 3 km/t fortsetter registreringen automatisk.

Du kan slå på/av autopause for hver sportsmodus fra sportsmodusinnstillingene i klokka før du begynner registreringen av treningen din.

Hvis autopause er på under et opptak varsler en pop-up-melding deg om at opptaket er automatisk satt på pause.



Trykk på gjenoppta for å kontrollere klokkeslettet og batterinivået.



Du kan gjenoppta opptaket automatisk når du begynner å bevege deg igjen eller manuelt gjenoppta fra pop-up-skjermen ved å trykke på den øverste knappen.

4.1.9. Følelse

Hvis du trener regelmessig, kan du følge hvordan du føler deg etter hver økt, noe som er en viktig indikator på din generelle fysiske tilstand. En trener eller personlig trener kan også bruke din følelestrend til å spore din fremgang over tid.

Du har 5 grader for følelse å velge mellom:

- **Dårlig**
- **Gjennomsnittlig**
- **Bra**
- **Veldig bra**
- **Fantastisk**

Hva disse alternativene betyr er det opp til deg (og din PT) å bestemme. Det viktigste er at du bruker dem konsekvent.

For hver treningsøkt kan du registrere hvordan du følte deg direkte på klokken etter opptaket ved å svare på spørsmålet **'Hvordan var det?'**.



Du kan hoppe over å besvare spørsmålet ved å trykke på den midtre knappen.

4.2. Mediekontrollere

Din Suunto 9 kan brukes til å kontrollere musikk, podcast eller andre medier som avspilles på telefonen din eller kringkastes fra telefonen til en annen enhet. Mediekontrollene er på som standard, men kan slås av i **Innstillinger » Mediekontrollere**.



MERK: Du må pare klokka med telefonen før du kan bruke Mediekontrollere.

For å få tilgang til mediekontroller trykker du på den midtre knappen på urskiven, eller under en trening trykker du på den midtre knappen inntil mediekontrolldisplayet vises.

I mediekontrolldisplayet har knappene følgende funksjoner:



- **Spill/pause:** Øverste knapp til høyre
- **Neste spor/episode:** Nederste høyre knapp
- **Forrige spor/episode:** Øverste knapp til høyre (langt trykk)
- **Volum:** Nederste knapp til høyre (langt trykk) vil åpne volumkontrollene
 - I volumkontrolldisplayet vil øverste knapp til høyre øke volumet, og nederste knapp til høyre vil senke volumet. Trykk på den midtre knappen for å gå tilbake til mediekontrolldisplayet.

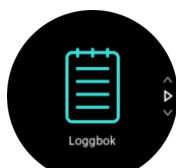
Trykk på den midtre knappen for å gå ut av mediekontrolldisplayet.



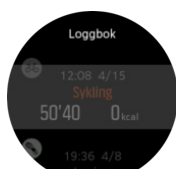
MERK: Hvis klokka har en berøringsskjerm, kan mediekontrollene også brukes ved å trykke på ikonene på skjermen.


4.3. Loggbok

Du kan få tilgang til loggboken ved å sveipe ned eller trykke på den øvre knappen inntil du ser loggbokikonet.



Trykk på loggoppføringen du ønsker å se og bla gjennom loggen ved å sveipe opp eller ned eller ved å trykke på de øvre eller nedre knappene.



 **MERK:** Loggoppføringen forblir grå inntil den er synkronisert med onlinekontoen din.

For å gå ut av loggen sveip til høyre eller hold midtre tast nede. Du kan også bare dobbeltrykke på skjermen for å gå tilbake til urskiven.

4.4. Navigering

4.4.1. Peiling navigasjon

Peiling navigasjon er en funksjon du kan bruke utendørs for å følge målbanen for en lokasjon du ser eller har sett på fra kartet foran deg. Du kan bruke denne funksjonen enkeltstående eller som et kompass eller sammen med et papirkart.

Hvis du stiller inn målavstanden og høyden mens du stiller inn retningen, kan klokka brukes til å navigere til denne målplasseringen.



For å bruke peiling navigasjon i løpet av en trening (kun tilgjengelig for utendørsaktiviteter):

1. Før du starter en treningsregistrering, sveip opp eller trykk på den nedre knappen for å åpne sportsmodusalternativene.
2. Trykk **Navigasjon** eller trykk på midtknappen.
3. Velg **Peiling**
4. Ved behov kan kompasset kalibreres ved å følge instruksjonene på skjermen.
5. Pek den blå pilen på skjermen mot målplasseringen din og trykk på den midtre knappen.
6. Hvis du ikke kjenner avstanden og høyden til plasseringen, velg **Nei**
7. Trykk og hold på den midtre knappen for å godkjenne innstilt peiling og gå tilbake til sportsmodusalternativene.
8. Hvis du kjenner avstanden og høyden til plasseringen, velg **Ja**
9. Legg inn avstanden og høyden til plasseringen.
10. Trykk og hold på den midtre knappen for å godkjenne innstilt peiling og gå tilbake til sportsmodusalternativene.

For å bruke peiling navigasjon uten å trene:

1. Bla til **Navigasjon** ved å sveipe ned eller trykke på toppknappen.
2. Velg **Peiling**
3. Ved behov, kalibrer kompasset ved å følge instruksjonene på skjermen.
4. Pek den blå pilen på skjermen mot målplasseringen din og trykk på den midtre knappen.
5. Hvis du ikke kjenner avstanden og høyden til plasseringen, velger du **Nei** og følger den blå pilen på plasseringen.
6. Hvis du kjenner avstanden og høyden til plasseringen, velg **Ja**

7. Legg inn avstanden og høyden til plasseringen og følg den blå pilen til plasseringen. Displayet vil også vise avstanden og høyden som er igjen til plasseringen.
8. Sett en ny peiling ved å sveipe opp eller ved å trykke på den nedre knappen.
9. Avslutt navigasjonen ved å trykke på toppknappen.

4.4.2. Kompass

Suunto 9 har et digitalt kompass som lar deg orientere deg i forhold til magnetisk nordpol. Det vippe-kompenserte kompasset gir deg nøyaktige målinger selv om kompasset ikke er horisontalt.

Du får tilgang til kompasset fra starterenheten under **Navigasjon** » **Kompass**.

Kompass-skjermen har følgende informasjon:

- Pil peker mot magnetisk nord
- Kurskardinal
- Kurs i grader
- Tid på dagen (lokal tid) eller batterinivå; trykk på skjermen for å endre visninger



For å gå ut av kompasset sveip til høyre eller hold midtre tast nede.

Mens du er i kompassskjermen, kan du sveipe opp fra bunnen av skjermen eller trykke på den nedre knappen for å åpne en liste over snarveier. Snarveiene gir deg hurtig tilgang til navigasjonshandlingene, slik som å sjekke koordinatene for den aktuelle lokasjonen eller velge en rute som skal navigeres.



Sveip ned eller trykk på den øvre knappen for å avslutte listen over snarveier.

4.4.2.1. Kompasskalibrering

Hvis kompasset ikke er kalibrert bes du om å kalibrere kompasset når du går inn i kompassvisningen.



Hvis du ønsker å rekalkibrere kompasset kan du starte kalibreringen igjen fra innstillingene under **Navigasjon** » **Navigeringsinnstillinger** » **Kalibrer kompass**.

4.4.2.2. Angi misvisning

Angi en nøyaktig misvisningsverdi slik at du sikrer riktige kompassavlesninger.

Papirkart peker rett nordover. Kompasser peker imidlertid mot magnetisk nordpol – en region over jorden som påvirkes av jordens magnetfelt. Fordi det magnetiske nord og rett nord ikke er på samme sted, må du korrigere kompasset for misvisning. Vinkelen mellom det magnetiske nord og rett nord utgjør misvisningen.

Misvisningsverdien vises på de fleste kart. Plasseringen av magnetisk nordpol endres hvert år, så den mest nøyaktige og oppdaterte misvisningsverdien kan innhentes fra nettsider som for eksempel www.magnetic-declination.com).

Orienteringskart produseres imidlertid i forhold til magnetisk nordpol. Hvis du bruker et orienteringskart kan det hende at du må slå av nedoverskråningskorrigering ved å stille nedoverskråningsverdien til 0 grader.

Du kan stille inn nedoverskråningsverdien fra innstillingen under **Navigasjon** » **Navigeringsinnstillinger** » **Misvisning**.

4.4.3. Finn tilbake

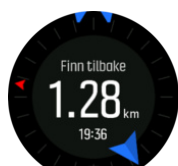
Hvis du bruker GPS når du registrerer en aktivitet lagrer Suunto 9 automatisk startpunkt for øvelsen din. Finn tilbake Suunto 9 kan guide deg direkte tilbake til startpunktet ditt.

For å Finne tilbake:

1. Start en øvelse med GPS.
2. Sveip venstre eller trykk midtknappen inntil du kommer frem til navigeringsskjermen.
3. Sveip opp eller trykk den nedre knappen for å åpne hurtigmenyen.
4. Bla til Finn tilbake og berør skjermen eller trykk på midttasten for å velge.



Navigeringsveiledningen vises som den siste visningen i den valgte sportsmodusen.



For å vise ytterligere detaljer om den gjeldende plasseringen din:

1. Fra visningen for Finn tilbake, sveip opp eller trykk den nedre knappen for å åpne hurtigmenyen.
2. Velg **Detaljer**.



3. Sveip opp eller trykk på den nedre knappen for å bla gjennom listen.



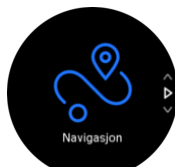
Sveip høyre eller trykk midtknappen for å lukke visning av detaljer.

4.4.4. Ruter

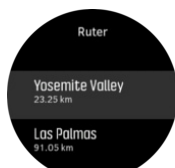
Du kan bruke Suunto 9 for å navigere ruter. Planlegg ruten din i Suunto-appen og overfør den til klokken med den neste synkroniseringen.

Slik navigerer du langs en rute:

1. Sveip ned eller trykk på den øvre tasten for å åpne startenheten.
2. Bla til **Navigasjon** og trykk på ikonet eller trykk på midttasten.




3. Bla til **Ruter** og trykk på midtknappen for å åpne listen over ruter.



4. Bla til ruten du ønsker å navigere til og trykk på midtknappen.



5. Velg **Start treningen** hvis du ønsker å bruke ruten for trening eller velg **Kun navigering** hvis du kun ønsker å navigere ruten.

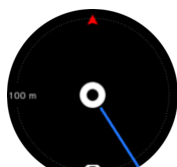
 **MERK:** Hvis du kun navigerer ruten, vil ingen ting lagres eller logges i Suunto-appen.

6. Trykk på den øvre knappen igjen for å stoppe navigeringen.

Trykk på skjermen for å bytte mellom oversiktskartet og en mer detaljert visning.



I den detaljerte visningen, zoom inn og ut ved å trykke på skjermen eller holde midtknappen nede. Juster zoomnivået med øvre og nedre taster.



Mens du er i navigasjonsskjermen, kan du sveipe opp fra bunnen av skjermen eller trykke på den nedre knappen for å åpne en liste over snarveier. Snarveiene gir deg rask tilgang til navigeringshandlinger som for eksempel lagring av gjeldende posisjon eller valg av en annen rute å navigere til.

Det er også mulig å starte en treningsøkt fra snarveilisten. Valg av **Start treningen** vil åpne sportsmodusmenyen, og du kan starte opptaket av treningen din. Hvis du avslutter treningen, vil navigasjonen også avsluttes.

Alle sportsmodusene med GPS har også et alternativ for rutevalg. Se 4.1.3. *Navigere under treningen*.

Navigasjonsveiledning

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

Hvis du for eksempel går mer enn 100 meter vekk fra ruten, informerer klokken om at du ikke er på rett vei og forteller deg når du er tilbake på ruten.

Når du har nådd et veipunkt for interessepunkt langs ruten, får du en info-hurtigmelding som viser deg avstanden og beregnet tid til neste veipunkt eller interessepunkt.



MERK: Hvis du navigerer langs en rute som krysser seg selv, slik som i figur 8, og du svinger feil i krysset, antar klokka at du med vilje har valgt en annen retning langs ruten. Klokken viser neste veipunkt basert på den nåværende, nye reiseretningen. Så hold øye med brøds-mule-stien din for å sikre at du går den rette veien når du navigerer på en komplisert rute.

Sving-for-sving navigering

Når du oppretter ruter i Suunto-appen, kan du velge å aktivere sving-for-sving-instruksjoner. Når ruten overføres til klokken din og brukes til navigering, vil den gi deg sving-for-sving-instruksjoner med lysvarsel og informasjon om hvilken vei du skal svinge.

4.4.5. Sving-for-sving-navigasjon drevet av Komoot

Hvis du er Komoot-medlem, kan du finne eller planlegge ruter med Komoot og synkronisere disse Suunto 9 via Suunto-appen. I tillegg blir øvelsene dine som registreres av klokken automatisk synkronisert med Komoot.

Når du bruker rutenavigering Suunto 9 sammen med ruter fra Komoot, gir klokken din sving-for-sving-instruksjoner med en lydvarsel og en tekstmelding som forteller deg hvilken vei du skal svinge.



Slik bruker du sving-for-sving-navigasjon drevet av Komoot:

1. Registrer deg på Komoot.com
2. Velg partnertjenester i Suunto-appen.
3. Velg Komoot og koble til ved å bruke de samme opplysningene du brukte når du registrerte deg hos Komoot.

Alle de valgte eller planlagte rutene dine (som kalles “turer” i Komoot) i Komoot blir automatisk synkroniserte med Suunto-appen, som du enkelt kan overføre til klokken din.

Følg instruksjonene i seksjonen 4.4.4. *Ruter* og velg ruten din fra Komoot for å få sving-for-sving-instruksjoner.

For mer informasjon om partnerskapet mellom Suunto og Komoot, se <http://www.suunto.com/komoot>



MERK: Komoot er foreløpig ikke tilgjengelig i Kina.

4.4.6. Interessepunkter

Et interessepunkt er en spesiell beliggenhet, for eksempel en campingplass eller et utsiktspunkt langs en sti, som du kan lagre og navigere til senere. Du kan opprette interessepunkter i Suunto-appen fra et kart og trenger ikke å være på interessepunktet. Du oppretter et interessepunkt i klokken ved å lagre den nåværende posisjonen din.

Hvert interessepunkt defineres av:

- POI-navn
- POI-type
- Dato og tid for opprettelse
- Breddegrad
- Lengdegrad
- Høyde

Du kan lagre opptil 250 interessepunkter i klokken din.

4.4.6.1. Legge til og slette interessepunkter

Du kan legge til et interessepunkt enten med Suunto-appen eller ved å lagre gjeldende plassering i klokken.

Hvis du er ute med klokken din og kommer over et sted du vil lagre som et interessepunkt, kan du legge til stedet direkte i klokken din.

Slik legger du til et interessepunkt med klokken din:

1. Sveip ned eller trykk på den øvre tasten for å åpne startenheten.
2. Rull til **Navigasjon** og trykk på ikonet eller trykk på midttasten.

3. Sveip opp eller trykk den nedre knappen for å bla ned til **Din lokasjon** og trykk midtknappen.
4. Vent til klokka aktiverer GPS og finner din plassering.
5. Når klokka viser breddegrad og lengdegrad, trykk på den øvre knappen for å lagre plasseringen din som et interessepunkt (POI) og velg interessepunkttypen.
6. Som standard er navnet på POI det samme som interessepunkttypen (med en løpende nummer etter det). Du kan redigere navnet senere i Suunto-appen.

Slette interessepunkter

Du kan fjerne et interessepunkt ved å slette interessepunktet fra interessepunkt-listen i klokken eller slette det i Suunto-appen.

Slik sletter du et interessepunkt med klokken din:

1. Sveip ned eller trykk på den øvre tasten for å åpne startenheten.
2. Rull til **Navigasjon** og trykk på ikonet eller trykk på midttasten.
3. Sveip opp eller trykk den nedre knappen for å bla ned til **POIs** og trykk midtknappen.
4. Rull til interessepunktet du ønsker å fjerne fra klokka og trykk på midtknappen.
5. Rull til enden av detaljer og velg **Slett**.

Når du sletter et interessepunkt fra klokken din, blir ikke interessepunktet slettet permanent.

For å permanent slette et interessepunkt må du slette interessepunktet i Suunto-appen.

4.4.6.2. Navigere til et interessepunkt

Du kan navigere til ethvert interessepunkt som finnes på klokkas interessepunktliste.



MERK: Når du navigerer til et interessepunkt, bruker klokka full krafts GPS.

Slik navigerer du til et interessepunkt:

1. Sveip ned eller trykk på den øvre tasten for å åpne startenheten.
2. Rull til **Navigasjon** og trykk på ikonet eller trykk på midttasten.
3. Bla til POIs og trykk på midtknappen for å åpne listen over interessepunkter.
4. Bla til interessepunktet du ønsker å navigere til og trykk på den midtre knappen.
5. Trykk på den øvre knappen for å starte navigeringen.
6. Trykk på den øvre knappen igjen for å stoppe navigeringen.

Interessepunkt-navigeringen har to visninger:


- Interessepunktvisningen med retningsindikator og avstand til interessepunktet



- Kartvisning som viser aktuell lokasjon i forhold til interessepunktet og sporingsbanen (sporet du har tilbakelagt)



Sveip til venstre eller høyre eller trykk på midtre knapp for å bytte mellom visninger.

 **TIPS:** Mens du er i interessepunktvisningen, trykk på skjermen for å se ekstra informasjon i nedre rad, slik som høydeforskjell mellom aktuell posisjon og interessepunkt og beregnet ankomsttid (ETA) eller etter rute (ETE).






















I kartvisningen vises andre interessepunkter i nærheten i grått. Trykk på skjermen for å bytte mellom oversiktskartet og en mer detaljert visning. I den detaljerte visningen justerer du zoomnivået ved å trykke på den midtre knappen og deretter zoome inn og ut med øvre og nedre knapper.

Mens du navigerer, kan du sveipe opp fra bunnen av skjermen eller trykke på den nedre knappen for å åpne en liste over snarveier. Snarveiene gir deg hurtig tilgang til interessepunktdetaljene og handlingene, slik som å lagre den aktuelle lokasjonen eller velge et annet interessepunkt å navigere til, samt å avslutte navigasjonen.

4.4.6.3. POI-typer

Følgende POI-typer er tilgjengelige på Suunto 9:

	generisk interessepunkt
	Underlag (dyr, for jakt)
	Start (start på en rute eller løype)
	Storvilt (dyr, for jakt)
	Fugl (dyr, for jakt)
	Bygning, hjemme
	Kafe, mat, restaurant
	Leir, camping
	Bil, parkering
	Grotte
	Klippe, ås, fjell, dal
	Kyst, innsjø, elv, vann
	Veikryss

	Nødsituasjon
	Slutt (slutt på en rute eller løype)
	Fisk, fiskeplass
	Skog
	Geocache
	Hostel, hotel, innkvartering
	Info
	Eng
	Høyde
	Dyrespor (dyrespor, for jakt)
	Vei
	Stein
	Skrubb (dyremarkering, for jakt)
	Skrape (dyremarkering, for jakt)
	Skudd (for jakt)
	Sikt
	Småvilt (dyr, for jakt)
	Stå stand (for jakt)
	Løype
	Løype-cam (for jakt)
	Vannfall

4.5. Daglig aktivitet

4.5.1. Aktivitetsovervåking

Klokka holder kontrollen over ditt totale aktivitetsnivå i løpet av dagen. Dette er en viktig faktor enten du bare har til hensikt å holde deg i form og ha god helse eller om du trener til en konkurranse.

Det er godt å være aktiv, men når du trener hardt, trenger du reelle hviledager med lav aktivitet.

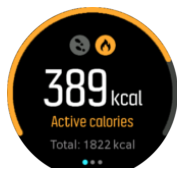
Aktivitetstelleren tilbakestilles automatisk midnatt hver dag. Ved ukeslutt (søndag) viser klokka et sammendrag av aktiviteten din med gjennomsnittet for uken og det daglige totale.

Fra klokke-displayet sveip opp eller trykk på den nedre tasten for å se totale skritt for dagen.



Klokka teller skritt ved hjelp av et akselerometer. Det totale skrittallet akkumuleres hele døgnet, også under treningsopptak og andre aktiviteter. Imidlertid, med noen spesifikke sportsgrener, slik som svømming og sykling, telles ikke skritt.

I tillegg til skritt kan du trykke på displayet for å se beregnet kaloriforbruk for dagen.



Det store tallet i midten av displayet er det beregnede antallet aktive kalorier som du har forbrant så langt i løpet av dagen. Under dette ser du totalt antall forbrante kalorier. Totalen inkluderer både aktive kalorier og basal forbrenningshastighet (se nedenfor).

Ringene i begge skjermene viser hvor nær du er å oppnå de daglige aktivitetsmålene. Disse målene kan du justere i henhold til dine egne preferanser (se nedenfor)

Du kan også kontrollere trinnene dine i løpet av de siste syv dagene med et sveip til venstre. Sveip til venstre eller trykk på midtknappen igjen for å se kaloriforbruk.



Sveip opp for å kontrollere aktiviteten din i løpet av de siste sju dagene i tall i stedet for en graf.

Aktivitetsmål

Du kan justere dine daglige mål for både skritt og kalorier. Mens du er på aktivitets skjermen, trykk og hold fingeren på displayet eller hold midtknappen inne for å åpne målinnstillingene for aktivitet.



Når du stiller inn målene dine for skritt definerer du antall skritt per dag.

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



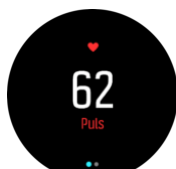
Din BMR er kroppens kaloriforbruk når du er i ro. Dette er kaloriene kroppen din trenger for å holde deg varm og utføre grunnleggende funksjoner som å blinke eller slå hjertet ditt. Dette tallet er basert på din personlige profil inkludert faktorer slik som alder og kjønn.

Når du setter et kalorimål, definerer du hvor mange kalorier du ønsker å forbrenne i tillegg til BMR. Dette er de såkalte aktive kaloriene dine. Ringen rundt aktivitetsdisplayet går fremover i henhold til hvor mange aktive kalorier du forbrenner i løpet av dagen sammenlignet med målet ditt.

4.5.2. Instant HR

Øyeblikkspuls-displayet gir deg en rask snapshot av pulsen din.

Fra klokke-displayet, sveip opp eller trykk på den nedre knappen for å bla til pulsdisplayet.



Sveip ned eller trykk den øvre knappen for å avslutte pulsvisningen og gå tilbake til klokke-displayet.

4.5.3. Daglig puls

Daglig pulsdisplay gir deg en 12-timers visning av pulsen din. Dette er en nyttig kilde til informasjon om for eksempel restitusjon etter en hard treningsøkt.

Displayet viser pulsen din for 12 timer som en graf. Grafen er plottet ved hjelp av din gjennomsnittlige hjerterefrekvens basert på 24 minutters tidsluker. I tillegg, ved å sveipe opp eller trykke ned den nedre knappen, får du en estimering av gjennomsnittlig timekaloriforbruk og lavest puls i 12-timersperioden.

Minimum puls fra de siste 12 timene er en god indikator på restitusjonsstatusen din. Hvis den er høyere enn normal, er du sannsynligvis ikke fullt ut restituert siden din siste treningsøkt.



Hvis du registrerer en treningsøvelse, viser daglig pulsverdiene den forhøyede pulsen og kaloriforbruket fra treningen. Men husk at grafen og kaloriforbruket er gjennomsnittlige verdier. Hvis pulsen din topper seg på 200 spm under trening, viser ikke grafen denne maksverdien, men i stedet gjennomsnittet i de 24 minuttene der du oppnådde denne toppfrekvensen.

Før du kan se daglig pulsdisplayverdier, må du aktivere den daglige pulsfunksjonen. Du kan veksle funksjonen mellom av/på i innstillingene under **Aktivitet**. Hvis du er i den daglige pulsdisplayet, kan du også få tilgang til aktivitetsinnstillingene ved å holde midtknappen nede.

Med den daglige pulsfunksjonen på, aktiverer klokka den optiske pulssensoren med jevne mellomrom for å sjekke pulsen din. Dette øker batteriforbruket litt.



Når funksjonen er aktivert trenger klokka 24 minutter før den kan starte daglig pulsinformasjon.

For å se daglig puls:

1. Fra klokkesdisplayet, sveip opp eller trykk på den nedre knappen for å bla til pulsdisplayet.
2. Sveip til venstre for å åpne daglig pulsdisplay.
3. Sveip opp eller trykk på den nederste knappen for å se totalt kaloriforbruk.

4.6. Treningsinnsikt

Klokken gir en oversikt over din treningsaktivitet.

Sveip opp eller trykk på den nedre tasten for å skrolle til treningsvisning



Sveip til venstre eller trykk på midtknappen to ganger for å se en graf med alle aktivitetene for de siste 3 ukene og gjennomsnittlig varighet. Trykk på skjermen for å bytte mellom de ulike aktivitetene som du har foretatt i løpet av de siste 3 ukene.



Sveip opp eller trykk på den nedre høyre knappen for å se et sammendrag av den aktuelle uka. Oppsummeringen inneholder varighet og kalorier. Sveiping opp når en spesifikk aktivitet er valgt, vil vise detaljer om denne aktiviteten.



4.7. Restitusjon

Restitusjonstiden er en beregning i timer for tiden kroppen din trenger for å samle krefter etter trening. Tiden er basert på varigheten og intensiteten til de registrerte aktivitetene dine, samt total helhetlig tretthet.

Restitusjonstid akkumuleres fra alle typer øvelser. Med andre ord, du akkumulerer restitusjonstid på lange, lavintensitets treningsøkter og på høyintensitetsøkter.

Tiden er kumulativ over treningsøkter, så hvis du trener igjen før tiden har utløpt, legges den nyakkumulerte tiden til resterende tid fra forrige treningsøkt.

For å vise restitusjonstid, fra urskiven, sveip opp eller trykk på den nedre høyre knappen inntil du ser trenings- og restitusjonsdisplayet. Trykk for å bytte mellom trening og restitusjon.



Siden restitusjonstiden kun er estimert, nedtelles de akkumulerte timene uansett ditt formnivå eller andre individuelle faktorer. Hvis du er i bra form, kan restitusjonstiden være mindre enn beregnet. Men på den andre siden, hvis du f.eks. er forkjølet, kan restitusjonstiden være lengre enn beregnet.

4.8. Søvnsporing

En god natts søvn er viktig for den fysiske og mentale helsen. Du kan bruke klokka til å spore søvnen og se hvor mye søvn du får i gjennomsnitt.

Når du bruker klokken mens du sover, sporer Suunto 9 søvnen din basert på data fra akselerometeret.

For å spore søvn:


1. Gå til klokkeinnstillinger, bla ned til **SØVN** og trykk på den midtre knappen.
2. Slå på **SØVNSPORING**.



3. Still inn tidspunktene for når du går og legger deg og våkner i henhold til dine vanlige søvntider.

Etter at du har definert sengetiden din, kan du velge å ha klokka i Ikke forstyrr-modus under søvn.

Trinn 3 ovenfor definerer sengetiden din. Klokka bruker denne perioden for å bestemme når du faktisk sover (i løpet av tiden du er i sengen) og rapporterer all søvn som én økt. Hvis du står opp i løpet av natten, for eksempel for å hente et glass vann, vil klokka fortsatt regne eventuell søvn etter dette som å tilhøre samme økt.

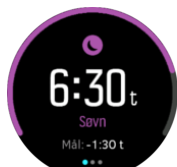
 **MERK:** Hvis du går og legger deg før sengetid og/eller våkner opp etter sengetid, teller ikke klokka dette som en søvnøkt. Du skal stille inn sengetiden basert på det tidligste du kan gå og legge deg og det seneste du kan våkne opp.

Når du har aktivert søvnsparing, kan du også stille inn et søvnmål. En typisk voksen trenger mellom 7 og 9 timers søvn per døgn, men den ideelle søvnmengden din kan avvike fra standarden.

Søvntrender

Når du våkner, blir du vist et sammendrag av søvnen din. Sammendraget inkluderer for eksempel total søvnvarighet, beregnet tid du var våken (beveget deg) og den tiden du sov dypt (ingen bevegelse).

I tillegg til søvnsammendraget kan du følge den helhetlige søvntrenden din med søvninnsikten. Fra urskiven, trykk på den nedre høyre knappen inntil du ser **SØVN**-displayet. Den første visningen viser deg forrige søvn sammenlignet med søvnmålet ditt.





Mens du er i søvnvisningen kan du sveipe til venstre for å se gjennomsnittlig søvn de siste sju dagene. Sveip opp for å se de faktiske søvntimene i løpet av de siste sju dagene.

Mens du er i gjennomsnittlig søvnvisning kan du sveipe til venstre for å se en graf over gjennomsnittlige pulsverdier for de siste sju dagene.



Sveip opp for å se de faktiske HR-verdiene for de siste sju dagene.

 **MERK:** Mens du er i **SØVN**-displayet kan du holde inne midtknappen for å få tilgang til søvnsparingsinnstillingene.

 **MERK:** Søvnmålingene er kun basert på bevegelse. Dette er altså beregninger som kanskje ikke gjenspeiler de faktiske søvnanene dine.

Søvnkvalitet

I tillegg til varighet kan klokken også vurdere søvnkvalitet ved å følge pulsvariasjonen under søvn. Variasjonen er en indikasjon på hvor god hvile og restitusjon du får mens du sover. Søvnkvalitet vises på en skala fra 0 til 100 i søvnsammendraget, der 100 er beste kvalitet.

Måle hjertefrekvens under søvn

Hvis du har på deg klokka om natten, kan du få ekstra tilbakemelding om pulsen du har når du sover. For å ha den optiske pulsmåleren på om natten, se til at Daglig HF er aktivert (se 4.5.3. Daglig puls).

Automatisk Ikke forstyr-modus

Du kan bruke automatisk Ikke forstyr-innstilling for å automatisk aktivere Ikke forstyr-modus når du sover.

4.9. Stress og restitusjon

Dine ressurser er en god indikasjon på kroppens energinivåer og omsettes til din evne til å håndtere stress og takle dagens utfordringer.

Stress og fysisk aktivitet tømmer dine ressurser, mens hvile og restitusjon gjenoppretter dem. God søvn er en avgjørende del av å sikre at kroppen har de ressursene den trenger.


Når ressursnivåene er høye, vil du sannsynligvis kjenne deg frisk og energisk. Det å ta en løpetur når ressursene dine er høye, betyr at du sannsynligvis vil ha en super løpetur, fordi kroppen har den energien den trenger for å tilpasse seg og forbedre seg som et resultat.

Det å være i stand til å spore dine ressurser kan hjelpe deg til å håndtere og bruke dem på en smart måte. Du kan også bruke ressursnivåene dine som en veiledning til å identifisere stress faktorer, personlig effektive strategier for restitusjonsfremming, samt virkningen av god næring.

Belastning og restitusjon bruker optiske pulssensoravlesinger, og for å få disse i løpet av dagen, må daglig puls være aktivert, se 4.5.3. *Daglig puls*.

Det er viktig at din Makspuls og Hvilepuls er stilt inn for å samsvare med hjertefrekvensen din, for å sikre at du får de mest nøyaktige avlesingene. Som standard er Hvilepuls stilt på 60 spm og Makspuls er basert på alderen din.

Disse HF-verdiene kan enkelt endres i innstillingene i **GENERELT -> PERSONLIG**.

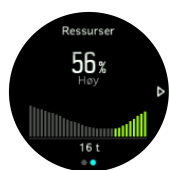
 **TIPS:** Bruk den laveste hjertefrekvensen som er målt i løpet av søvnen som din Hvilepuls.

Trykk på den nedre høyre knappen for å bla til stress- og restitusjonsdisplayet.



Måleren rundt dette displayet indikerer det helhetlige ressursnivået ditt. Hvis den er grønn, betyr det at du er under restitusjon. Statusen og tidsindikatoren forteller deg din aktuelle status (aktiv, inaktiv, restituerer eller stresset) og hvor lenge du har vært i denne tilstanden. I denne skjermdumpen har du for eksempel vært under restitusjon i løpet av de siste fire timene.

Trykk på midtre knapp for å se et søylediagram over dine ressurser i løpet av de siste 16 timene.



De grønne linjene indikerer perioder der du har vært under restitusjon. Prosentverdien er en anslått verdi for aktuelt ressursnivå.

4.10. Fitnessnivå

Et godt aerobt treningsnivå er viktig for din generelle helse, trivsel og treningsytelse.

Det aerobiske treningsnivået ditt defineres som VO2max (maksimalt oksygenforbruk), et anerkjent mål for aerob utholdenhet. VO2max viser med andre ord hvor godt kroppen din kan bruke oksygen. Jo høyere din VO2max er, desto bedre kan du bruke oksygen.

Estimeringen av treningsnivået ditt er basert på å oppdage pulsresponsen din under hver registrerte økt med løping eller gåing. For å få treningsnivået ditt estimert, kan du registrere en løpetur eller gåtur med en varighet på minst 15 minutter mens du har på deg Suunto 9.

Klokken din kan gi et estimat på treningsnivået ditt for alle løpe- og gåøkter.

Ditt nåværende estimerte treningsnivå vises i treningsnivå-displayet. Fra klokkeoverflaten trykker du på den nedre høyre knappen for å bla til treningsnivå-displayet.



MERK: Hvis klokken ikke har beregnet treningsnivået ditt ennå, vil treningsnivå-displayet instruere deg videre.

Historiske data fra registrerte løpe- og gåøkter bidrar til å sikre hvor presist ditt VO2max-estimat blir. Jo flere aktiviteter du registrerer med Suunto 9, desto mer presist blir ditt VO2max-estimat.

Det er åtte treningsnivåer, fra lav til høy: Veldig dårlig, Dårlig, Middels, Gjennomsnitt, Bra, Veldig bra, Fantastisk og Superior. Verdien er avhengig av alder og kjønn, og jo høyere verdi du har, desto bedre er treningsnivået ditt.

Berør skjermen for å vise den estimerte treningsalderen din. Treningsalder er en metrisk verdi som tolker VO2max-verdien i form av alder. Regelmessig, riktig fysisk aktivitet hjelper deg med å øke din VO2max-verdi og redusere treningsalderen din.



Forbedring av VO2max er høyst individuelt og avhenger av faktorer som alder, kjønn, genetik og treningsbakgrunn. Hvis du allerede er veldig godt trent, går det saktere å forbedre treningsnivået. Hvis du nettopp har begynt å trene regelmessig, kan du oppleve en rask økning i treningsnivå.

4.11. Brystpulssensor

Du kan bruke en Bluetooth® Smart-kompatibel pulssensor, som Suunto Smart Sensor, med Suunto 9 for å gi deg nøyaktig informasjon om treningsintensiteten.

Hvis du bruker Suunto Smart Sensor, har du også den ekstra fordelen med pulsminne. Sensorminnefunksjonen bufrer data hvis tilkoblingen til klokka avbrytes, for eksempel når du svømmer (ingen overføring under vann).

Det betyr at du til og med kan legge igjen klokka etter å ha startet en registrering. For mer informasjon, se brukerhåndboken for Suunto Smart Sensor.

Slå opp i brukerhåndboken for Suunto Smart Sensor eller annen Bluetooth® Smart-kompatibel pulssensor for ytterligere informasjon.

Se 4.12. *Pare POD-er og sensorer* for anvisninger om hvordan du parer en pulssensor med klokka.

4.12. Pare POD-er og sensorer

Par klokken din med Bluetooth Smart POD-er og sensorer for å innhente tilleggsinformasjon, slik som sykkelleffekt når du foretar et treningsopptak.

Suunto 9 støtter følgende typer POD-er og sensorer:

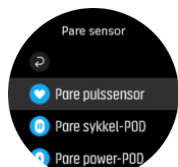
- Puls
- Sykkel
- Effekt
- Fot



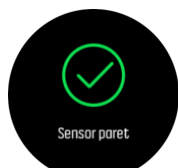
MERK: Du kan ikke pare enheter når flymodus er på. Slå av flymodus før paring. Se 3.5. *Flymodus*.

Pare en POD eller sensor:

1. Gå til klokkeinnstillingene og velg **Tilkobling**.
2. Velg **Pare sensor** for å få listen over sensortyper.
3. Sveip ned for å se hele listen og trykk på sensortypen du ønsker å pare.



4. Følg instruksjonene på klokka for å fullføre paringen (se sensor- eller POD-håndbok ved behov), trykk knappen i midten for å fortsette til neste trinn.



Hvis POD har nødvendige innstillinger, slik som veivlengde for en kraft-POD, bes du om å legge inn en verdi i løpet av paringsprosessen.

Når POD-en eller sensoren pares, søker klokken etter denne så snart du velger en sportsmodus som bruker denne sensortypen.

Du kan se den fullstendige listen over parete enheter i klokken fra innstillinger under **Tilkobling** » **Parede enheter**.

Fra denne listen kan du fjerne (avpare) enheten ved behov. Velg den enheten du ønsker å fjerne og trykk på **Glem**.

4.12.1. Kalibrere sykkel-POD

For sykkel-POD-er må du stille inn hjulomkretsen i klokka. Omkretsen skal være i millimeter, og det gjøres som et trinn i kalibreringen. Hvis du skifter hjulene (med ny omkrets) på sykkelen, må hjulomkretsinnstillingen i klokka også endres.

For å endre hjulomkretsen:

1. I innstillingene gå til **Tilkobling** » **Parede enheter**.
2. Velg **Sykkelsensor**.
3. Velg den nye hjulomkretsen.

4.12.2. Kalibrere fot-POD

Når du parer en fot-POD, kalibrerer klokka automatisk POD ved bruk av GPS. Vi anbefaler å bruke den automatiske kalibreringen, men du kan deaktivere den ved behov fra POD-innstillingene under **Tilkobling** » **Parede enheter**.

For den første kalibreringen med GPS skal du velge en sportsmodus der fot-POD brukes og GPS-nøyaktighet er stilt til **Best**. Start opptaket og kjør ved stabil hastighet på jevn overflate, hvis mulig, i minst 15 minutter.

Løp ved normal gjennomsnittlig hastighet for første kalibrering, og stopp deretter treningsopptaket. Neste gang du bruker fot-POD, er kalibreringen klar.

Klokka rekalibrerer automatisk fot-POD etter behov når GPS-hastigheten er tilgjengelig.

4.12.3. Kalibrer kraftmåler (POD)

For Power POD (kraftmeter) må du starte kalibreringen fra klokkes sportsmodusalternativer.

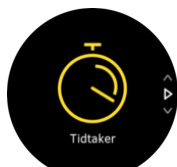
Slik kalibrerer du en kraftmåler:

1. Par en kraftmåler med klokka hvis du ikke har gjort det alt.
2. Velg en sportsmodus som bruker en kraftmåler, og åpne deretter modusalternativene.
3. Velg **Kalibrer kraft-sensor** og følg instruksjonene i klokka.

Du skal rekalibrere kraftmåleren fra tid til annen.

4.13. Tidtakere

Klokken inkluderer en stoppeklokke og nedtellingstimer for grunnleggende tidsmåling. Fra urskiven, åpne startenheten og rull opp til du ser timerikonet. Trykk på ikonet eller trykk på midtknappen for å åpne timervisningen.

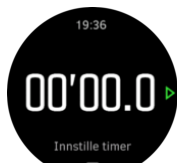


Når du går inn i displayet for første gang, viser det stoppeklokka. Etter dette, husker den på hva du brukte sist, stoppeklokke eller nedtellingstimer.

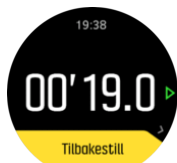
Sveip opp eller trykk på den nedre knappen for å åpne **INNSTILLE TIMER**-snavemenuen der du kan endre timerinnstillingene.

Stoppeklokke

Start stoppeklokka ved å trykke den midtre knappen.



Stopp stoppeklokka ved å trykke den midtre knappen. Du kan gjenoppta ved å trykke på den midtre knappen på nytt. Tilbakestill ved å trykke på den nedre knappen.



Avslutt timeren ved å sveipe til høyre eller holde midtknappen nede.

Nedtelling-timer

I timervisningen, sveip opp eller trykk på den nedre knappen for å åpne snarvei-menyen. Derfra kan du velge en forhåndsdefinert nedtellingstid eller opprette tilpasset nedtellingstid.



Stopp og tilbakestill etter behov med midtknappen og den nedre knappen.

Avslutt timeren ved å sveipe til høyre eller holde midtknappen nede.

4.14. Intensitetssoner

Bruk av intensitetssoner for trening hjelper til med å veilede fitnessutviklingen. Hver intensitetszone belaster kroppen din på ulike måter, og dette fører til ulike virkninger på din fysiske form. Det er fem ulike soner, nummerert 1 (lavest) til 5 (høyest), definert som prosentandeler basert på maksimal hjerterefrekvens (maks puls), tempo eller kraft.

Det er viktig å trene med intensitet i tankene og forstå hvordan denne intensiteten skal føles. Og ikke glem at uansett planlagt trening skal du alltid ta deg tid til å varme opp før en øvelse.

De fem ulike intensitetssonene som brukes i Suunto 9 er:

Sone 1: Lett

Trening i sone 1 tar det relativt lett på kroppen din. Når det gjelder fitnessstrening, er intensitet så lav som denne betydelig hovedsakelig når det gjelder gjenopprettende trening og forbedring av grunnleggende fitness akkurat når du begynner å trene, eller etter en lang pause. Hverdagstrening – gange, klatring i trapper, sykling til arbeid osv. – utføres vanligvis innenfor denne intensitetssonen.

Sone 2: Middels

Trening ved sone 2 forbedrer ditt grunnleggende fitnessnivå effektivt. Trening ved denne intensiteten føles enkelt, men treningsøkter med lang varighet kan ha en svært høy treningseffekt. Mesteparten av kardiovaskulær kondisjonstrening skal utføres innenfor denne sonen. Forbedring av grunnleggende fitness bygger et grunnlag for annen trening og klargjør systemet for mer energisk aktivitet. Langvarige treningsøkter i denne sonen forbruker mye energi, spesielt fra kroppens lagrede fett.

Sone 3: Hard

Trening i sone 3 begynner å være ganske energisk og føles ganske tungt. Det vil forbedre evnen til å bevege deg hurtig og økonomisk. I denne sonen begynner melkesyre å dannes i systemet, men kroppen er fortsatt i stand til å skylle den helt ut. Du skal trene ved denne intensiteten maks et par ganger i uka, da det setter kroppen under stor belastning.

Sone 4: Veldig hardt

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

Sone 5: Maksimalt

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

4.14.1. Pulssoner

Pulssoner er definert som prosentandelområder basert på maksimum puls (maks HR).

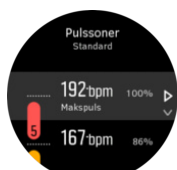
Som standard er maks HR kalkulert ved bruk av standard ligning: $220 - \text{din alder}$. Hvis du kjenner din faktiske makspuls, bør du justere standardverdien tilsvarende.

Suunto 9 har standard og aktivitetsspesifikke HR-soner. Standardsonene kan brukes til alle aktiviteter, men for mer avansert trening, kan du bruke spesifikke HR-soner for løping og sykling.

Still inn maks puls

Still inn maksimal hjerterytme fra innstillingene under **Trening » Intensitetssoner » Standard soner**.

1. Trykk på maks hjerterytme (høyeste verdi, spm) eller trykk på midttasten.
2. Velg ny maksimal HR ved å sveipe opp eller ned eller ved å trykke på de øvre høyre eller nedre høyre knappene.



3. Trykk på valget eller trykk på midttasten.
4. For å gå ut av HR-sonevisningen sveip til høyre eller hold midtre knapp trykket.

 **MERK:** Du kan også stille inn maksimal HR fra innstillingene under **Generelt** » **Personlig**.


Still inn standard pulssoner

Still inn standard pulssoner fra innstillingene under **Trening** » **Intensitetssoner** » **Standard soner**.

1. Rull opp/ned og trykk på midtknappen når den pulssonen du ønsker å endre er merket.
2. Velg ny pulssone ved å sveipe opp eller ned eller ved å trykke på de øvre høyre eller nedre høyre knappene.



3. Trykk på valget eller trykk på midttasten.
4. For å gå ut av HR-sonevisningen sveip til høyre eller hold midtre knapp trykket.

 **MERK:** Valg av **Tilbakestill** i HR-sonevisningen vil tilbakestille HR-sonene til standardverdien.

Still inn aktivitetsspesifikke pulssoner

Still inn aktivitetsspesifikke pulssoner fra innstillingene under **Trening** » **Intensitetssoner** » **Avanserte soner**.

1. Trykk på aktiviteten (løping eller sykling) som du ønsker å redigere og trykk på midtknappen når aktiviteten er merket.
2. Trykk den midtre knappen for å slå pulssonene på.
3. Rull opp/ned og trykk på midtknappen når den pulssonen du ønsker å endre er merket.
4. Velg ny pulssone ved å sveipe opp eller ned eller ved å trykke på de øvre høyre eller nedre høyre knappene.



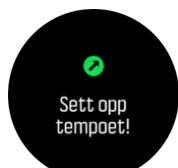
3. Trykk på valget eller trykk på midttasten.
4. For å gå ut av HR-sonevisningen sveip til høyre eller hold midtre knapp trykket.

4.14.1.1. Bruke pulssoner under trening

Når du registrerer en trening (se 4.1. *Registrere en øvelse*), og har valgt puls som et intensitetsmål (se 4.1.2. *Bruke mål ved trening*), vises en pulssonemåler, delt inn i fem deler, rundt den ytre kanten på sportsmodusdisplayet (for alle sportsmoduser som støtter HR). Måleren indikerer i hvilken HR-sone du aktuelt trener i ved å lyse opp den tilsvarende delen. Den lille pilen i måleren indikerer hvor du er innenfor soneområdet.



Klokken informerer deg om at du har nådd valgt målsone. I løpet av treningen vil klokka varsle deg om å øke eller redusere tempoet, hvis pulsen er utenfor den valgte målsonen.



I tillegg kan en egen visning for intensitetssoner legges til hvis du tilpasser den aktuelle sportsmodusen du bruker. Sonedisplayet viser aktuell pulssone i midtfeltet, hvor lenge du har vært i denne sonen og hvor langt borte du er i slag per minutt til neste soner opp eller ned. Bakgrunnsfargen til søylen indikerer også hvilken pulssone du trener i.



I trenings sammendraget vil du få en oversikt over hvor mye tid du har tilbrakt i hver sone.

4.14.2. Temposoner

Temposoner fungerer kun som pulssoner, men intensiteten på opplæringen er basert på ditt tempo i stedet for puls. Temposoner vises enten som metriske eller imperial-verdier avhengig av dine innstillinger.

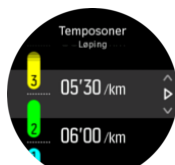
Suunto 9 har fem standard temposoner som du kan bruke, eller du kan definere dine egne.

Temposoner er tilgjengelige for løping og sykling.

Still inn temposoner

Still inn aktivitetsspesifikke temposoner fra innstillingene under **Trening » Intensitetssoner » Avanserte soner**.

1. Trykk **Løping** eller **Sykling** eller trykk på midtknappen.
2. Sveip eller trykk på den nederste knappen og velg temposonene.
3. Sveip opp/ned eller trykk på øvre eller nedre knapper og trykk på midtknappen når den temposonen du ønsker å endre er merket.
4. Velg din nye tempone ved å sveipe opp/ned eller ved å trykke på de øvre eller nedre knappene.



5. Trykk den midtre knappen for å velge ny temponeverdi.
6. Sveip høyre eller trykk og hold midtknappen for å lukke visning av temposoner.

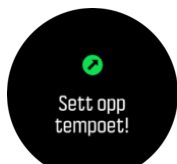
4.14.2.1. Bruke temposoner under trening

Når du registrerer en øvelse (se 4.1. Registrere en øvelse), og har valgt tempo som intensitetsmål (se 4.1.2. Bruke mål ved trening), vises en temponemåler, delt inn i fem deler. Disse fem delene er vist rundt den ytre kanten på sportsmodusvisningen. Måleren indikerer

temposonen du har valgt som intensitetsmål ved å lyse opp den tilsvarende delen. Den lille pilen i måleren indikerer hvor du er innenfor soneområdet.



Klokken informerer deg om at du har nådd valgt målsone. I løpet av treningen vil klokka varsle deg om å øke eller redusere tempoet, hvis tempoet er utenfor den valgte målsone.



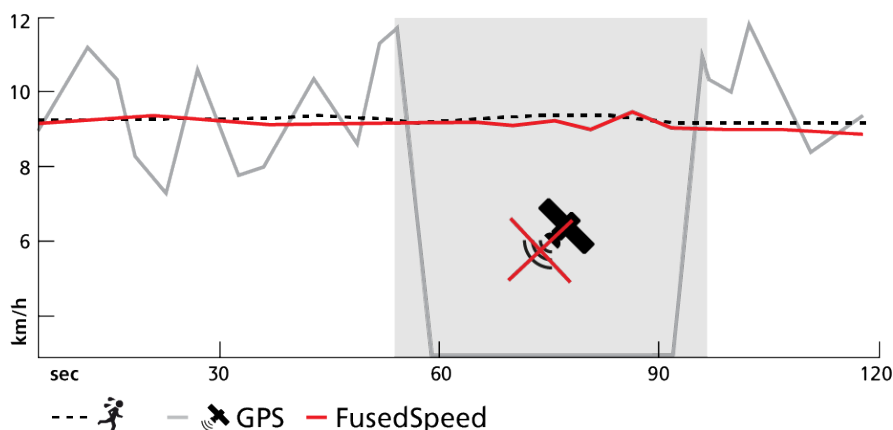
I tillegg finnes et tilegnet display for temposoner i sportsmodusens standarddisplay. Sonedisplayet viser aktuell temposone i midtfeltet, hvor lenge du har vært i denne sone og hvor langt borte du er i tempo til neste sone opp og ned. Midtre søyle lyser også og indikerer at du trener i riktig temposone.



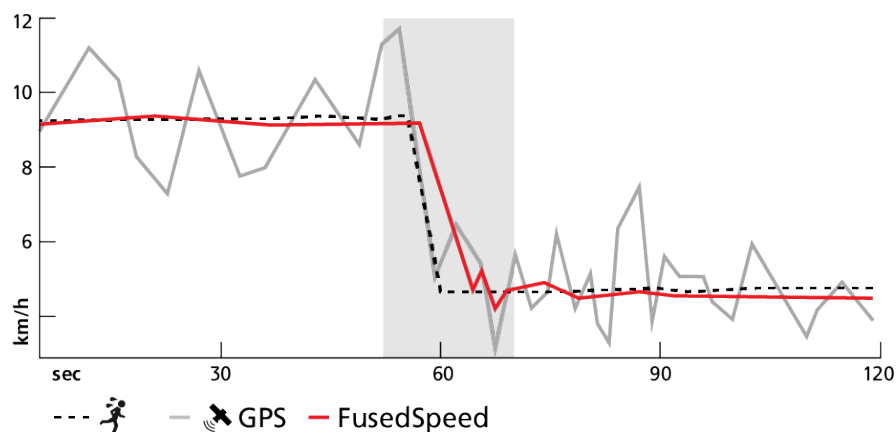
I trenings sammendraget vil du få en oversikt over hvor mye tid du har tilbrakt i hver sone.

4.15. FusedSpeed™

FusedSpeed™ er en unik kombinasjon av GPS og avlesing av akselerasjon fra en håndleddssensor som måler løpehastigheten din mer nøyaktig. GPS-signalet bearbejdes og filtreres basert på akselerasjonen og gir mer nøyaktige avlesinger av løpehastigheten og en raskere respons på hastighetsendringer.



Du får mest ut av FusedSpeed™ når du trenger svært nøyaktige hastighetsavlesinger under trening, for eksempel når du løper i ujevnt terreng eller under intervalltrening. Hvis du mister GPS-signalet midlertidig klarer Suunto 9 fortsatt å vise nøyaktige hastighetsavlesinger ved hjelp av det GPS-kalibrerte akselerometeret.



TIPS: For å få de mest nøyaktige avlesingene med FusedSpeed, må du bare ta en rask titt på klokken etter behov. Hvis du holder enheten foran deg uten å bevege den, blir avlesingen mindre nøyaktig.

FusedSpeed blir automatisk aktivert for løping og andre lignende typer aktiviteter, som for eksempel orientering, basketball og fotball.

4.16. FusedTrack

For å spare batteriet ved trening endrer noen av batterimodusene i Suunto 9 intervallet til GPS-avlesingene. For å unngå å få dårlig GPS-sporing under treningen bruker Suunto 9 FusedTrack. FusedTrack bruker bevegelsessensorer for å logge bevegelsen mellom de ulike GPS-avlesingene, som vil gi bedre sporing av treningen din.

FusedTrack er aktivert automatisk i løpet av løping og terrengløping når **Ultra** eller **Utholdenhet** batterimodus er valgt, og det forbedrer sporings- og avstandsøyaktighet mellom GPS-avlesingene. **Utholdenhet**-modus bruker et GPS-avlesingsintervall på 1 minutt og **Ultra**-modus et GPS-avlesingsintervall på 2 minutter.

5. SuuntoPlus™-veiledninger

SuuntoPlus™-veiledninger gir deg sanntidsveiledning på Suunto-klokka fra dine favorittsports- og -friluftstjenester. Du finner også nye veiledninger i SuuntoPlus™ Store eller kan opprette nye med verktøy som Suunto-appens treningsøktplanlegger.

For mer informasjon om alle tilgjengelige veiledninger og hvordan du synkroniserer tredjepartsveiledninger, kan du besøke www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Slik velger du SuuntoPlus™-veiledninger på klokken:

1. Før du starter en treningsregistrering, sveip opp eller trykk på den nedre knappen og velg **SuuntoPlus™**.
2. Bla til den veiledningen du vil bruke og trykk på midtknappen.
3. Gå tilbake til startskjermen og start treningen som normalt.
4. Trykk på midtknappen til du når SuuntoPlus™-veiledningen, som vises som en egen visning.



MERK: Sørg for at din Suunto 9 har nyeste programvareversjon og at du har synkronisert klokken med Suunto-appen.

6. SuuntoPlus™ treningsapper

SuuntoPlus™ treningsapper gir din Suunto 9 nye verktøy og ny innsikt som kan inspirere deg og nye måter du kan nyte din aktive livsstil på. Du kan finne nye treningsapper i SuuntoPlus™ Store der nye apper lanseres for din Suunto 9. Velg de du synes er interessante, og synkroniser dem med klokken og få mer ut av treningen din!

Slik bruker du SuuntoPlus™ treningsapper:

1. Før du starter en treningsregistrering, bla ned og velg **SuuntoPlus™**.
2. Velg treningsappen du vil hga.
3. Hvis treningsappen bruker en ekstern enhet eller en sensor, oppretter den forbindelsen automatisk.
4. Bla opp til startskjermen og begynn treningen som normalt.
5. Sveip til venstre eller trykk på midtknappen til du når SuuntoPlus™-treningsappen, som vises som en egen visning.
6. Når du har stoppet treningsregistreringen, finner du resultatene fra SuuntoPlus™-treningsappen i sammendraget, hvis det var et relevant resultat.

Du kan velge hvilke SuuntoPlus™ treningsapper du ønsker å bruke på klokken i Suunto-appen. Besøk Suunto.com/Suuntoplus for å se hvilke treningsapper som er tilgjengelige for klokken din.



MERK: Sørg for at din Suunto 9 har nyeste programvareversjon og at du har synkronisert klokken med Suunto-appen.

7. Kun gyldig for barometer-versjonen

Følgende funksjoner er kun gyldig hvis Suunto 9 har et innebygd barometer.

7.1. Utendørs innsikt

Suunto 9 måler kontinuerlig absolutt lufttrykk ved hjelp av den innebygde trykkmåleren. Basert på denne målingen og høydereferanseverdien, beregnes lufttrykk i høyden og ved havoverflaten.

⚠ FORSIKTIG: Hold området rundt hullene for lufttrykkmåling på venstre side av klokken din fri for smuss og sand. Stikk aldri gjenstander inn i hullene da dette kan skade lufttrykkmåleren.

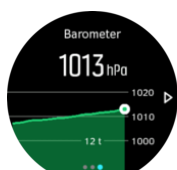
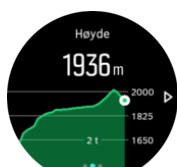
Sveip opp eller trykk på den nederste knappen for å vise aktuell høyde og barometrisk trykk.



Trykk på displayet for å vise gjeldende temperatur.



Sveip til venstre eller trykk på midtre knapp for å bytte mellom høydemåling og barometertrendgrafer.



Påse at du har innstilt høydereferanseverdien din riktig (se 7.1.1. Høydemåler). Du kan finne høyden over havet ved din nåværende posisjon på de fleste topografiske kart eller nettkarttjenester slik som Google Maps.

Endringer i lokale værforhold påvirker høydeavlesninger. Hvis det lokale været skifter ofte, skal du nullstille høydereferanseverdi regelmessig, helst før du starter din neste reise.

☰ TIPS: Når du er i grafvisning av høyde eller barometrisk trykk, hold den midtre tasten inne for rask tilgang til utendørsinnstillingene hvor du kan justere referanseverdien.

Automatisk høyde-baro-profil

Endringer av både vær og høyde endrer lufttrykket. For å endre disse veksler Suunto 9 automatisk mellom å tolke endringer i lufttrykket som høyde- eller værforandringer basert på bevegelsene dine.

Hvis klokken registrerer vertikal bevegelse, skifter den til høydemåling. Når du er i høydevisning blir den oppdatert med en forsinkelse på maksimalt 10 sekunder.

Hvis du er ved en konstant høyde (mindre enn 5 meter vertikal bevegelse i løpet av 12 minutter), tolker den alle lufttrykkendringer som værændringer.

7.1.1. Høydemåler

Suunto 9 bruker barometrisk trykk til å måle høyde. For å få nøyaktige avlesinger må du definere et høydereferansepunkt. Dette kan være reell høyde over havet hvis du kjenner den nøyaktige verdien. Alternativt kan du bruke FusedAlti (se 7.4. *FusedAlti™*) for å stille inn referansepunktet automatisk.

Still inn referansepunktet fra innstillingene under **Utendørs**.

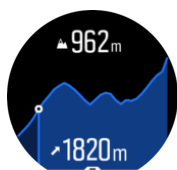


7.2. Høydenavigasjon

Hvis du navigerer en rute som har høydeinformasjon, kan du også navigere basert på oppstigning og nedstigning med bruk av stigningsprofil-displayet. Når du er i hovednavigasjon-displayet (hvor du ser ruten din), sveip til venstre eller trykk midtknappen for å bytte til stigningsprofil-display.

Stigningsprofil-displayet viser deg følgende informasjon:

- øverst: din gjeldende høyde
- midt: stigningsprofilen viser din gjeldende posisjon
- nederst: gjenstående oppstigning eller nedstigning (berør skjermen for å endre visninger)



Hvis du avviker for langt fra ruten når du bruker høydenavigering vil klokka gi deg en **Utenfor rute** melding i stigningsprofil-displayet. Hvis du ser denne meldingen, bla til rutenavigasjon-displayet for å komme tilbake til sporet før du fortsetter med høydenavigasjon.

7.3. Stormalarm

Et betydelig fall i barometertrykk betyr vanligvis at en storm er på vei, og du bør ta dekning. Når stormalarmen er aktivert, avgir Suunto 9 en alarm og viser et stormsymbol når trykket synker 4 hPa (0,12 inHg) eller mer i løpet av en 3-timers periode.

Slik aktiverer du stormalarmen:


1. Trykk på den midtre tasten for å åpne snarveismenyen.
2. Rull ned til **ALARMER** og åpne ved å trykke på midtre knapp.
3. Rull ned til **STORMALARM** og bytt mellom på/av ved å trykke på midtre knapp.

Når stormalarmen utløses kan du trykke på hvilken som helst knapp for å avslutte alarmen. Hvis ingen knapp trykkes, varer alarmvarslingen i ett minutt. Stormsymbolet forblir på skjermen til værforholdene er stabile (trykkfall bremser ned).



7.4. FusedAlti™

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

 **MERK:** Som standard måles høyden med FusedAlti under trening der GPS og navigering benyttes. Når GPS er slått av, måles høyden med den barometriske sensoren.

8. SuuntoPlus™ (Baro)

SuuntoPlus™ gir din Suunto 9 nye verktøy, ny innsikt som kan inspirere deg og nye måter du kan nyte den aktive livsstilen din på.

For å bruke SuuntoPlus™-funksjoner:

1. Før du starter en treningsregistrering, sveip opp eller trykk på den nedre knappen for å åpne alternativene for sportsmodus.
2. Bla til og trykk på **SuuntoPlus™** eller trykk på midtknappen.
3. Bla til og trykk på funksjonen du ønsker, eller trykk på midtknappen.
4. Bla opp til startvisningen og start treningen som normalt.
5. Sveip til venstre eller trykk på midtknappen til du når SuuntoPlus™-funksjonen, som er en egen visning.
6. Når du har stoppet treningsregistreringen, finner du resultatene fra SuuntoPlus™-funksjonen i oppsummeringen, hvis det ble laget et relevant resultat.

Du kan velge hvilke SuuntoPlus™ funksjoner du ønsker å bruke i klokka i Suunto-appen. Besøk Suunto.com/SuuntoPlus for å se hvilke funksjoner som er tilgjengelige for klokka di.

Se til at din Suunto 9 har nyeste programvareversjon og at du har synkronisert klokka med Suunto-appen.

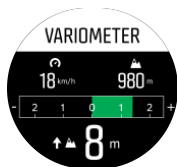
8.1. SuuntoPlus™ - Variometer

Denne funksjonen er hovedsakelig designet for paragliding, men kan også brukes med andre sportsmoduser. Variometer viser gyldig informasjon som kan være veldig nyttig når du paraglider.

 **MERK:** Denne funksjonen er kun beregnet på å brukes som hjelpemiddel under flyging og skal ikke brukes som en primær informasjonskilde.

Slik bruker du Variometer med Suunto 9:

1. Før du starter en treningsregistrering, sveip opp eller trykk på den nedre knappen for å åpne sportsmodusalternativene.
2. Bla til og trykk på **SuuntoPlus™** eller trykk på midtknappen.
3. Bla til og trykk på **Variometer** eller trykk på midtknappen.
4. Bla opp til startvisningen og start treningen som normalt.
5. I løpet av treningen, sveip til venstre eller trykk ned midtknappen inntil du når Variometer-displayet.



Den øverste delen av Variometer-displayet viser den nåværende horisontale hastigheten din og nåværende høyde, beregnet fra havnivå.

Variometerskalaen midt på skjermen viser den vertikale hastigheten din i sanntid, opptil +/- 3 m/s. Når stolpen er på den positive siden av skalaen, stiger paraglideren din. Hvis stolpen er på den negative siden, er paraglideren på vei ned. Variometer vil også varsle deg om

endringer i vertikal hastighet med lyd og vibrasjon. Hyppigheten av disse alarmene vil avhenge av hvor raskt du stiger/synker, i likhet med et variometer.

Verdien nederst på displayet indikerer den totale stigningen i løpet av den siste termoen.

Den røde pilen på ytterkanten av displayet peker alltid nordover.

8.2. SuuntoPlus™: Weather - Insights

Ved turgåing eller vandring er det alltid bra å holde oversikt over omliggende miljø- og værstatus.

Weather-informasjon gir værbetingelsene i forbindelse med den aktuelle turen. Det er en kombinasjon av funksjonaliteter som er fordelaktige for å holde deg bevisst om betingelser som forandrer seg. Du kan få stormalarmer, måle vanntemperaturen, varsling hvis turen din varer lenger enn til solnedgangen, og du kan følge den barometriske trenden kontinuerlig.

Slik bruker du Weather med Suunto 9:

1. Før du starter en treningsregistrering, sveip opp eller trykk på den nedre knappen for å åpne sportsmodusalternativene.
2. Bla til og trykk på **SuuntoPlus™** eller trykk på midtknappen.
3. Bla til og trykk på **Weather** eller trykk på midtknappen.
4. Bla opp til startvisningen og start treningen som normalt.
5. I løpet av treningen, sveip til venstre eller trykk ned midtknappen inntil du når Weather-displayet for å vise Weather-informasjon.

Weather-informasjonen viser følgende:

Soloppgang/solnedgang

Kommende soloppgang eller solnedgang, avhengig av hva som kommer først.

Temperatur

Hvis du plasserer klokka i vannet (under 10 cm / 4 tommer), kan du måle vanntemperaturen. Etter at du har tatt klokka ut av vannet, vises temperaturen i de neste 30 sekundene. Dette vises med et separat temperatur-ikon.

 **MERK:** Måling av vanntemperaturen vil påvirke stignings-/senkningsverdiene, de disse er trykktbaserte.

Beregnet ankomsttid (ETA)

Hvis den beregnede ankomsttiden er etter solnedgang, vil den vises i rødt.

Barometrisk trend og stormalarm

Den barometriske trenden vises på bunnen av skjermen, med aktuell barometrisk verdi. Suuntos stormalarm vil gis automatisk og vises i denne visningen. Et stormsymbol vises hvis trykket faller 4 hPa (0,12 inHg) eller mer i løpet av en 3-timers periode.

Oksygennivå

Hvis du er over 2000 m (6561 ft), vil du få en avlesing av oksygen % sammenlignet med havnivå.

9. Stell og vedlikehold

9.1. Retningslinjer for håndtering


Håndter klokken med forsiktighet – unngå støt- eller fallskader.

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

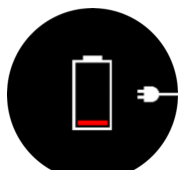
Bruk bare originalt Suunto-tilbehør – skader forårsaket av ikke-originalt tilbehør dekkes ikke av garantien.

9.2. Batteri

Varigheten på én lading, avhenger av hvordan du bruker klokken og under hvilke forhold. For eksempel lave temperaturer reduserer varigheten for en batterilading. Generelt reduseres kapasiteten på de oppladbare batteriene over tid.

 **MERK:** Hvis det oppstår en unormal reduksjon i kapasiteten på grunn av ødelagt batteri, dekker Suunto bytte av batteri i ett år eller for maks. 300 ladetimer, avhengig av hva som kommer først.

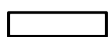
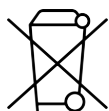
Når batteriladenivået er mindre enn 20 % og senere 5 %, viser klokken et lavt batteri-ikon. Hvis lade-nivået blir svært lavt, går klokken inn i en laveffektmodus og viser et ladeikon.



Bruk den medfølgende USB-kabelen til å lade klokken. Når batterinivået er tilstrekkelig høyt, våkner klokken opp fra lavere effektmodus.

9.3. Avfallshåndtering

Kast enheten på forskriftsmessig måte ved å behandle den som elektronisk avfall. Ikke kast den sammen med husholdningsavfall. Du kan eventuelt returnere enheten til nærmeste Suunto-forhandler.



10. Referanse

10.1. Samsvar

For overholdelsesrelatert informasjon og detaljerte tekniske spesifikasjoner, se “Produktsikkerhet og forskriftsinformasjon” levert sammen med Suunto 9 eller tilgjengelig på www.suunto.com/userguides.

10.2. CE

Suunto Oy erklærer herved at radioutstyrstypen OW183 er i samsvar med direktiv 2014/53/EU. Den fullstendige teksten i EU-samsvarserklæringen er tilgjengelig på følgende Internett-adresse: www.suunto.com/EUconformity.





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

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.