

SUUNTO 9 PEAK


BRUGERVEJLEDNING


1. SIKKERHED.....	4
2. Sådan kommer du i gang.....	6
2.1. Touchskærm og knapper.....	6
2.2. Softwareopdateringer.....	7
2.3. Suunto-appen.....	7
2.4. Optisk pulsmåling.....	8
2.5. Justering af indstillinger.....	8
2.6. Justering af titanium-armbånd.....	9
3. Indstillinger.....	10
3.1. Knap- og skærmlås.....	10
3.2. Automatisk baggrundsbelysning.....	10
3.3. Toner og vibration.....	10
3.4. Bluetooth-tilslutning.....	11
3.5. Flytilstand.....	11
3.6. Tilstanden Forstyr ikke.....	11
3.7. Notifikationer.....	12
3.8. Klokkelæt og dato.....	12
3.8.1. Alarm.....	13
3.9. Sprog og måleenhedssystem.....	13
3.10. Urets overflader.....	13
3.10.1. Månefaser.....	14
3.11. Strømsparetilstand.....	14
3.12. Alarmer for solopgang og solnedgang.....	15
3.13. Stormvarsel.....	15
3.14. Positionsformater.....	16
3.15. Om enheden.....	16
4. Funktioner.....	17
4.1. Registrering af en træning.....	17
4.1.1. Sportstilstande.....	18
4.1.2. Brug af mål, når du træner.....	18
4.1.3. Navigation under træning.....	19
4.1.4. Batteristyring.....	20
4.1.5. Svømning.....	21
4.1.6. Intervaltræning.....	22
4.1.7. Displaytema.....	23
4.1.8. Automatisk pause.....	23
4.1.9. Føler.....	24
4.2. Medieknapper.....	24
4.3. Logbog.....	25
4.4. Navigation.....	25

4.4.1. Højdenavigation.....	25
4.4.2. Pejlingsnavigation.....	26
4.4.3. Kompas.....	26
4.4.4. Find tilbage.....	28
4.4.5. Ruter.....	28
4.4.6. Sving-efter-sving-navigation leveret af Komoot.....	30
4.4.7. Interessepunkter.....	31
4.5. Daglig aktivitet.....	34
4.5.1. Overvågning af aktiviteter.....	34
4.5.2. Øjeblikkelig puls.....	35
4.5.3. Daglig puls.....	36
4.5.4. Ilt i blodet.....	37
4.6. Udendørsinfo.....	37
4.6.1. Højdemåler.....	38
4.7. Træningsindsigt.....	39
4.8. Restitution.....	39
4.9. Registrering af søvn.....	40
4.10. Stress og restitution.....	41
4.11. Fitnessniveau.....	42
4.12. Pulssensor på brystet.....	43
4.13. Tilknytning af POD'er og sensorer.....	43
4.13.1. Kalibrering af cykel-POD.....	44
4.13.2. Kalibrering af fod-POD.....	44
4.13.3. Kalibrering af Power POD.....	45
4.14. Timere.....	45
4.15. Intensitetszoner.....	46
4.15.1. Pulszoner.....	47
4.15.2. Tempozoner.....	49
4.16. FusedAlti™.....	50
4.17. FusedSpeed™.....	50
5. SuuntoPlus™-vejledninger.....	52
6. SuuntoPlus™ sports-apps.....	53
7. Pleje og support.....	54
7.1. Retningslinjer for håndtering.....	54
7.2. Batteri.....	54
7.3. Bortskaffelse.....	54
8. Reference.....	55
8.1. Overensstemmelse.....	55
8.2. CE.....	55


1. SIKKERHED

Typer af sikkerhedsforholdsregler


 **ADVARSEL:** - bruges i forbindelse med en procedure eller situation, der kan medføre alvorlig personskade eller dødsfald.


 **FORSIGTIG:** - bruges i forbindelse med en procedure eller situation, der medfører beskadigelse af produktet.


 **BEMÆRK:** - bruges til at fremhæve vigtige oplysninger.

 **TIP:** - bruges til ekstra tip om, hvordan du bruger funktionerne og indstillingerne på enheden.

Sikkerhedsforanstaltninger


 **ADVARSEL:** Hold USB-kablet væk fra medicinsk udstyr såsom pacemakere samt nøglekort, kreditkort og lignende. USB-kablets enhedsstik indeholder en stærk magnet, der kan forstyrre driften af medicinske eller andre elektroniske enheder og elementer med magnetisk lagret data.


 **ADVARSEL:** Der kan opstå allergiske reaktioner eller hudirritationer, når produktet er i kontakt med huden, selvom vores produkter overholder industristandarder. I så fald skal du straks stoppe brugen og kontakte en læge.


 **ADVARSEL:** Konsultér altid din læge, før du begynder et træningsprogram. Overanstrengelse kan forårsage alvorlig personskade.

 **ADVARSEL:** Kun til fritidsbrug.


 **ADVARSEL:** Stol ikke udelukkende på GPS'en eller på batteriets levetid i produktet. Brug altid kort og andet relevant materiale for at sørge for din sikkerhed.

 **FORSIGTIG:** Anvend ikke opløsningsmidler af nogen art på produktet, da det kan beskadige overfladen.

 **FORSIGTIG:** Anvend ikke insektmidler på produktet, da det kan beskadige overfladen.

 **FORSIGTIG:** Bortskaf ikke produktet som almindeligt affald, men behandl det som elektronisk affald for at beskytte miljøet.

 **FORSIGTIG:** Undgå at tabe eller støde produktet, da det kan blive beskadiget.

 **FORSIGTIG:** Farvede tekstilremme kan, når disse er nye eller våde, misfarve andre tekstiler eller hud.

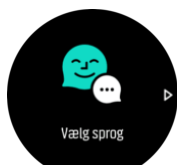


BEMÆRK: Suunto bruger avancerede sensorer og algoritmer til at udføre målinger, der kan hjælpe dig med dine aktiviteter og din træning. Vi stræber efter at være så nøjagtige som muligt. Ingen af de data, som vores produkter og tjenester indsamler, er dog helt pålidelige, og de beregninger, de genererer, er ikke helt præcise. Kalorier, puls, placering, opdagelse af bevægelse, skudgenkendelse, indikatorer for fysisk påvirkning og andre målinger stemmer muligvis ikke overens med virkeligheden. Suunto-produkter er kun til fritidsbrug og er ikke beregnet til medicinske formål af nogen art.

2. Sådan kommer du i gang

Aktivering af Suunto 9 Peak for første gang er hurtigt og enkelt.

1. Hold øverste knap nede for at aktivere uret.
2. Tryk på skærmen for at starte opsætningsguiden.



3. Vælg et sprog ved at stryge op eller ned, og tryk derefter på sproget.



4. Følg guiden for at fuldføre de første indstillinger. Stryg op eller ned for at vælge værdier. Tryk på skærmen eller på den midterste knap for at godkende en værdi og gå til næste trin.

2.1. Touchskærm og knapper

Suunto 9 Peak er udstyret med en touchskærm og tre knapper, som du kan bruge til at navigere igennem displays og funktioner.

Stryg og tryk

- stryg op eller ned for at navigere rundt i displays og menuer
- stryg mod højre eller venstre for at komme frem eller tilbage i de forskellige displays
- stryg til venstre eller højre for at se yderligere displays og oplysninger
- tryk for at vælge et element
- tryk på displayet for at se andre oplysninger
- tryk og hold nede for at åbne genvejsmenuen
- dobbeltklik for at vende tilbage til tidsdisplayet fra andre displays

Øverste knap

- tryk for at navigere op i visninger og menuer

Den midterste knap

- tryk for at vælge et element
- tryk for at skifte display
- hold nedtrykket for at gå tilbage i menuen med indstillinger
- hold nedtrykket for at åbne genvejsmenuen

Nederste knap

- tryk for at navigere ned i visninger og menuer

Under registrering af en aktivitet:

Øverste knap

- tryk for at holde pause i eller genoptage registreringen
- hold nedtrykket for at skifte aktivitet

Den midterste knap

- tryk for at skifte display
- hold nedtrykket for at åbne genvejsmenuen

Nederste knap

- tryk for at markere en omgang
- hold nedtrykket for at låse og låse op for knapperne

2.2. Softwareopdateringer

Softwareopdateringer tilføjer vigtige forbedringer og nye funktioner til dit ur. Suunto 9 Peak opdateres automatisk, hvis den er tilsluttet til Suunto-appen.

Når en opdatering er tilgængelig, og dit ur er tilsluttet til Suunto-appen, downloades softwareopdateringen automatisk til uret. Status for denne download kan ses i Suunto-appen.

Når softwaren er downloadet til uret, opdateres uret selv om natten, så længe batteriniveauet er mindst 50 %, og der ikke samtidigt registreres træning.

Hvis du vil installere opdateringen manuelt, før den automatiske opdatering om natten, skal du navigere til **Indstillinger** > **Generelt** og vælge **Opdatering af software**.



BEMÆRK: Når opdateringen er afsluttet, vises udgivelsesnoterne i Suunto-appen.

2.3. Suunto-appen

Suunto-appen hjælper med at gøre din Suunto 9 Peak-oplevelse endnu bedre. Par dit ur med mobilappen for at synkronisere dine aktiviteter, modtage mobilmeddelelser, indsigter og meget mere.



BEMÆRK: Du kan ikke foretage parring, hvis flytilstand er aktiveret. Deaktiver flytilstand, før du foretager parring.

Sådan parres dit ur med Suunto-appen:

1. Sørg for, at Bluetooth er aktiveret på dit ur. Under menuen med indstillinger skal du gå til **Tilslutning** » **Discovery** og aktivere den, hvis det ikke allerede er gjort.
2. Download og installér Suunto-appen på din kompatible mobilenhed fra iTunes App Store, Google Play samt flere populære app-butikker i Kina.
3. Start Suunto-appen, og tænd for Bluetooth, hvis det ikke allerede er aktiveret.
4. Tryk på urikonet øverst til venstre på app-skærmen, og tryk derefter på "PAR" for at parre dit ur.
5. Bekræft parringen ved at indtaste koden, der vises på dit ur i appen.



BEMÆRK: Nogle funktioner kræver en internetforbindelse via Wi-Fi eller mobilnetværk. Udbyderne kan opkræve afgifter for dataforbindelse.

2.4. Optisk pulsmåling

Optisk pulsmåling fra håndleddet er en nem og bekvem måde at måle din puls på. De bedste pulsmålingsresultater kan påvirkes af følgende faktorer:

- Uret skal bæres direkte mod din hud. Der må ikke være beklædningsgenstande, uanset hvor tynde, mellem sensoren og din hud
- Det kan være nødvendigt at bære uret højere på din arm, end hvor normalt uret tages på. Sensoren læser blodgennemstrømningen igennem væv. Desto mere væv, den kan læse, desto bedre.
- Arm- og muskelbevægelser, som f.eks. at gribe en tennisketsjer, kan ændre nøjagtigheden af sensor aflæsningerne.
- Når din puls er lav, kan sensoren muligvis ikke give stabile målinger. En kort opvarmning på et par minutter, før du starter målingen, hjælper.
- Hudpigmentering og tatoveringer blokerer for lys og forhindrer pålidelige aflæsninger fra den optiske sensor.
- Den optiske sensor kan ikke give præcise pulsmålinger for svømmeaktiviteter.
- For større nøjagtighed og hurtigere respons på ændringer i din puls anbefaler vi, at du bruger en kompatibel pulsmåler på brystet, f.eks. Suunto Smart Sensor.

⚠ ADVARSEL: Den optiske pulsmålingsfunktion er muligvis ikke korrekt for alle brugere under alle aktiviteter. En optisk pulsmåling kan også påvirkes af en persons unikke anatomi og hudpigmentering. Din faktiske puls kan være højere eller lavere end aflæsningen på den optiske sensor.

⚠ ADVARSEL: Kun til fritidsbrug. Den optiske pulsmålingsfunktion er ikke til medicinsk brug.

⚠ ADVARSEL: Konsultér altid en læge, før du begynder et træningsprogram. Overtræning kan forårsage alvorlig skade.

⚠ ADVARSEL: Der kan forekomme allergiske reaktioner eller hudirritation, når produkterne er i kontakt med huden, selv om vores produkter overholder branchestandarderne. I så fald skal du straks stoppe brugen og kontakte en læge.

2.5. Justering af indstillinger

Du kan justere alle urets indstillinger direkte på uret.

Sådan justeres en indstilling:

1. Stryg ned, indtil indstillingsikonet vises, og tryk på ikonet.



2. Rul igennem menuen med indstillinger ved at stryge op eller ned eller ved at trykke på den øverste eller nederste knap.




3. Vælg en indstilling ved at trykke på indstillingens navn eller ved at trykke på den midterste knap, når indstillingen er fremhævet. Gå tilbage i menuen ved at stryge til højre eller vælg **Tilbage**.
4. For indstillinger med et værdiområde ændres værdien ved at stryge op eller ned eller ved at trykke på den øverste eller nederste knap.



5. For indstillinger med kun to værdier, som f.eks. til og fra, ændres værdien ved at trykke på indstillingen eller på den midterste knap.




 **TIP:** Du kan også åbne de generelle indstillinger fra urdisplayet ved at holde den midterste knap nede for at åbne genvejsmenuen.



2.6. Justering af titanium-ærbånd

Hvis dit Suunto 9 Peak leveres med et titanium-ærbånd, kan længden af ærbåndet justeres, så det passer til dit hændled ved at fjerne eller tilføje de links, der er inkluderet i produktboksen. Vi anbefaler kraftigt, at denne justering udføres af en professionel ursmed eller guldsmed.

 **BEMÆRK:** På grund af den høje risiko for at beskadige ærbåndets dele, når længden justeres, anbefaler Suunto på det kraftigste, at du tager dit ur med til en guldsmed eller lignende ekspert for at justere titanium-ærbåndets længde. Det skal også udtrykkeligt bemærkes, at enhver justering, der foretages ved brug af uegnede arbejdsmetoder og/eller værktøjer, vil blive anset for at være ukorrekt pleje af produktet. Suunto International Limited Warranty dækker ikke mulige defekter eller skader som følge af en sådan ukorrekt vedligeholdelse.

For en forbedret sportsoplevelse anbefaler Suunto at bruge en silikonerem, når du træner.

3. Indstillinger

3.1. Knap- og skærmlås

Mens du registrerer en træning, kan du låse knapperne ved at holde knappen nederst til højre nede. Når knapperne er låste, kan du ikke udføre handlinger, der kræver knaphandling (oprette omgange, pause/stoppe øvelse træning osv.). Du kan dog rulle gennem skærmmvisningerne og slå baggrundsbelysningen til med en vilkårlig, hvis baggrundsbelysningen er i automatisk tilstand.

Hvis du vil låse op for alt igen, skal du holde knappen nederst til højre nede igen.

Når du ikke registrerer en træning, låses og dæmpes skærmen efter et minuts inaktivitet. Tryk på en vilkårlig knap for at aktivere skærmen.


Skærmen går også i dvale (tom skærm) efter en periode med inaktivitet. En vilkårlig bevægelse aktiverer skærmen igen.

3.2. Automatisk baggrundsbelysning

Baggrundsbelysningen har tre funktioner, som du kan justere: Lysstyrkeniveauet (**Lysstyrke**), hvordan baggrundsbelysningen i standby aktiveres (**Standby**), og om baggrundsbelysningen aktiveres, når du løfter og drejer dit håndled (**Løft for at vække**).

Funktionerne for baggrundsbelysning kan justeres fra indstillingerne under **Generelt** » **Baggrundsoplysning**.

- Indstillingen Lysstyrke styrer baggrundsbelysningens samlede intensitet; Lav, Mellem eller Høj.
- Indstillingen Standby styrer skærmens lysstyrke, når baggrundsbelysningen ikke er aktiv (f.eks. udløst af tryk på en knap). Der kan vælges følgende tre muligheder for Standby:
 - Tilpasset: Standby-belysningen er tilpasset til de omgivende lysforhold.
 - Fast: Standby-belysningen er fastindstillet til lysstyrkeindstillingen.
 - Fra: Standby-belysningen er slukket.
- Funktionen Løft for at vække aktiverer standby-baggrundsbelysning i almindelig utilstand og aktiverer baggrundsbelysning i træningstilstand, når dit håndled løftes for at se læseposition. Der kan vælges følgende tre muligheder for Løft for at vække:
 - Til: Baggrundsbelysningen aktiveres, hvis du løfter dit håndled i normal utilstand eller under en træning.
 - Kun træning: Baggrundsbelysningen aktiveres kun, hvis du løfter dit håndled under træningen.
 - Fra: Funktionen Løft for at vække er deaktiveret.

 **BEMÆRK:** Du kan også indstille baggrundsbelysningen til altid at være tændt. Hold den midterste knap nede for at åbne menuen **Genveje**, rul til **Baggrundsoplysning**, og skift kontakten for at slå baggrundsbelysningen til.

3.3. Toner og vibration

Varsler med toner og vibration bruges til notifikationer, alarmer og andre vigtige begivenheder og handlinger. Begge kan justeres fra indstillingerne under **Generelt** » **Toner**.

Under **Generelt** » **Toner** » **Generelt** kan du vælge mellem følgende valgmuligheder:

- **Alle til:** Alle begivenheder udløser en alarm
- **Alle fra:** Ingen begivenheder udløser alarmer
- **Knapper fra:** Alle begivenheder, bortset fra tryk på knapper, udløser alarmer.

Under **Generelt** » **Toner** » **Alarmer** kan du slå vibrationer til eller fra.

Du kan vælge mellem følgende valgmuligheder:

- **Vibration:** Vibrationsalarm
- **Toner:** Lydalarm
- **Begge:** Både vibration og lydalarm.

3.4. Bluetooth-tilslutning

Suunto 9 Peak benytter Bluetooth-teknologi til at sende og modtage oplysninger med din mobile enhed, når du har parret dit ur med Suunto Appen. Samme teknologi benyttes, når der parres med POD'er og sensorer.

Hvis du ikke ønsker, at dit ur skal være synligt for Bluetooth-scannere kan du dog aktivere eller deaktivere indstillingen for opdagelse fra indstillingerne under **TILSLUTNING** » **DISCOVERY**.




Bluetooth kan også slås helt fra ved at aktivere flytilstand. Se 3.5. *Flytilstand*.

3.5. Flytilstand

Aktivér flytilstand, når det er nødvendigt, for at slukke for trådløse transmissioner. Du kan aktivere eller deaktivere flytilstanden fra indstillingerne under **Tilslutning**.



 **BEMÆRK:** Hvis din enhed skal tilknyttes, skal du slukke for flytilstand, hvis denne er aktiveret.

3.6. Tilstanden Forstyr ikke

Tilstanden Forstyr ikke er en indstilling, der dæmper alle lyde og vibrationer og dæmper skærmen. Det betyder, at det er en praktisk mulighed, når du bærer uret i f.eks. et teater eller et miljø, hvor uret skal fungere som normalt, men lydløst.

Sådan slås tilstanden Forstyr ikke til/fra:

1. Tryk på og hold den midterste knap nede for at åbne genvejsmenuen.
2. Stryg op, eller tryk på den nederste knap for at rulle ned til tilstanden Forstyr ikke.
3. Tryk på skærmen eller tryk på den midterste knap for at bekræfte dit valg.




Hvis du har indstillet en alarm, udløses den som normalt og deaktiverer tilstanden Forstyr ikke, medmindre du slukker alarmen.

3.7. Notifikationer

Hvis du har parret dit ur med Suunto-appen og bruger en Android-telefon, kan du f.eks. få notifikationer om indgående opkald og sms-beskeder på dit ur. .

Når du har parret dit ur med appen, er notifikationer slået til som standard. Du kan slå dem fra i indstillingerne under **Notifikationer**.

 **BEMÆRK:** Meddelelser fra nogle apps, som bruges til kommunikation, er muligvis ikke compatible med Suunto 9 Peak.

Når en notifikation modtages, vises der en pop op-meddelelse på urdisplayet.



Hvis meddelelsen ikke passer på skærmen, skal du trykke på knappen nederst til højre eller stryge op for at rulle gennem hele teksten.

Tryk på **Handlinger** for at interagere med notifikationen (de tilgængelige muligheder varierer afhængigt af hvilken af dine mobilapps, der har sendt notifikationen).

For apps, der bruges til kommunikation, kan du bruge dit ur til at sende en **Hurtigt svar**. Du kan vælge og ændre de foruddefinerede meddelelser i Suunto-appen.

Notifikationshistorik

Hvis du har ulæste notifikationer eller ubesvarede opkald på din mobilenhed, kan du se dem på dit ur.

På urdisplayet skal du trykke på den midterste knap og derefter trykke på den nederste knap for at rulle gennem notifikationshistorikken.

Notifikationshistorikken slettes, når du tjekker meddelelserne på din mobilenhed.

3.8. Klokkeslæt og dato

Du indstillier klokkeslæt og dato under dit urs indledende opsætning. Derefter bruger dit ur GPS-tid til at rette eventuelle forskydninger.

Når du har parret med Suunto-appen, opdateres dit ur med klokkeslæt, dato, tidszone og sommertid fra mobilenheder.

Under **Generelt** » **Tid/dato** skal du trykke på **Automatisk opdatering af klokkeslæt** for at slå funktionen til og fra.

Du kan justere klokkeslæt og dato manuelt fra indstillingerne under **Generelt » Tid/dato**, hvor du også kan ændre tidsformaterne for klokkeslæt og dato.

Ud over hovedklokkeslættet kan du bruge dobbelttid for at følge klokkeslættet et andet sted i verden, for eksempel når du er ude at rejse. Under **Generelt » Tid/dato** skal du trykke på **Dobbelttid** for at indstille tidszonen ved at vælge en placering.

3.8.1. Alarm

Dit ur fungerer også som vækkeur, som kan lyde en gang eller gentagne gange på særlige dage. Aktiver alarmen fra indstillingerne under **Alarm » Alarm**.

Ud over faste standardalarmer finder du også en adaptiv alarmtype baseret på data for solopgang og solnedgang. Se 3.12. *Alarmer for solopgang og solnedgang*.

Sådan angives et fast alarmtidspunkt:

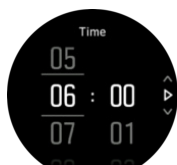
1. På urdisplayet skal du trykke på den midterste knap for at åbne genvejsmenuen og rulle til **Alarmer**.

2. Først skal du vælge, hvor ofte du ønsker, at alarmen skal lyde. Mulighederne er:

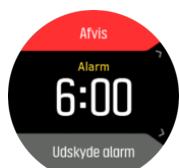
Én gang: alarmen lyder en enkelt gang i løbet af de næste 24 timer på det valgte tidspunkt
Ugedage: alarmen lyder på samme tidspunkt fra mandag til fredag
Daglig: alarmen lyder på samme tidspunkt hver dag hele ugen



3. Indstil timer og minutter, og forlad derefter indstillingerne.



Når alarmen lyder, kan du fjerne den for at afslutte alarmen, eller du kan vælge at udskyde den. Alarmen udskydes som standard med 10 minutter og dette kan gentages op til 10 gange.



Hvis du lader alarmen fortsætte, udskydes den automatisk efter 30 sekunder.

3.9. Sprog og måleenhedssystem

Du kan ændre dit urs sprog og måleenhedssystem fra indstillingerne under **Generelt » Sprog**.

3.10. Urets overflader

Suunto 9 Peak leveres med flere forskellige urdisplays, som du kan vælge imellem, med både digitale og analoge typer.

Sådan udskiftes urdisplayet:

1. På det aktuelle urdisplay skal du trykke på den midterste knap for at åbne genvejsmenuen.
2. Rul til **Ur**, og tryk på den midterste knap for at åbne.



2. Stryg op og ned for at rulle igennem forhåndsvisningerne og tryk på den, du ønsker at bruge.
3. Stryg op og ned for at rulle gennem farvemulighederne og tryk på den, du ønsker at bruge.



Hver af urdisplayene indeholder yderligere oplysninger, såsom dato og dobbelttid. Tryk på displayet for at skifte mellem visninger.

3.10.1. Månefaser

Ud over tidspunkterne for solopgang og solnedgang kan uret følge månefaserne. Månefasen er baseret på den dato, du har angivet i uret.

Månefasen er tilgængelig som en visning på det udendørs design for urets overflade. Tryk på skærmen for at skifte den nederste række, indtil måneikonet og procenten vises.



Faserne vises som et ikon med procent som følger:



3.11. Strømsparetilstand

Dit ur har en strømbesparende funktion, der slukker for alle vibrationer, daglige puls- og Bluetooth-meddelelser for at forlænge batterilevetiden under normal daglig brug. Se 4.1.4. *Batteristyring* for strømbesparende indstillinger under registrering af aktiviteter.

Aktivér/deaktivér strømbesparelse fra indstillingerne under **Generelt** » **Strømsparetilstand**.



 **BEMÆRK:** Strømbesparelsen aktiveres automatisk, når batteriniveauet når ned på 10%.

3.12. Alarmer for solopgang og solnedgang

Alarmerne for solopgang og solnedgang i dit Suunto 9 Peak er adaptive alarmer, der er baseret på din position. I stedet for at angive et fast tidspunkt indstiller du alarmerne for, hvor længe før solopgangen eller solnedgangen du ønsker at blive advaret.

Solopgangs- og solnedgangstiderne bestemmes via GPS, så uret er afhængigt af GPS-data fra det sidste tidspunkt, du brugte GPS'en.

Sådan indstilles solopgangs- og solnedgangsalarmer:

1. Tryk på den midterste knap for at åbne genvejsmenuen.
2. Rul ned til **ALARMER**, og tryk på den midterste knap for at åbne.
3. Rul til den alarm, du ønsker at indstille, og vælg ved at trykke på den midterste knap.



4. Indstil det ønskede timetal før solopgang/solnedgang ved at rulle op/ned med den øverste og nederste knap og bekræfte med den midterste knap.
5. Indstil minutterne på samme måde.



6. Tryk på den midterste knap for at bekræfte og afslutte.

 **TIP:** Der findes også et urdisplay, som viser solopgangs- og solnedgangstider.



 **BEMÆRK:** Solopgangs- og solnedgangstider og alarmer kræver en GPS-position. Tidspunkterne er tomme, indtil der er tilgængelige GPS-data.

3.13. Stormvarsel

Et kraftigt fald i barometertrykket betyder typisk, at en storm er på vej, og at du skal søge ly. Når stormvarslet er aktivt, udsender Suunto 9 Peak en alarm, og et stormsymbol blinker i displayet, når trykket falder 4 hPa (0,12 inHg) eller mere i løbet af en 3-timers periode.

Sådan aktiveres stormalarmerne:

1. Tryk på den midterste knap for at åbne genvejsmenuen.
2. Rul ned til **ALARMER**, og tryk på den midterste knap for at åbne.

3. Rul til **STORMVARSSEL**, og slå til/fra ved at trykke på den midterste knap.

Når stormvarslet lyder, kan du trykke på en vilkårlig knap for at afslutte alarmen. Hvis der ikke trykkes på en knap, varer alarmnotifikationen ét minut. Stormsymbolet forbliver i displayet, indtil vejrforholdene stabiliseres (trykfaldet bliver langsommere).



3.14. Positionsformater

Positionsformatet er den måde, som din GPS-position vises på uret. Alle formaterne er relateret til den samme placering. De præsenterer den blot på forskellige måder.

Du kan ændre positionsformatet i urets indstillinger under **Navigation** » **Positionsformat**.

Breddegrad/længdegrad er det oftest benyttede gitter og findes i tre forskellige formater:


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

Andre almindelige positionsformater omfatter:

- UTM (Universal Transverse Mercator) returnerer en todimensional vandret præsentation af positionen.
- MGRS (Military Grid Reference System) er en udvidelse af UTM og består af en gitterzonebetegnelse, 100.000-meter kvadrat-id og en numerisk placering.

Suunto 9 Peak understøtter også følgende lokale positionsformater:

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

 **BEMÆRK:** Visse positionsformater kan ikke benyttes i områder nordligere end 84 °N og sydligere end 80 °S eller uden for de lande, de er beregnet til. Hvis du er uden for det tilladte område, kan dine positionskoordinater ikke vises på uret.

3.15. Om enheden

Du kan se detaljer om dit urs software og hardware fra indstillingerne under **Generelt** » **Om**.

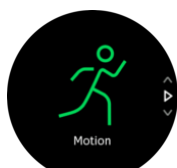
4. Funktioner

4.1. Registrering af en træning

Ud over en overvågning af aktiviteter 24/7 kan du bruge dit ur til at registrere dine træningssessioner eller andre aktiviteter for at få detaljeret feedback og følge din fremgang.

Sådan registreres en træning:

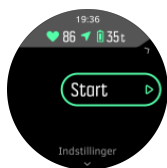
1. Tag pulssensoren på (valgfrit).
2. Stryg nedad, eller tryk på den øverste knap for at åbne startprogrammet.
3. Tryk på træningsikonet, eller tryk på den midterste knap.



4. Stryg op eller ned for at rulle gennem sportstilstandene, og tryk på den, du ønsker at bruge. Du kan også rulle igennem ved hjælp af de øvre og nedre knapper, og bekræfte med den midterste knap.
5. Over startindikatoren vises et sæt ikoner, som afhænger af, hvad du bruger sammen med sportstilstanden (f.eks. puls og tilsluttet GPS). Pilikonet (tilsluttet GPS) blinker gråt under søgningen og skifter til grønt, når der er fundet et signal. Hjerteikonet (puls) blinker gråt under søgningen og skifter til et farvet hjerte tilsluttet et bælte, når der er fundet et signal, hvis du bruger en pulssensor, eller til et farvet hjerte uden et bælte, hvis du bruger den optiske pulsmålingssensor. Der vises også et batterioverslag, der fortæller dig, hvor mange timer du kan træne, før batteriet løber tør.

Hvis du bruger en pulssensor, men ikonet kun skifter til grønt (hvilket betyder, at den optiske pulssensor er aktiv), skal du kontrollere, at pulssensoren er parret. Se 4.13. *Tilknytning af POD'er og sensorer*, og vælg sportstilstanden igen.

Du kan vente på, at hvert ikon skifter til grønt, eller starte registreringen på et vilkårligt tidspunkt ved at trykke på den midterste knap.




Når registreringen er startet, låses den valgte pulskilde og kan ikke ændres under den igangværende træning.

6. Under en registrering kan du skifte displays ved hjælp af den midterste knap eller ved at bruge touchskærmen, hvis den er aktiveret.
7. Tryk på den øverste knap for at sætte registreringen på pause. Tryk på den nederste knap for at stoppe og gemme, eller tryk på den øverste knap for at fortsætte.



Hvis sportstilstanden, som du har valgt, har indstillinger såsom valg af varighedsmål, kan du justere dem inden du starter registreringen ved at stryge opad eller trykke på den nederste knap. Du kan også justere indstillingerne for sportstilstande under optagelse ved at holde den midterste knap trykket ned.

 **TIP:** Under registreringen kan du trykke på skærmen for at se en pop-op meddelelse, som viser det nuværende klokkeslæt og batteriniveau.

Hvis du bruger en multisportstilstand kan du skifte sport ved at holde den øverste knap nede.

Når du stopper registreringen, bliver du spurgt om, hvordan du følte dig under træningen. Du kan svare på eller springe spørgsmålet over. (Se 4.1.9. *Føler*) Derefter vises en oversigt over aktiviteten, som du kan gennemse ved hjælp af touchskærmen eller knapper

Hvis du foretog en registrering, som du ikke ønsker at gemme, kan du slette logposten ved at rulle ned til bunden af oversigten og trykke på sletteknappen. Du kan også slette logfiler på samme måde fra logbogen.



4.1.1. Sportstilstande

Dit ur leveres med en lang række foruddefinerede sportstilstande. Tilstandene er designet til specifikke aktiviteter og formål, fra en afslappet gåtur udenfor til en triatlon.

Når du registrerer en øvelse (se 4.1. *Registrering af en træning*), kan du stryge op eller ned for at se en kort liste over sportstilstande. Tryk på ikonet efter den korte liste for at se den fulde liste og se alle sportstilstande.



Hver sportstilstand har et unikt sæt displays, der viser forskellige data afhængigt af den valgte sportstilstand. Du kan redigere og tilpasse de data, der vises på urdisplayet under din træning med Suunto-appen.

Se, hvordan du tilpasser sportstilstande i *Suunto-appen (Android)* eller *Suunto-appen (iOS)*.

4.1.2. Brug af mål, når du træner

Du kan angive forskellige mål med dit Suunto 9 Peak under træningen.

Hvis den valgte sportstilstand har mål som valgmulighed, kan du justere dem, inden du starter registreringen, ved at stryge opad eller trykke på den nederste knap.



Træning med generelle mål:

1. Før du starter optagelse af din træning, skal du stryge op eller trykke på den nederste knap for at åbne indstillingerne for sportstilstand.
2. Tryk på **Mål**, eller tryk på den midterste knap.
3. Vælg **Varighed** eller **Afstand**.
4. Vælg dit mål
5. Stryg til højre for at gå tilbage til indstillingerne for sportstilstand.

Når du har aktiveret generelle mål, kan du se en måler på hvert datadisplay, som viser dit fremskridt.



Du modtager også en besked, når du har nået 50 % af dit mål, og når dit valgte mål er nået.

Træning med intensitetsmål:

1. Før du starter optagelse af din træning, skal du stryge op eller trykke på den nederste knap for at åbne indstillingerne for sportstilstand.
2. Slå **Intensitetszoner** til.
3. Vælg **Pulszoner**, **Zoner for hastighed** eller **Zoner for effekt**.
(Indstillingerne afhænger af den valgte standard sportstilstand, og om du har en effekt-POD parret med uret).
4. Vælg din målzone.
5. Stryg til højre for at gå tilbage til sportstilstandsindstillingerne.

4.1.3. Navigation under træning

Du kan navigere efter en rute eller mod et interessepunkt, mens du registrerer en træning.

Den sportstilstand, som du bruger, skal have GPS aktiveret for at kunne få adgang til navigationsmulighederne. Hvis sportstilstandens GPS-nøjagtighed er OK eller God, når du vælger en rute eller en seværdighed, ændres GPS-nøjagtigheden til Bedst.

Sådan navigerer du under træning:

1. Opret en rute eller et interessepunkt i Suunto app, og synkronisér dit ur, hvis du ikke allerede har gjort det.
2. Vælg en sportstilstand, der bruger GPS, og stryг derefter op, eller tryk på den nederste knap for at åbne indstillingerne. Alternativt kan du starte din registrering først, og derefter holde den midterste knap trykket ned for at åbne indstillingerne for sportstilstand.
3. Rul til **Navigation** og tryk på indstillingen eller på den midterste knap.
4. Stryg op og ned, eller tryk på de øverste og nederste knapper for at vælge en navigationsmulighed, og tryk på den midterste knap.

5. Vælg den rute eller det interessepunkt, du vil navigere efter, og tryk på den midterste knap. Tryk derefter på den øverste knap for at starte med at navigere.

Hvis du ikke har startet registreringen af træningen endnu, tager det sidste trin dig tilbage til indstillingerne for sportstilstand. Rul op til startskærbilledet, og start din registrering som normalt.

Under træningen skal du stryge til højre eller trykke på den midterste knap for at rulle til navigationsdisplayet, hvor du vil se den rute eller det interessepunkt, som du har valgt. Hvis du ønsker flere oplysninger om navigationsdisplayet, skal du se *4.4.7.2. Navigation til en seværdighed* og *4.4.5. Ruter*.

Når dette display vises, kan du stryge op eller trykke på den nederste knap for at åbne dine navigationsmuligheder. Fra navigationsmulighederne kan du f.eks. vælge en anden rute eller et andet interessepunkt, tjekke dine nuværende placeringskoordinater eller afslutte navigation ved at vælge **Brødkrumme**.

4.1.3.1. Følg ruten

I bymæssige omgivelser er det svært for GPS'en at følge dig korrekt. Hvis du vælger en af dine foruddefinerede ruter og følger denne rute, bruges urets GPS udelukkende til at lokalisere, hvor du befinder dig på den foruddefinerede rute, og opretter ikke det faktiske spor fra løbeturen. Det registrerede spor vil være identisk med den rute, der bruges til løbeturen.



Sådan bruges Følg ruten under træning:

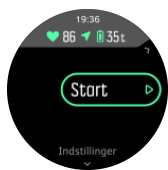
1. Opret en rute i Suunto-appen, og synkronisér dit ur, hvis du ikke allerede har gjort det.
2. Vælg en sportstilstand, der bruger GPS, og stryg derefter opad, eller tryk på den nederste knap for at åbne mulighederne.
3. Rul til **Navigation** og tryk på den, eller tryk på den midterste knap.
4. Vælg **Følg ruten**, og tryk på den midterste knap.
5. Vælg den rute, du vil bruge, og tryk på den midterste knap.
6. Tryk på den øverste knap, eller vælg **Navigere**.

Start din træning som normalt, og følg den valgte rute.


4.1.4. Batteristyring

Din Suunto 9 Peak har et batteristrømstyringssystem, der bruger intelligent batteriteknologi til at sikre, at du ikke løber tør for strøm, når du mindst har brug for det.

Inden du begynder at registrere træning (se *4.1. Registrering af en træning*), kan du se et skøn over, hvor meget batterilevetid du har tilbage i den aktuelle batteritilstand.



Der findes fire foruddefinerede batteritilstande; **Præstation** (default), **Udholdenhed**, **Ultra** og **Tour**. Skift mellem disse tilstande ændrer batteriets levetid, men ændrer også urets funktion.


 **BEMÆRK:** Som standard deaktiverer tilstandene Ultra og Tour alle pulsmålinger (både håndled og bryst). Du aktiverer pulsmålinger (i tilstandene Ultra og Tour) ved at gå til **Indstillinger** under startindikatoren.

I startdisplayet skal du trykke på **Indstillinger** » **Batteritilstand** for at skifte batteritilstand og se, hvordan hver tilstand påvirker urets ydeevne.



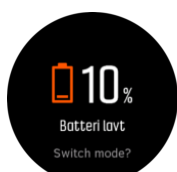
 **TIP:** Du kan også hurtigt ændre batteritilstand i startdisplayet ved at trykke på den øverste knap.

Ud over disse fire foruddefinerede batteritilstande kan du oprette en brugerdefineret batteritilstand med dine egne ønskede indstillinger. Den brugerdefinerede tilstand er specifik for den pågældende sportstilstand, hvilket gør det muligt at oprette en brugerdefineret batteritilstand for hver sportstilstand.

 **BEMÆRK:** Hvis du under træningen begynder at navigere eller bruge navigationsdata, som f.eks. forventet ankomsttidspunkt (ETA), skifter GPS'en til **Bedst**, uanset batteritilstand.

Batterinotifikationer

Ud over batteritilstandene bruger dit ur smarte påmindelser for at hjælpe dig med at sikre, at du har tilstrækkelig batterilevetid til din næste træning. Nogle påmindelser er for eksempel baseret på din aktivitetshistorik. Du modtager også en meddelelse, hvis uret f.eks. registrerer lavt batteri, mens du registrerer en aktivitet. Den vil automatisk foreslå, at du skifter til en anden batteritilstand.



Dit ur vil underrette dig, når der kun er 20 % batteri tilbage og igen ved 10 %.

4.1.5. Svømning

Du kan bruge din Suunto 9 Peak til svømning i et bassin eller i åbent vand.

Når du bruger en svømmesportstilstand, bruger uret svømmebassinets længde for at bestemme distancen. Du kan ændre bassinlængden efter behov under indstillingerne for sportstilstand, før du starter svømningen.

Svømning i åbent vand benytter GPS til beregning af distancen. Da GPS-signaler ikke udbredes under vand, skal uret regelmæssigt være ude af vandet, f.eks. under et crawlsvømmetag, for at få en GPS-pejling.

Dette kan være udfordrende forhold for GPS, så det er vigtigt, at du har et kraftigt GPS-signal, før du hopper i vandet. For at sikre god GPS-bestemmelse skal du:

- Synkroniser uret med Movescount, før du begynder at svømme, for at optimere din GPS med de seneste data for satellitbaner.
- Når du har valgt en sportstilstand for svømning i åbent vand og har opnået et GPS-signal, skal du vente i mindst tre minutter, før du begynder at svømme. Dette giver din GPS tid til at opnå en stærk positionsbestemmelse.

4.1.6. Intervaltræning

Intervaltræning er en almindelig form for motion, der består af gentagne sæt af høje og lave grader af intensitet. Med Suunto 9 Peak kan du i uret definere din egen intervaltræning for hver sportsgren.

Når du definerer dine intervaller, er der fire elementer, der skal indstilles:

- Intervaller: Til/fra-knap, der aktiverer intervaltræning. Når du slår knappen til, tilføjes et intervaltræningsdisplay til din sportstilstand.
- Gentagelser: Antal sæt af intervaller + restitution, som du vil foretage.
- Interval: Længden af dit høje intensitetsinterval baseret på distance eller varighed.
- Restitution: Længden af din hvileperiode mellem intervaller baseret på distance eller varighed.

Husk på, at hvis du bruger distance til at definere dine intervaller, skal du være i en sportstilstand, der måler distance. Målingen kan f.eks. være baseret på GPS eller en fod- eller cykel-POD.



BEMÆRK: Hvis du bruger intervaller, kan du ikke aktivere navigation.

Sådan trænes med intervaller:

1. Før du starter optagelse af din træning, skal du stryge op eller trykke på den nederste knap for at åbne indstillingerne for sportstilstand.
2. Rul ned til **Intervaller**, og tryk på indstillingen, eller tryk på den midterste knap
3. Slå intervaller til, og justér indstillingerne beskrevet ovenfor.



4. Rul tilbage til startskærbilledet, og start din træning som normalt.
5. Stryg til venstre, eller tryk på den midterste knap, indtil du når intervaldisplayet, og tryk på den øverste knap, når du er klar til at starte din intervaltræning.



6. Hvis du ønsker at stoppe intervaltræningen, før du har fuldført alle dine gentagelser, skal du holde den midterste knap nede for at åbne indstillingerne for sportstilstand og slå funktionen fra **Intervaller**.



BEMÆRK: Mens intervaldisplayet vises, fungerer knapper som normalt. Hvis du f.eks. trykker på den øverste knap, standser optagelsen af træningen, og ikke kun intervaltræningen.

Når du har stoppet optagelsen af din træning, slås intervaltræning automatisk fra for denne sportstilstand. De andre indstillinger gemmes dog, så du nemt kan starte den samme træning, næste gang du bruger sportstilstanden.

4.1.7. Displaytema

For at øge læsbarheden af urets display, mens du motionerer eller navigerer, kan du skifte mellem lyse og mørke temaer.

Med det lyse tema er displaybaggrunden lys og tallene mørke.

Med det mørke tema er kontrasten omvendt med mørk baggrund og lyse tal.

Temaet er en global indstilling, som du kan ændre i uret via en af indstillingerne for sportstilstand.

Sådan ændres displaytemaet fra indstillingerne for sportstilstand:

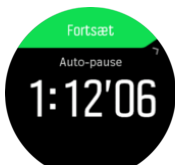
1. Gå til en hvilken som helst sportstilstand, og stryg op eller tryk på den nederste knap for at åbne indstillingerne for sportstilstand.
2. Rul ned til **Tema**, og tryk på den midterste knap.
3. Skift mellem Lys og Mørk ved at stryge op eller ned eller ved at trykke på de øverste eller nederste knapper, og acceptér med den midterste knap.
4. Rul tilbage op for at forlade indstillingerne for sportstilstand, og start (eller afslut) sportstilstanden.

4.1.8. Automatisk pause

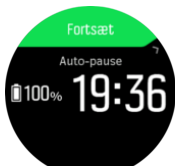
Autopause sætter registreringen af træningen på pause, når din hastighed er under 2 km/t. Når din hastighed stiger til mere end 3 km/t, fortsætter registreringen automatisk.

Du kan også slå Autopause til eller fra i indstillingerne for sportstilstand i uret, før du starter optagelse af din træning.

Hvis Autopause er slået til under en optagelse, vises der en meddelelse, når optagelsen automatisk er sat på pause.



Tryk på genoptagelsesmeddelelsen for at se aktuelt klokkeslæt og batteriniveau.



Du kan genoptage optagelsen automatisk, når du begynder at bevæge dig igen, eller vælge manuelt at genoptage fra meddelelsseskærmen ved at trykke på den øverste knap.

4.1.9. Føler

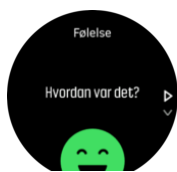
Hvis du træner regelmæssigt, er det vigtigt at fornemme, hvordan du føler dig efter hver session for at få en indikator for din generelle fysiske tilstand. En coach eller personlig træner kan også bruge din følelsetendens til at følge din fremgang over længere sigt.

Der kan vælges mellem fem følelsesgrader:

- **Dårligt**
- **Gnsn.**
- **Godt**
- **Meget godt**
- **Fremragende**

Hvad de hver især helt præcist betyder, er noget du (og din coach) kan bestemme. Det vigtigste er, at du bruger dem konsekvent.

For hver træningssession kan du registrere, hvordan du følte i uret, umiddelbart efter, at du stoppede optagelsen ved at besvare spørgsmålet '**Hvordan var det?**'.



Du kan springe over svaret på spørgsmålet ved at trykke på den midterste knap.

4.2. Medieknapper

Din Suunto 9 Peak kan bruges til at styre musikken, podcasts, andre medier, der afspilles på din telefon eller bliver castet fra din telefon til en anden enhed. Mediebetjening er som standard slået til, men kan slås fra under **Indstillinger** » **Medieknapper**.



BEMÆRK: Du skal parre dit ur med din telefon, før du kan bruge Medieknapper.


Du kan få adgang til mediebetjening ved at trykke på den midterste knap fra urdisplayet eller tryk på den midterste knap under træning, indtil displayet for mediebetjening vises.

På displayet for mediebetjening har knapperne følgende funktioner:



- **Afspil/pause:** Knappen øverst til højre
- **Næste nummer/episode:** Knappen nederst til højre
- **Forrige nummer/episode:** Knappen øverst til højre (langt tryk)
- **Lydstyrke:** Knappen nederst til højre (langt tryk) åbner lydstyrkekontrollerne
 - I displayet til lydstyrkekontrol øger knappen øverst til højre lydstyrken, og knappen nederst til højre mindsker lydstyrken. Tryk på den midterste knap for at vende tilbage til displayet til mediebetjening.

Tryk på den midterste knap for at forlade displayet til mediebetjening.

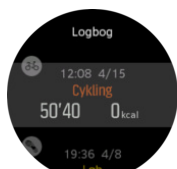
 **BEMÆRK:** Hvis dit ur har en berøringsskærm, kan knapperne til mediebetjening også bruges ved at trykke på ikonerne på skærmen.


4.3. Logbog

Du kan få adgang til logbogen ved at stryge ned eller trykke på den øverste knap, indtil ikonet for logbogen vises.



Tryk på den logpost, som du ønsker at se, og rul igennem logbogen ved at stryge op eller ned eller ved at trykke på den øverste knap til højre eller på den nederste knap til højre.



 **BEMÆRK:** Logposten forbliver grå, indtil den er blevet synkroniseret med din onlinekonto.

Forlad loggen ved at stryge mod højre eller ved at holde den midterste knap nede. Du kan også dobbelttrykke på skærmen for at vende tilbage til urets overflade.

4.4. Navigation

4.4.1. Højdenavigation

Hvis du navigerer på en rute med højdeoplysninger, kan du også navigere baseret på op- og nedstigning ved hjælp af højdeprofildisplayet. Mens hovednavigationsdisplayet vises (hvor du kan se din rute), skal du stryge til venstre eller trykke på den midterste knap for at skifte til højdeprofildisplayet.

Højdeprofildisplayet viser følgende oplysninger:

- Øverst: Din nuværende højde
- Midten: Højdeprofil, der viser din aktuelle position
- Nederst: Resterende op- eller nedstigning (tryk på skærmen for at ændre visninger)



Hvis du afviger for langt fra ruten, mens du bruger højdenavigation, viser uret meddelelsen **Uden for rute** på højdeprofildisplayet. Hvis du ser denne meddelelse, skal du rulle til rutenavigationsdisplayet for at komme tilbage til ruten, før du fortsætter med højdenavigation.

4.4.2. Pejlingsnavigation

Pejlingsnavigation er en funktion, som du kan bruge udendørs til at følge målstien for en placering, du ser, eller har set på et kort i forvejen. Du kan bruge denne funktion alene som kompas eller sammen med et papirkort.

Hvis du indstiller målafstanden og højden, mens du indstiller retningen, kan dit ur bruges til at navigere til den målplacering.



Sådan bruger du pejlingsnavigation under træning (kun tilgængelig til udendørs aktiviteter):

1. Før du starter optagelse af din træning, skal du stryge op eller trykke på den nederste knap for at åbne indstillingerne for sportstilstand.
2. Tryk på **Navigation** eller tryk på den midterste knap.
3. Vælg **Pejling**
4. Kalibrer om nødvendigt kompasset ved at følge instruktionerne på skærmen.
5. Peg den blå pil på skærmen mod din målplacering, og tryk på den midterste knap.
6. Hvis du ikke kender afstanden til og højden på placeringen, skal du vælge **Nej**
7. Tryk på den midterste knap for at bekræfte den indstillede pejling og gå tilbage til mulighederne for sportstilstand.
8. Hvis du kender afstanden og højden til placeringen, skal du vælge **Ja**
9. Indtast afstanden til og højden på placeringen.
10. Tryk på den midterste knap for at bekræfte den indstillede pejling og gå tilbage til mulighederne for sportstilstand.

Brug pejlingsnavigationen uden træning:

1. Rul til **Navigation** ved at stryge ned eller trykke på den øverste knap.
2. Vælg **Pejling**
3. Kalibrer kompasset om nødvendigt ved at følge instruktionerne på skærmen.
4. Peg den blå pil på skærmen mod din målplacering, og tryk på den midterste knap.
5. Hvis du ikke kender afstanden til og højden på placeringen, skal du vælge **Nej** og følge den blå pil til stedet.
6. Hvis du kender afstanden og højden til placeringen, skal du vælge **Ja**
7. Indtast afstanden til og højden på placeringen, og følg den blå pil til stedet. Displayet viser også afstanden og højden tilbage til placeringen.
8. Indstil en ny pejling ved at stryge opad eller ved at trykke på den nederste knap.
9. Afslut navigationen ved at trykke på den øverste knap.

4.4.3. Kompas

Suunto 9 Peak har et digitalt kompas, der gør det muligt for dig at orientere dig i forhold til magnetisk nord. Det hældningskompenserede kompas giver nøjagtige aflæsninger, også selvom kompasset ikke holdes vandret.

Du kan åbne kompasset fra startprogrammet under **Navigation » Kompas**.

Kompasdisplayet indeholder følgende oplysninger:

- Pil peger mod magnetisk nordpol
- Retning i kardinaltal
- Retning i grader
- Tid på dagen (lokal tid) eller batteriniveau; tryk på skærmen for at skifte visninger



Forlad kompasset ved at stryge mod højre eller ved at holde den midterste knap nede.

Når du er i kompasdisplayet, kan du stryge fra bunden af skærmen og opad eller trykke på den nederste knap for at åbne en liste over genveje. Genvejene giver dig hurtig adgang til navigationshandlingerne såsom kontrol af koordinaterne på din nuværende placering eller valg af en rute, som du ønsker at navigere efter.



Stryg nedad eller tryk på den øverste knap for at lukke listen over genveje.

4.4.3.1. Kalibrering af kompas

Hvis kompasset ikke er kalibreret, bliver du bedt om at kalibrere kompasset, når du åbner kompasdisplayet.



Hvis du vil kalibrere kompasset på ny, kan du starte kalibreringen igen fra indstillingerne under **Navigation » Navigationsindstillinger » Kalibrer kompas**.

4.4.3.2. Angivelse af deklination

For at opnå korrekte kompasaflysninger skal du indstille en nøjagtig misvisningsværdi.

Papirkort peger mod sand nord. Kompasser peger derimod mod magnetisk nord – et område øverst på kloden, hvor jordens magnetiske felt trækker. Da stik nord og den magnetiske nordpol ikke befinder sig samme sted, skal du indstille en deklination på dit kompas. Vinklen mellem magnetisk nordpol og stik nord er din deklination.

Misvisningsværdien vises på de fleste kort. Placeringen af magnetisk nord skifter hvert år, så den mest præcise og opdaterede misvisningsværdi finder man på hjemmesider (som f.eks. www.magnetic-declination.com).

Orienteringskort er derimod tegnet i forhold til magnetisk nord. Hvis du bruger et orienteringskort, skal du deaktivere misvisningskorrektionen ved at sætte misvisningsværdien til 0 grader.

Du kan indstille misvisningsværdien fra indstillingerne under **Navigation » Navigationsindstillinger » Misvisning**.

4.4.4. Find tilbage

Hvis du bruger GPS, når du optager en aktivitet, gemmer Suunto 9 Peak automatisk startpunktet for din øvelse. Med Find tilbage kan Suunto 9 Peak navigere dig direkte tilbage til dit startpunkt.

Sådan startes Find tilbage:

1. Start en øvelse med GPS.
2. Stryg til venstre eller tryk på den midterste knap, indtil du når navigationsdisplayet.
3. Stryg op eller tryk på den nederste knap for at åbne genvejsmenuen.
4. Rul til Find tilbage og tryk på skærmen eller tryk på den midterste knap for at vælge.



Navigationsinstruktionerne vises som den sidste visning i den valgte sportstilstand.

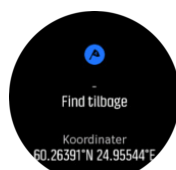


Sådan får du vist yderligere oplysninger om din nuværende position:

1. Fra visningen Find tilbage skal du stryge op eller tryk på den nederste knap for at åbne genvejsmenuen.
2. Vælg **Oplysninger**.



3. Stryg op eller tryk på den nederste knap for at rulle gennem listen.



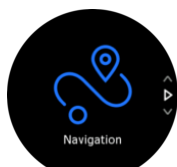
Stryg til højre eller tryk på den midterste knap for at forlade visning af oplysninger.

4.4.5. Ruter

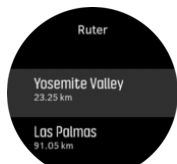
Du kan bruge Suunto 9 Peak til at navigere efter ruter. Planlæg din rute i Suunto app, og overfør den til dit ur ved den næste synkronisering.

Sådan navigeres efter en rute:

1. Stryg nedad, eller tryk på den øverste knap for at åbne startprogrammet.
2. Rul til **Navigation**, og tryk på ikonet eller på den midterste knap.




3. Rul til **Ruter**, og tryk på den midterste knap for at åbne listen over ruter.



4. Rul til den rute, du vil navigere efter, og tryk på den midterste knap.



5. Vælg **Start træning**, hvis du vil bruge ruten til træning, eller vælg **Kun navigation**, hvis du kun vil navigere på ruten.

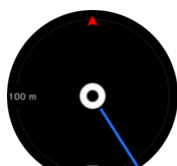
 **BEMÆRK:** Hvis du kun vil navigere på ruten, gemmes eller logges der ingenting i Suunto-appen.

6. Du kan til enhver tid trykke på den øverste knap igen for at stoppe navigationen.

Tryk på skærmen for at skifte mellem oversigtskortet og en mere detaljeret visning.



I den detaljerede visning kan du zoome ind og ud ved at trykke på skærmen eller holde den midterste knap nede. Justér niveauet på zoomen ved hjælp af den øverste og nederste knap.



Mens du er i navigationsdisplayet, kan du stryge opad fra bunden af skærmen eller trykke på den nederste knap for at åbne en liste over genveje. Genvejene giver hurtig adgang til navigationshandlinger, f.eks. at gemme din aktuelle placering eller vælge en anden rute at navigere efter.

Det er også muligt at starte træning fra genvejslisten. Hvis du vælger **Start træning**, åbnes menuen for sportstilstande, og du kan begynde at registrere din træning. Hvis du afslutter træningen, afsluttes navigationen også.


Alle sportstilstande med GPS har også valgmuligheder til ruterne. Se 4.1.3. *Navigation under træning*.

Navigationsvejledning

Når du navigerer efter en rute, hjælper uret dig med at forblive på rette kurs ved at give dig yderligere notifikationer, mens du bevæger dig langs ruten.

Hvis du f.eks. bevæger dig mere end 100 meter væk fra ruten, giver uret dig en notifikation om, at du ikke er på den rette rute, og fortæller dig også, når du igen er tilbage på ruten.

Når du når et rutepunkt/et interessepunkt på ruten, vises en informativ pop op-meddelelse med distance og forventet tid på ruten (ETE) til næste rutepunkt eller interessepunkt.

 **BEMÆRK:** Hvis du navigerer efter en rute, som krydser sig selv, som f.eks. et ottetal, og du foretager en forkert drejning i krydset, antager uret, at du med vilje tager en anden vej på ruten. Uret viser det næste rutepunkt på baggrund af den nye bevægelsesretning. Du skal derfor holde øje med den stiplede linje for at sikre, at du bevæger dig i den rigtige retning, når du navigerer efter en kompliceret rute.

Trinvis navigation

Når du opretter ruter i Suunto-appen, kan du vælge at aktivere trinvis instruktioner. Når ruten overføres til dit ur og bruges til navigation, giver den dig trinvis instruktioner med en lydalarm og information om, hvilken vej du skal dreje.

4.4.6. Sving-efter-sving-navigation leveret af Komoot

Hvis du er medlem af Komoot kan du finde eller planlægge ruter med Komoot og synkronisere dem med din Suunto 9 Peak via Suunto app. Derudover vil dine træninger, som er registrerede med dit ur, automatisk blive synkroniseret med Komoot.

Når du bruger en rutenavigation med din Suunto 9 Peak sammen med ruter fra Komoot, vil dit ur give dig sving-efter-sving-instrukser ved hjælp af et lydsignal og en tekst om, hvilken vej du skal dreje.



Sådan bruger du sving-efter-sving-navigation leveret af Komoot:

1. Registrér dig på Komoot.com
2. I Suunto app vælges partner services.
3. Vælg Komoot og tilslut ved at indtaste de samme brugeroplysninger som ved registrering i Komoot.

Alle dine valgte eller planlagte ruter (kaldet "tours" i Komoot) i Komoot vil automatisk synkroniseres med Suunto app, og som du derefter nemt kan overføre til dit ur.

Følg vejledningen i sektion 4.4.5. Routes og vælg din rute fra Komoot for at modtage sving-efter-sving-instrukser.

Du finder flere oplysninger om samarbejdet mellem Suunto og Komoot her <http://www.suunto.com/komoot>



BEMÆRK: Komoot er på nuværende tidspunkt ikke tilgængeligt i Kina.

4.4.7. Interessepunkter

Et interessepunkt er et specielt sted, som f.eks. et campingområde eller en udsigt fra stien, som du kan gemme og navigere til på et senere tidspunkt. Du kan oprette interessepunkter i Suunto app fra et kort og behøver ikke at være ved selve interessepunktet. Du opretter et interessepunkt i dit ur ved at gemme din aktuelle placering.

Hvert interessepunkt defineres ved:

- Interessepunktets navn
- Interessepunktets type
- Dato og klokkeslæt for oprettelsen
- Breddegrad
- Længdegrad
- Højde

Du kan gemme op til 250 interessepunkter i dit ur.

4.4.7.1. Tilføjelse og sletning af interessepunkter

Du kan tilføje et interessepunkt til dit ur enten med Suunto app eller ved at gemme din aktuelle placering i uret.

Hvis du er udendørs med dit ur, og du kommer til et sted, du vil gemme som et interessepunkt, kan du tilføje positionen direkte i dit ur.

Sådan tilføjes et interessepunkt med dit ur:

1. Stryg nedad, eller tryk på den øverste knap for at åbne startprogrammet.
2. Rul til **Navigation** og tryk på ikonet eller på den midterste knap.
3. Stryg opad eller tryk på den nederste knap for at rulle ned til **Din placering** og tryk på den midterste knap
4. Vent på, at uret aktiverer GPS og finder din placering.
5. Når uret viser din breddegrad og længdegrad, skal du trykke på den øverste knap for at gemme din placering som et interessepunkt og vælge interessepunktets type.
6. Som standard er interessepunktets navn det samme som interessepunktets type (vises med et efterfølgende nummer). Du kan redigere navnet senere i Suunto app.

Sletning af interessepunkter

Du kan slette et interessepunkt ved at slette det fra listen over interessepunkter i uret eller ved at fjerne det i Suunto app.

Sådan slettes et interessepunkt i dit ur:

1. Stryg nedad, eller tryk på den øverste knap for at åbne startprogrammet.
2. Rul til **Navigation** og tryk på ikonet eller på den midterste knap.
3. Stryg opad eller tryk på den nederste knap for at rulle ned til **POIs** og tryk på den midterste knap.
4. Rul til det interessepunkt, du vil fjerne fra uret, og tryk på den midterste knap.
5. Rul til slutningen af oplysningerne og vælg **Slet**.

Når du sletter et interessepunkt fra dit ur, slettes interessepunktet ikke permanent.

Hvis du vil slette et interessepunkt permanent, skal du slette interessepunktet i Suunto app.

4.4.7.2. Navigation til en seværdighed

Du kan navigere til enhver seværdighed, som ligger på dit urs liste over seværdigheder.



BEMÆRK: Når du navigerer mod en seværdighed, bruger dit ur GPS med fuld kraft.

Sådan navigeres til en seværdighed:

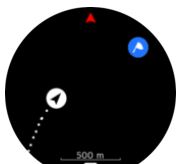
1. Stryg nedad, eller tryk på den øverste knap for at åbne startprogrammet.
2. Rul til **Navigation**, og tryk på ikonet, eller tryk på den midterste knap.
3. Rul til POIs, og tryk på den midterste knap for at åbne din liste over seværdigheder.
4. Rul til den seværdighed, du vil navigere efter, og tryk på den midterste knap.
5. Tryk på den øverste knap for at starte med at navigere.
6. Tryk igen på den øverste knap på et vilkårligt tidspunkt for at stoppe med at navigere.

Seværdighedsnavigationen har to visninger:

- seværdighedsvisning med retningsindikator og afstand til seværdigheden



- kortvisning over din nuværende placering i forhold til seværdigheden og den stiplede linje (den rute, du har benyttet)



Stryg mod venstre eller højre, eller tryk på den midterste knap, for at skifte mellem visningerne.













TIP: Når du er i seværdighedsvisningen skal du trykke på skærmen for at få vist yderligere oplysninger i den nederste række, som f.eks. højdeforskel mellem den nuværende position og seværdigheden og forventet ankomsttidspunkt (ETA) eller tid på ruten (ETE).











I kortvisningen vises de nærmeste seværdigheder i gråt. Tryk på skærmen for at skifte mellem kortoversigten og en mere detaljeret visning. I den detaljerede visning kan du justere zoomniveauet ved at trykke på den midterste knap og derefter zoome ind eller ud ved hjælp af den øverste og nederste knap.

Mens du navigerer, kan du stryge fra bunden af skærmen og opad eller trykke på den nederste knap for at åbne en liste over genveje. Genvejene giver dig hurtig adgang til detaljer om seværdighederne og handlinger, som f.eks. lagring af din nuværende position eller valg af en anden seværdighed, som du ønsker at navigere til, samt afslutning af navigationen.

4.4.7.3. Seværdighedstyper

Følgende seværdighedstyper er tilgængelige i Suunto 9 Peak:

	Generisk seværdighed
	Rede, hi (dyr, til jagt)
	Start (start på en rute eller et spor)
	Store dyr (dyr, til jagt)
	Fugl (dyr, til jagt)
	Bygning, hjem
	Café, mad, restaurant
	Lejr, campingplads
	Bil, parkering
	Hule
	Klippe, bakke, bjerg, dal
	Kyst, sø, flod, vand
	Vejkryds
	Nødhjælp
	Slut (slut på en rute eller et spor)
	Fiskeri, fiskested
	Skov
	Geocache
	Vandrehjem, hotel, overnatning
	Info
	Eng
	Maksimum
	Spor (dyrespor, til jagt)
	Vej

	Klippe
	Afmærkning (dyrefæmærkning, til jagt)
	Skrab (dyrefæmærkning, til jagt)
	Skud (til jagt)
	Syn
	Små dyr (dyr, til jagt)
	Ståpunkt (til jagt)
	Sti
	Stikamera (til jagt)
	Vandfald

4.5. Daglig aktivitet

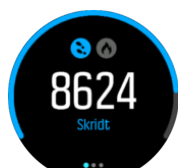
4.5.1. Overvågning af aktiviteter

Dit ur registrerer dit samlede aktivitetsniveau i løbet af dagen. Dette er en vigtig faktor, uanset om du blot ønsker at være sund og rask eller træner til en kommende konkurrence.

Det er godt at være aktiv, men når du træner hårdt, skal du have gode hviledage med lav aktivitet.

Aktivitetsmåleren nulstilles automatisk hvert døgn ved midnat. I slutningen af ugen (søndag) giver uret et resumé af din aktivitet, der viser dit gennemsnit for ugen og daglige totaler.

Fra displayet på urets overflade skal du stryge op eller trykke på den nederste knap for at få vist dagens samlede antal skridt.



Dit ur tæller skridt ved brug af et accelerometer. Det samlede antal skridt akkumuleres 24/7, også under registrering af træningssessioner og andre aktiviteter. For nogle specifikke sportsgrene, såsom svømning og cykling, tælles skridt dog ikke.

Ud over skridtene kan du trykke på displayet for at få vist dagens forventede antal kalorier.



Det store tal i midten af displayet er den anslåede mængde aktive kalorier, du har forbrændt i løbet af dagen indtil nu. Nedenfor dette ses de samlede antal kalorier, der er forbrændt. Den samlede mængde omfatter både aktive kalorier og din grundlæggende metaboliske forbrænding (se nedenfor).

Ringene på begge displays angiver, hvor tæt du er på dine daglige aktivitetsmål. Disse mål kan tilpasses dine personlige præferencer (se nedenfor).

Du kan også se dine skridt over de sidste syv dage ved at stryge til venstre. Stryk til venstre, eller tryk på den midterste knap igen for at få vist kalorieforbruget.



Stryk op for at se din aktivitet over de sidste syv dage vha. tal i stedet for en graf.

Aktivitetsmål

Du kan justere dine daglige mål for både skridt og kalorier. Når aktivitetsdisplayet er åbent, kan du trykke og holde fingeren på skærmen eller holde den midterste knap nede for at åbne indstillingerne for aktivitetsmål.



Når du angiver dit mål for skridt, definerer du det samlede antal skridt for dagen.

Det samlede antal kalorier, du forbrænder per dag, er baseret på to faktorer: dit basale stofskiftetal (BMR) og din fysiske aktivitet.



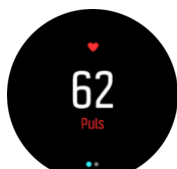
Din BMR er mængden af kalorier, som din krop forbrænder i hvile. Det er de kalorier, din krop har brug for til at holde dig varm og udføre grundlæggende funktioner, som f.eks. at blinke med øjnene eller slå et hjerteslag. Dette tal er baseret på din personlige profil, herunder faktorer som f.eks. alder og køn.

Når du indstiller et kaloriemål, definerer du, hvor mange kalorier du ønsker at forbrænde ud over din BMR. Dette er dine såkaldte aktive kalorier. Ringen rundt om aktivitetsdisplayet viser, hvor mange aktive kalorier du forbrænder i løbet af dagen i forhold til dit mål.

4.5.2. Øjeblikkelig puls

Displayet for øjeblikkelig puls giver et hurtigt øjebliksbillede af din puls.

På urets display skal du stryge op eller trykke på den nederste knap for at få vist pulsdisplayet.



Stryg ned, eller tryk på den øverste knap for at forlade displayet og vende tilbage til urdisplayet.

4.5.3. Daglig puls

Det daglige pulsdisplay giver en 12-timers visning af din puls. Dette er en nyttig informationskilde til f.eks. restitution efter en hård træningssession.

Displayet viser din puls i løbet af 12 timer som en graf. Grafen er baseret på din gennemsnitlige puls baseret på 24-minutters tidsintervaller. Ved at stryge op eller trykke på den nederste knap får du desuden et estimat af dit gennemsnitlige kalorieforbrug pr. time og din laveste puls i 12-timers perioden.

Din laveste puls gennem de sidste 12 timer er en god indikator for din restitutionsstatus. Hvis den er højere end normalt, er du sandsynligvis endnu ikke helt restitueret efter din sidste træning.



Hvis du optager en øvelse, afspejler de daglige pulsværdier den forhøjede puls og kalorieforbruget fra din træning. Men husk på, at grafen og forbruget er et gennemsnit. Hvis din puls stiger til 200 slag pr. minut under træning, viser grafen ikke denne maksimale værdi, men gennemsnittet fra de 24 minutter, hvor du rammer den maksimale puls.

Før du kan se de daglige pulsværdier, skal du aktivere den daglige pulsfunktion. Du kan slå funktionen til eller fra i indstillingerne under **Aktivitet**. Hvis displayet med den daglige pulsvisning vises, kan du også få adgang til aktivitetsindstillingerne ved at holde den midterste knap nede.

Hvis den daglige pulsfunktion er slået til, aktiverer dit ur den optiske pulssensor regelmæssigt for at kontrollere din puls. Dette øger batteriets strømforbrug en smule.



Når funktionen er aktiveret, skal dit ur bruge 24 minutter, før det kan begynde at vise de daglige pulsoplysninger.

Sådan vises den daglige puls:

1. På urets display skal du stryge op eller trykke på den nederste knap for at få vist pulsdisplayet.
2. Stryg til venstre for at åbne displayet for den daglige puls.
3. Stryg op, eller tryk på den nederste knap for at få vist dit kalorieforbrug.

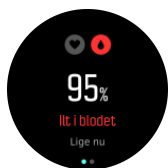
4.5.4. Ilt i blodet

⚠ ADVARSEL: Suunto 9 Peak er ikke et medicinsk udstyr, og det iltniveau i blodet, der angives af Suunto 9 Peak, er ikke beregnet til diagnosticering eller overvågning af medicinske tilstande.

Du kan måle dit iltniveau i blodet med Suunto 9 Peak.

Iltniveauet i blodet kan give en indikation af overtræning eller træthed, og målingen kan også være en nyttig indikator for fremskridt mod akklimatisering, når brugeren befinder sig i store højder over havets overflade.

Et normalt iltniveau i blodet ligger på mellem 96 % og 99 % ved havets overflade. I store højder over havets overflade kan sunde værdier være lidt lavere. En sund tilpasning til store højder får værdien til at stige igen.



Du kan se dit iltniveau i blodet i visningen Puls:

1. På uret skal du trykke på den nederste knap eller stryge opad for at åbne displayet **Puls**.
2. Tryk for at åbne displayet **Ilt i blodet**.
3. Hold din hånd stille, mens uret måler.
4. Hvis målingen mislykkes, skal du følge instruktionerne på uret.
5. Når målingen er afsluttet, vises dit iltniveau i blodet.

Du kan også måle iltniveauet i blodet under din søvn. Se 4.9. Registrering af søvn.

4.6. Udendørsinfo

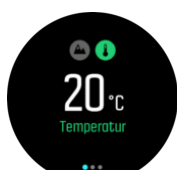
Suunto 9 Peak måler konstant det absolutte lufttryk ved hjælp af den indbyggede trykføler. Den beregner højde eller lufttryk baseret på denne måling og din højderferenceværdi.

⚠ FORSIGTIG: Hold området omkring de to lufttrykfølerhuller, der er placeret ved klokken 6 på siden af uret, fri for snavs og sand. Stik aldrig genstande ind i hullerne, da dette kan beskadige sensoren.

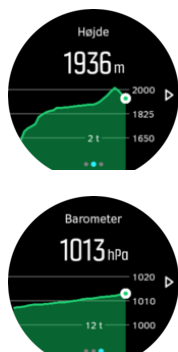
Stryg op, eller tryk på den nederste knap for at få den aktuelle højde og det aktuelle barometertryk.



Tryk på displayet for at få vist den aktuelle temperatur.




Stryg til venstre, eller tryk på den midterste knap for at skifte mellem visninger for højdemåler og barometertendens.



Kontrollér, at din højdereferenceværdi er indstillet korrekt (se 4.6.1. Højdemåler). Højden for din aktuelle placering kan findes via de fleste topografiske kort eller online korttjenester, som f.eks. Google Maps.

Ændringer i de lokale vejrforhold påvirker højdeaflysningerne. Hvis det lokale vejr skifter ofte, bør du nulstille højdereferenceværdien regelmæssigt, helst før du starter din næste rejse.

 **TIP:** Når du er i højdemåler- eller barometrisk grafvisning, skal du holde den midterste knap nede for at få hurtig adgang til de udendørs indstillinger, hvor du kan justere referenceværdien.

Automatisk højde/barometrisk profil

Både vejr- og højdeændringer forårsager en ændring i lufttrykket. For at håndtere dette skifter Suunto 9 Peak automatisk mellem at fortolke ændringer i lufttrykket som følge af højde- eller vejrændringer baseret på dine bevægelser.

Hvis dit ur registrerer lodret bevægelse, skifter den til højdemåling. Når du ser højdegrafen, opdateres den med en forsinkelse på højst 10 sekunder.

Hvis du befinder dig i konstant højde (mindre end 5 meters lodret bevægelse i løbet af 12 minutter), fortolker dit ur alle trykændringer som vejrændringer, og justerer den barometriske graf i overensstemmelse hermed.

4.6.1. Højdemåler

Suunto 9 Peak bruger barometertryk til at måle højden. For at få nøjagtige aflæsninger skal du angive et højdereferencepunkt. Dette kan være din nuværende højde, hvis du kender den nøjagtige værdi. Ellers kan du anvende FusedAlti (se 4.16. FusedAlti™) for automatisk at indstille dit referencepunkt.

Indstil dit referencepunkt fra indstillingerne under **Udendørs**.



4.7. Træningsindsigt

Dit ur giver dig en oversigt over din træningsaktivitet.

Stryg op, eller tryk på den nederste knap for at rulle til visningen for træningsindsigt.



Stryg til venstre, eller tryk på den midterste knap to gange for at få vist en graf med alle dine aktiviteter i de sidste 3 uger og den gennemsnitlige varighed. Tryk på skærmen for at skifte mellem de forskellige aktiviteter, du har foretaget i de sidste 3 uger.



Stryg op, eller tryk på knappen nederst til højre for at se oversigten for den aktuelle uge. Oversigten viser varighed og kalorier. Stryg op, når der vises en bestemt aktivitet, for at få vist detaljer om den.



4.8. Restitution

Restitutionstid er et anslået antal timer for, hvor længe din krop har brug for at komme sig efter træningen. Tiden er baseret på dine optagede aktiviteter varighed og intensitet samt din generelle træthed.

Restitutionstiden akkumuleres fra alle typer træning. Med andre ord akkumulerer du restitutionstid ved en lang træningssession med lav intensitet samt ved høj intensitet.

Tiden akkumuleres på tværs af træningssessioner, så hvis du træner igen, før tiden er udløbet, tilføjes den nyligt akkumulerede tid til tiden fra din tidligere træningssession.

Du kan få vist din restitutionstid ved at stryge op eller trykke på knappen nederst til højre på urdisplayet, indtil trænings- og restitutionsdisplayet vises. Tryk for at skifte mellem træning og restitution.



Eftersom restitutionstiden kun er et skøn, tælles akkumulerede timer uanset dit fitnessniveau eller andre individuelle faktorer. Hvis du er i meget god form, kan du restituere hurtigere end estimeret. Hvis du derimod har haft influenza, kan din restitutionstid f.eks. være langsommere end estimeret.

4.9. Registrering af søvn

En god nats søvn er vigtigt for en sund sjæl og krop. Du kan bruge dit ur til at registrere din søvn og følge med i, hvor meget søvn du får i gennemsnit.

Når du har uret på i seng, registrerer Suunto 9 Peak din søvn på baggrund af accelerometerdata.

Sådan registrerer du søvnen:


1. Gå til urindstillingerne, rul ned til **SØVN**, og tryk på den midterste knap.
2. Slå **SØVNREGISTRERING** til.



3. Indstil tidspunkterne for, hvornår du går i seng og står op, i overensstemmelse med din normale søvnplan.

Når du har defineret din sengetid, kan du vælge at indstille dit ur til tilstanden Forstyr ikke i dine søvntimer og også vælge, om du vil måle Ilt i blodet under din søvn.

Trin 3 ovenfor definerer din sengetid. Uret bruger denne periode til at bestemme, hvornår du sover (når du er gået i seng) og rapporterer al søvn som én session. Hvis du f.eks. står op i løbet af natten for at drikke et glas vand, medregner uret stadig din søvn efter dette som den samme session.

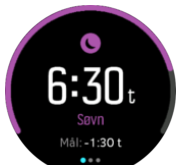
 **BEMÆRK:** Hvis du går i seng før din sengetid og også står op efter din sengetid, tæller uret ikke dette med som en søvn-session. Du bør indstille din sengetid i henhold til det tidligste tidspunkt, du kan gå i seng, og det seneste tidspunkt, du kan vågne op.

Når du har aktiveret søvnregistrering, kan du også indstille dit søvnsmål. En typisk voksen har brug for mellem 7 og 9 timers søvn pr. døgn, selvom din ideelle mængde søvn kan variere fra normerne.

Søvn-tendenser

Når du vågner, bliver du mødt med en oversigt over din søvn. Oversigten omfatter f.eks. den samlede varighed af søvnen samt den anslåede tid, du var vågen (bevægede dig rundt), og den tid, du var i dyb søvn (ingen bevægelse).

Ud over søvnoversigten kan du følge din generelle søvn-tendens med søvnindsigten. På urets forside skal du trykke på knappen nederst til højre, indtil displayet **SØVN** vises. Den første visning viser din sidste søvn sammenlignet med dit søvnsmål.





Når søvn-displayet vises, kan du stryge til venstre for at få vist din gennemsnitlige søvn i løbet af de sidste syv dage. Stryg op for at se det faktiske antal søvntimer i løbet af de sidste syv dage.

Når displayet med den gennemsnitlige søvn vises, kan du stryge til venstre for at få vist en graf med dine gennemsnitlige pulsværdier i løbet af de sidste syv dage.



Stryg op for at se de faktiske pulsværdier i løbet af de sidste syv dage.

 **BEMÆRK:** På displayet **SØVN** kan du holde den midterste knap nede for at få adgang til søvnregistreringsindstillinger.

 **BEMÆRK:** Alle søvnmålinger er baseret på bevægelser alene, så de er estimeret, som ikke afspejler dine faktiske søvnavaner.

Søvnkvalitet

Ud over varighed kan dit ur også vurdere søvnkvaliteten ved at følge din pulsvariation under søvnen. Variationen er en indikation af, hvor godt din søvn hjælper dig med at hvile og restituere. Søvnkvaliteten vises på skala fra 0 til 100 i søvnoversigten, hvor 100 er den bedste kvalitet.

Måling af puls og ilt i blodet, mens du sover

Hvis du bruger dit ur om natten, kan du få yderligere feedback om din puls og iltniveau i blodet (skal aktiveres i indstillingerne for søvnsporing), mens du sover. For at bevare den optiske puls slået til om natten, skal du sørge for, at den daglige puls er aktiveret (se 4.5.3. *Daglig puls*).

Automatisk Forstyr ikke-tilstand

Du kan bruge den automatiske indstilling for Forstyr ikke til automatisk at aktivere tilstanden Forstyr ikke, når du sover.

4.10. Stress og restitution

Dine ressourcer er en god indikation af din krops energiniveau og angiver din evne til at håndtere stress og klare dagens udfordringer.

Stress og fysisk aktivitet nedbryder dine ressourcer, mens hvile og restitution genopretter dem. God søvn er en væsentlig faktor for at sikre, at din krop har de ressourcer, den har brug for.

Når dine ressourceniveauer er høje, vil du sandsynligvis føle dig frisk og energisk. Hvis du løber, når dine ressourcer er høje, betyder det sikkert, at du løber godt, fordi din krop har den energi, den har brug for til at tilpasse og forbedre sig som resultat.

Det er vigtigt at kunne spore dine ressourcer for at styre og bruge dem klogt. Du kan også bruge dine ressourceniveauer som vejledning til at identificere stressfaktorer, personligt effektive forbedringsstrategier og effekten af god ernæring.

Stress og restitution bruger optiske hjertesensor aflæsninger og for at få dem i løbet af dagen, skal daglig puls være aktiveret, se 4.5.3. *Daglig puls*.

Det er vigtigt, at din Maks. puls og Hvilepuls er indstillet til at matche din puls for at sikre, at du får de mest nøjagtige aflæsninger. Som standard er Hvilepuls er indstillet til 60 bpm og Maks. puls er baseret på din alder.

Disse pulsværdier kan let ændres i indstillingerne under **GENERELT** -> **PERSONLIG**.



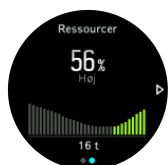
TIP: Brug den laveste pulsmåling målt under din søvn som din Hvilepuls.

Tryk på knappen nederst til højre for at rulle til stress- og restitutionsdisplayet.



Måleren rundt omkring dette display angiver dit samlede ressourceniveau. Hvis det er grønt, betyder det, at du er ved at restituere. Status- og tidsindikatoren fortæller din nuværende tilstand (aktiv, inaktiv, restitution eller stress), og hvor længe du har været i den tilstand. I dette skærbillede har du for eksempel restitueret i de sidste fire timer.

Tryk på den midterste knap for at få vist et søjlediagram over dine ressourcer i løbet af de sidste 16 timer.



De grønne søjler angiver perioder, hvor du har restitueret. Procentværdien er et estimat af dit nuværende ressourceniveau.

4.11. Fitnessniveau

God aerob fitness er vigtig for din generelle sundhed, velvære og udholdenhed.

Dit aerobe fitnessniveau er defineret som VO₂max (maksimalt iltforbrug), en bredt anerkendt måling af aerob udholdenhedskapacitet. Med andre ord viser VO₂max, hvor godt din krop kan bruge ilt. Desto højere din VO₂max er, desto bedre kan du bruge ilt.

Vurderingen af dit fitnessniveau er baseret på registrering af din pulsrespons under alle registrerede løb eller gåture. For at vurdere dit fitnessniveau skal du registrere et løb eller en gåtur med en varighed på mindst 15 minutter, mens du bærer Suunto 9 Peak.

Dit ur kan give en vurdering af dit fitnessniveau for alle løbe- og gåture.

Dit nuværende vurderede fitnessniveau vises i fitnessniveau-displayet. På urdisplayet skal du trykke nederst til højre for at rulle til fitnessniveau-displayet.



BEMÆRK: Hvis uret ikke har vurderet dit fitnessniveau endnu, vil fitnessniveau-displayet give yderligere instruktioner.

Historiske data fra træning med løb og gang, du har registreret, sikrer nøjagtigheden af din anslåede VO2max. Jo flere aktiviteter du optager med din Suunto 9 Peak, jo mere præcis bliver dit VO2max-estimat.

Der findes otte fitnessniveauer fra lav til høj: Meget ringe, Dårligt, Nogenlunde, Gennemsnitlig, God, Meget god, Fremragende og Super. Værdien afhænger af din alder og dit køn, og jo højere værdien er, jo bedre er dit fitnessniveau.

Tryk på skærmen for at se din anslåede fitnessalder. Fitnessalder er en metrisk værdi, der fortolker din VO2max-værdi i alder. Hvis du regelmæssigt udøver de rigtige typer fysisk aktivitet, kan du øge din VO2max-værdi og reducere din fitnessalder.



Forbedring af VO2max er yderst individuelt, og det afhænger af faktorer som alder, køn, genetik og træningsbaggrund. Hvis du allerede er i meget god form, vil dit fitnessniveau øges langsommere. Hvis du lige begynder at træne regelmæssigt, kan du se en hurtig forbedring af dit fitnessniveau.

4.12. Pulssensor på brystet

Du kan bruge en Bluetooth® Smart-kompatibel pulsmontør, som f.eks. Suunto Smart Sensor, sammen med din Suunto 9 Peak for at få mere detaljerede oplysninger om din træningsintensitet.

Hvis du bruger Suunto Smart Sensor, kan du desuden også udnytte pulshukommelsen. Sensorens hukommelsesfunktion gemmer data, hvis tilslutningen til dit ur afbrydes, f.eks. når du svømmer (ingen transmission under vand).

Det betyder også, at du endda kan efterlade dit ur, efter registreringen er startet. Se brugervejledningen til Suunto Smart Sensor for at få flere oplysninger.

Se brugervejledningen til Suunto Smart Sensor eller en anden Bluetooth® Smart-kompatibel pulssensor for at få yderligere oplysninger.


Se 4.13. *Tilknytning af POD'er og sensorer* for at få instruktioner om, hvordan du tilknytter en pulssensor til dit ur.

4.13. Tilknytning af POD'er og sensorer

Tilknyt dit ur med Bluetooth Smart POD'er og sensorer for at samle yderligere oplysninger, såsom cykling, når du registrerer en øvelse.

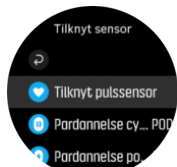
Suunto 9 Peak understøtter følgende POD'er og sensorer:

- Puls
- Cykel
- Kraft
- Fod

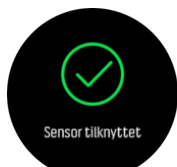
 **BEMÆRK:** Du kan ikke parre noget, hvis flytilstand er aktiveret. Sluk for flytilstand, før du starter parring. Se 3.5. Flytilstand.

Sådan tilknytttes en POD eller en sensor:

1. Gå til dit urs indstillinger, og vælg **Tilslutning**.
2. Vælg **Tilknyt sensor** for at se listen over sensortyper.
3. Stryg ned for at se hele listen, eller tryk på den sensortype, som du ønsker at tilknytte.



4. Følg instruktionerne i uret for at fuldføre tilknytningen (se brugervejledning til sensor eller til POD om nødvendigt) ved at trykke på den midterste knap for at komme videre til næste trin.



Hvis POD'en har påkrævede indstillinger, såsom kranklængde til en power-POD, bliver du bedt om at angive en værdi under tilknytningsprocessen.

Når POD'en eller sensoren er tilknyttet, søger dit ur efter den, så snart du vælger en sportstilstand, som anvender den pågældende sensortype.

Du kan se hele listen over tilknyttede enheder i dit ur fra indstillingerne under **Tilslutning** » **Parrede enheder**.

Fra denne liste kan du om nødvendigt fjerne en enheds tilknytning. Vælg enheden, som du ønsker at fjerne, og tryk på **Glem**.

4.13.1. Kalibrering af cykel-POD

Til cykel-POD'er skal du indstille hjulomkredsen i uret. Omkredsen skal angives i millimeter og foretages som et trin i kalibreringen. Hvis du skifter hjul (med en anden omkreds) på cyklen, skal hjulomkredsen også ændres i urindstillingerne.

Sådan ændres hjulomkredsen:

1. I indstillingerne skal du gå til **Tilslutning** » **Parrede enheder**.
2. Vælg **Cykel-POD**.
3. Vælg den nye hjulomkreds.

4.13.2. Kalibrering af fod-POD

Når du parrer en fod-POD, kalibrerer uret automatisk POD'en ved hjælp af GPS'en. Det anbefales at bruge den automatiske kalibrering, men du kan deaktivere den efter behov fra POD-indstillingerne under **Tilslutning** » **Parrede enheder**.

Til den første kalibrering med GPS skal du vælge en sportstilstand, hvor fod-POD'en anvendes, og hvor GPS-præcisionen er indstillet til **Bedst**. Start registreringen og løb i et uændret tempo på et fladt terræn, om muligt, i mindst 15 minutter.

Løb i dit normale gennemsnitlige tempo under den indledende kalibrering og stop derefter registreringen af din træning. Næste gang du vil bruge fod-POD'en, er kalibreringen klar.

Dit ur kalibrerer automatisk fod-POD'en på ny, når det er nødvendigt, og når GPS-hastigheden er tilgængelig.

4.13.3. Kalibrering af Power POD

For Power POD (power-tæller) skal du starte kalibreringen fra indstillingerne for sportstilstand i dit ur.

Sådan kalibreres en Power POD:

1. Tilknyt en Power POD til dit ur, hvis du ikke allerede har gjort det.
2. Vælg en sportstilstand, der bruger en Power POD, og åbn derefter tilstandsindstillingerne.
3. Vælg **Kalibrer power-POD**, og følg instruktionerne på uret.

Du bør kalibrere Power POD igen fra tid til anden.

4.14. Timere

Dit ur indeholder et stopur og en nedtællingstimer til grundlæggende tidtagning. Fra urdisplayet skal du åbne startprogrammet og rulle op, indtil timerikonet vises. Tryk på ikonet, eller tryk på den midterste knap for at åbne timerdisplayet.

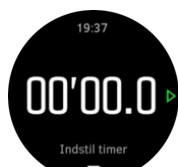


Når displayet først åbnes, vises stopuret. Herefter husker uret, hvad du brugte sidste gang, enten stopur eller nedtællingstimer.

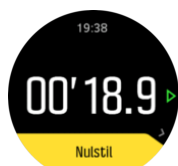
Stryg op, eller tryk på den nederste knap for at åbne **INDSTIL TIMER** genvejsmenuen, hvor du kan ændre timerindstillingerne.

Stopur

Start stopuret ved at trykke på den midterste knap.



Stop stopuret ved at trykke på den midterste knap. Du kan fortsætte ved at trykke på den midterste knap igen. Nulstil ved at trykke på den nederste knap.



Afslut timeren ved at stryge mod højre eller ved at holde den midterste knap nede.

Nedtællingstimer

På timerdisplayet skal du stryge op eller trykke på den nederste knap for at åbne genvejsmenuen. Derfra kan du vælge en foruddefineret nedtællingstid eller oprette en brugerdefineret nedtællingstid.



Stop og nulstil efter behov vha. den midterste knap og de nederste knapper.

Afslut timeren ved at stryge mod højre eller ved at holde den midterste knap nede.

4.15. Intensitetszoner

Brug af intensitetszoner til motion hjælper med at guide din fitnessudvikling. Hver intensitetszone bruger din krop på forskellige måder, hvilket medfører forskellige effekter på din fysiske kondition. Der er fem forskellige zoner, nummereret 1 (laveste) til 5 (højeste), der er defineret som procentinterval baseret på din maksimale puls (maks. HR), tempo eller kraft.

Det er vigtigt at træne med intensitet i tankerne og forstå, hvordan intensitet skal føles. Og glem ikke, at uanset din planlagte træning skal du altid tage dig tid til at varme op før en øvelse.

De fem forskellige intensitetszoner, der anvendes i Suunto 9 Peak, er:

Zone 1: Let

Træning i zone 1 er forholdsvis let på din krop. Hvad angår fitness træning, er så lav intensitet fortrinsvist og primært til genoprettende træning og forbedring af din grundlæggende fitness, når du lige er begyndt at motionere eller efter en lang pause. Daglig motion, som f.eks. at gå, gå op af trapper, cykle til arbejde osv., udføres normalt inden for denne intensitetszone.

Zone 2: Moderat

Når du træner i zone 2, forbedrer du dit grundlæggende fitnessniveau effektivt. Træning ved denne intensitet føles let, men træning med lang varighed kan have en meget høj træningseffekt. Størstedelen af konditionstræning bør udføres inden for denne zone. Forbedring af grundlæggende fitness bygger fundamentet for anden motion og forbereder din krop for mere energisk aktivitet. Langvarig træning i denne zone bruger meget energi, især fra din krops lagrede fedt.

Zone 3: Hårdt

Træning i zone 3 begynder at være ret energisk og føles som temmeligt hårdt. Det vil forbedre din evne til at bevæge dig hurtigt og økonomisk. I denne zone begynder der at danne sig mælkesyre i kroppen, men din krop er stadig i stand til at skylle det helt ud. Du bør træne ved denne intensitet højst et par gange om ugen, da det sætter din krop under meget stress.

Zone 4: Meget hård

Træning i zone 4 vil forberede dit system til konkurrencedygtige begivenheder og høje hastigheder. Motion i denne zone kan udføres enten ved konstant hastighed eller som intervalltræning (kombinationer af kortere træningsfaser med intermitterende pauser). Højintensiv træning udvikler dit fitnessniveau hurtigt og effektivt, men hvis det gøres for ofte

eller ved for høj intensitet, kan det føre til overtræning, hvilket kan tvinge dig til at tage en lang pause fra dit træningsprogram.

Zone 5: Maksimum

Når din puls under motion når zone 5, vil træningen føles ekstrem hård. Mælkesyre opbygges i din krop meget hurtigere, end den kan fjernes, og du bliver nødt til at stoppe efter højst en halv time. Atleter indbefatter sådan maksimalintensiv træning i deres træningsprogram på en meget kontrolleret måde. Fitness-entusiaster behøver dem slet ikke.

4.15.1. Pulszoner

Pulszoner defineres som procentintervaller baseret på din maksimale puls (maks. puls).

Som standard beregnes din maksimale puls ved hjælp af standardligningen: 220 - din alder. Hvis du kender din nøjagtige maksimale puls, skal du justere standardværdien i overensstemmelse hermed.

Suunto 9 Peak har standard- og aktivitetsspecifikke pulszoner. Standardzoner kan bruges til alle aktiviteter, men for mere avanceret træning kan du bruge bestemte pulszoner til løb og cykling.

Indstilling af maks. puls


Indstil din maksimale puls fra indstillingerne under **Træning » Intensitetszoner**

» **Standardzoner.**

1. Tryk på den maksimale puls (højeste værdi, slag per minut) eller tryk på midterknappen.
2. Vælg din nye maks. puls ved at stryge op eller ned eller ved at trykke på den øverste eller nederste knap til højre.



3. Tryk på dit valg eller tryk på den midterste knap.
4. Forlad pulszonevisning ved at stryge mod højre eller ved at holde den midterste knap nede.

 **BEMÆRK:** Du kan også indstille din maksimale puls fra indstillingerne under **Generelt » Personlig.**

Indstilling af standardpulszoner

Indstil dine standardpulszoner fra indstillingerne under **Træning » Intensitetszoner**

» **Standardzoner.**

1. Rul op/ned og tryk eller tryk på midterknappen, når den HR-zone, du vil ændre, er fremhævet.
2. Vælg din nye pulszone ved at stryge op eller ned eller ved at trykke på den øverste eller nederste knap til højre.



3. Tryk på dit valg eller tryk på den midterste knap.
4. Forlad pulszonevisning ved at stryge mod højre eller ved at holde den midterste knap nede.

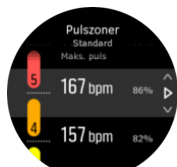


BEMÆRK: Hvis du vælger **Nulstil** i pulszonevisning nulstilles pulszone til standardværdien.

Indstilling af aktivitetsspecifikke pulszone

Indstil dine aktivitetsspecifikke pulszone fra indstillingerne under **Træning** » **Intensitetszone** » **Avancerede zone**.

1. Tryk på aktiviteten (løb eller cykling), som du vil redigere, eller tryk på den midterste knap, når aktiviteten er fremhævet.
2. Tryk på den midterste knap for at slå pulszone til eller fra.
3. Rul op/ned og tryk eller tryk på midterknappen, når den HR-zone, du vil ændre, er fremhævet.
4. Vælg din nye pulszone ved at stryge op eller ned eller ved at trykke på øverste eller nederste knap til højre.



3. Tryk på dit valg eller tryk på den midterste knap.
4. Forlad pulszonevisning ved at stryge mod højre eller ved at holde den midterste knap nede.

4.15.1.1. Brug af pulszone under træning

Når du registrerer en træning (se 4.1. Registrering af en træning) og har valgt puls som intensitetsmål (se 4.1.2. Brug af mål ved træning), vises en pulsmåler, som er opdelt i fem afsnit, rundt om den yderste kant af sportstilstandsdisplayet (for alle sportstilstande, som understøtter pulsmåling). Måleren angiver, hvilken pulszone du i øjeblikket træner ved at lyse op i det tilsvarende afsnit. Den lille pil i måleren angiver, hvor du er i zoneområdet.



Dit ur underretter dig, når du når din valgte målzone. Under træningen vil uret bede dig om at sætte farten op eller ned, hvis din puls ligger uden for den valgte målzone.



Derudover kan et dedikeret display til intensitetszone tilføjes, hvis du tilpasser den aktuelle sportstilstand, du bruger. Zonedisplayet viser din nuværende pulszone i det midterste felt, hvor længe du har været i denne zone, og hvor langt væk er du i slag pr. minut fra de næste zone op eller ned. Baggrundsfarven på linjen angiver også hvilken pulszone, du træner i.



I træningsoversigten får du en oversigt over, hvor meget tid du har brugt i hver zone.

4.15.2. Tempozoner

Tempozoner fungerer ligesom pulszone, men intensiteten af træningen er baseret på dit tempo i stedet for din puls. Tempozonerne vises enten som metriske eller britiske værdier afhængigt af dine indstillinger.

Suunto 9 Peak har fem standardtempozoner, som du kan bruge, eller du kan definere dine egne.

Der findes tempozoner for løb og cykling.

Indstilling af tempozoner

Du kan angive dine aktivitetsspecifikke tempozoner fra indstillingerne under **Træning** » **Intensitetszoner** » **Avancerede zoner**.

1. Tryk på **Løb** eller **Cykling**, eller tryk på den midterste knap.
2. Stryg eller tryk på den nederste knap for at vælge tempozoner.
3. Stryg op/ned, eller tryk på den øverste eller nederste knap, og tryk på den midterste knap, når den tempozone, du vil ændre, fremhæves.
4. Vælg din nye tempozone ved at stryge op/ned eller ved at trykke på den øverste eller nederste knap.



5. Tryk på den midterste knap for at vælge den nye tempozoneværdi.
6. Stryg til højre, eller tryk på og hold den midterste knap nede for at forlade visningen af tempozoner.

4.15.2.1. Brug af tempozoner ved træning

Når du registrerer en træning (se 4.1. *Registrering af en træning*) og har valgt tempo som intensitetsmål (se 4.1.2. *Brug af mål ved træning*), vises en tempozonemåler, som er opdelt i fem afsnit. Disse fem afsnit vises rundt om den yderste kant af sportstilstandsdisplayet. Måleren angiver den tempozone, som du har valgt som intensitetsmål, ved at fremhæve det tilhørende afsnit. Den lille pil i måleren angiver, hvor du er i zoneområdet.



Dit ur underretter dig, når du når din valgte målzone. Under træningen beder uret dig om at udføre træningen hurtigere eller langsommere, hvis dit tempo ligger uden for den valgte målzone.




Derudover er der et dedikeret display til tempozoner i sportstilstandens standarddisplay. Zonedisplayet viser din nuværende tempozone i det midterste felt, hvor længe du har været i denne zone, og hvor langt væk du er i tempo fra de næste zoner op og ned. Den midterste søjle lyser også op, hvilket angiver, at du træner i den korrekte tempozone.



I træningsoversigten får du en oversigt over, hvor meget tid du har brugt i hver zone.

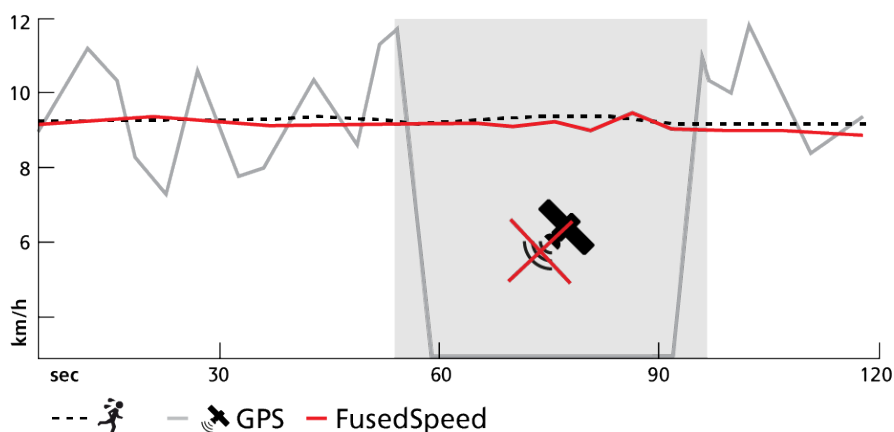
4.16. FusedAlti™

FusedAlti™ giver en højdeaflysning, der er en kombination af GPS og barometerhøjde. Dette minimerer effekten af midlertidige fejl og forskydningsfejl i den endelige højdeaflysning.

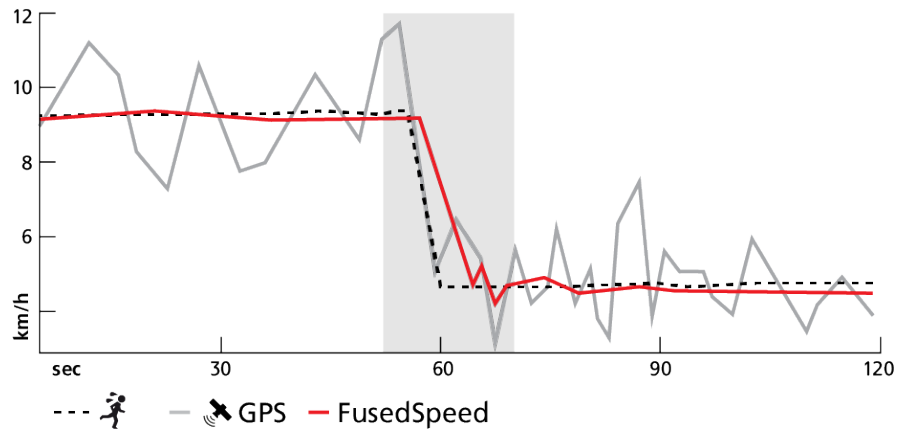
 **BEMÆRK:** Som standard måles højde med FusedAlti under træning, hvor der benyttes GPS, og under navigation. Når GPS er slukket, måles højden med barometersensoren.


4.17. FusedSpeed™

FusedSpeed™ er en enestående kombination af GPS og sensoraflysninger af håndledsacceleration, der giver en mere nøjagtig måling af din løbehastighed. GPS-signalet filtreres baseret på håndledsaccelerationen, så der opnås mere præcise aflæsninger ved jævn løbehastighed og en hurtigere reaktion på ændringer i hastigheden.



FusedSpeed er mest nyttig, når du har brug for meget reaktive hastighedsaflysninger under træning, for eksempel når du løber i ujævn terræn eller under intervaltræning. Hvis du for eksempel midlertidigt mister GPS-signalet, kan Suunto 9 Peak fortsat vise præcise hastighedsaflysninger ved hjælp af det GPS-kalibrerede accelerometer.



 **TIP:** Du opnår de mest nøjagtige aflæsninger med FusedSpeed ved kun at kigge kortvarigt på enheden, når det er nødvendigt. Uret bliver mindre nøjagtigt, hvis du holder det foran dig uden at bevæge det.

FusedSpeed er aktiveret automatisk for løb og lignende aktiviteter, f.eks. orienteringsløb, floorball og fodbold.


5. SuuntoPlus™-vejledninger

SuuntoPlus™-vejledninger giver vejledning i realtid på dit Suunto-ur fra dine yndlingssports- og udendørstjenester. Du kan også finde nye vejledninger fra SuuntoPlus™ Store eller oprette disse med værktøjer såsom Suunto-app workout planner.

For mere information om alle tilgængelige vejledninger og hvordan du synkroniserer tredjepartsvejledninger til din enhed, besøg www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Sådan vælges SuuntoPlus™-vejledninger på dit ur:

1. Før du starter registrering af en træning, skal du stryge op eller trykke på den nederste knap og vælge **SuuntoPlus™**.
2. Rul til den vejledning, du vil bruge, og tryk på den midterste knap.
3. Gå tilbage til startvisningen, og start din træning som normalt.
4. Tryk på den midterste knap, indtil du når til SuuntoPlus™-vejledningen, der vises som et eget display.

 **BEMÆRK:** Sørg for, at din Suunto 9 Peak har den nyeste softwareversion, og at du har synkroniseret dit ur med Suunto-appen.

6. SuuntoPlus™ sports-apps

SuuntoPlus™ sports-apps udstyrer din Suunto 9 Peak med nye værktøjer og ny indsigt for at give dig inspiration og nye måder at nyde din aktive livsstil på. Du kan finde nye sports-apps fra SuuntoPlus™ Store hvor nye apps udgives til din Suunto 9 Peak. Vælg dem, du finder interessante, og synkroniser dem til dit ur for at få mere ud af dine øvelser.

Sådan bruges SuuntoPlus™ sports-apps:

1. Før du starter registrering af en træning, skal du stryge ned og vælge **SuuntoPlus™**.
2. Vælg den ønskede sports-app.
3. Hvis sports-appen bruger en ekstern enhed eller sensor, vil den automatisk oprette forbindelsen.
4. Rul op til startvisningen og start din træning som normalt.
5. Stryg til venstre eller tryk på den midterste knap indtil du når til SuuntoPlus™ sports-appen, der vises som et selvstændigt display.
6. Når du har stoppet registreringen af træningen, kan du finde SuuntoPlus™-sports-app-resultatet i oversigten, hvis der var et relevant resultat.

I Suunto-appen kan du vælge, hvilke SuuntoPlus™-sports-apps du vil bruge i uret. Gå til Suunto.com/SuuntoPlus for at se, hvilke sports-apps der er tilgængelige til dit ur.



BEMÆRK: Sørg for, at din Suunto 9 Peak har den nyeste softwareversion, og at du har synkroniseret dit ur med Suunto-appen.

7. Pleje og support

7.1. Retningslinjer for håndtering

Vær forsigtig, når du håndterer enheden - sørg for ikke at støde eller tabe den.

Under normale omstændigheder kræver uret ikke eftersyn. Skyl det regelmæssigt med rent vand og mild sæbe og rengør omhyggeligt med en fugtig, blød klud eller et vaskeskind.

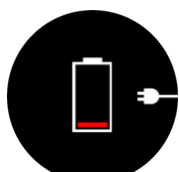
Brug kun originalt Suunto-tilbehør - garantien dækker ikke skader forårsaget af ikke-originalt tilbehør.

7.2. Batteri

Varigheden for en enkelt opladning afhænger af, hvordan du bruger dit ur og under hvilke forhold. For eksempel reducerer lav temperatur varigheden af en enkelt opladning. Generelt reduceres kapaciteten af genopladelige batterier over tid.

 **BEMÆRK:** I tilfælde af unormal kapacitetsforringelse pga. defekt batteri dækker Suunto udskiftning af batteri i ét år eller for maksimalt 300 opladninger, afhængigt af hvad der kommer først.

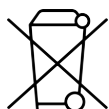
Når batteriniveauet er mindre end 20 % og senere 5 %, viser dit ur et ikon for lavt batteri. Hvis opladningsniveauet bliver meget lavt, skifter uret til en lav strømtilstand og viser et opladningsikon.



Brug det medfølgende USB-kabel til at oplade dit ur. Når batteriniveauet er højt nok, aktiveres uret fra lavere strømtilstand.

7.3. Bortskaffelse

Bortskaf apparatet i henhold til de lokale miljøregler, og behandl det som elektronikaffald. Smid det ikke i skraldespanden. Hvis du vil, kan du aflevere enheden hos din nærmeste Suunto-forhandler.



8. Reference

8.1. Overensstemmelse

For oplysninger om overensstemmelse og detaljerede tekniske specifikationer skal du gå til "Produktsikkerhed og lovgivningsmæssige oplysninger", som leveres sammen med din Suunto 9 Peak, eller som er tilgængelig på www.suunto.com/userguides.

8.2. CE

Suunto Oy erklærer hermed, at radioudstyret af typen OW194 er i overensstemmelse med direktiv 2014/53/EF. Den fulde ordlyd af EU-overensstemmelseserklæringen er tilgængelig på følgende internetadresse: 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.