

SUUNTO RUN

GEBRUIKERSHANDLEIDING

1. VEILIGHEID.....	6
2. Aan de slag.....	8
2.1. Aanraakscherm en knoppen.....	8
2.2. Instellingen aanpassen.....	9
2.3. Software-updates.....	10
2.4. Suunto-app.....	10
2.5. Optische hartslag.....	10
3. Instellingen.....	12
3.1. Algemeen.....	12
3.1.1. Knop- en schermvergrendeling.....	12
3.1.2. Info apparaat.....	12
3.1.3. Tijd en datum.....	12
3.1.4. Taal en regio.....	13
3.1.5. Eenheden.....	13
3.1.6. Energiebesparing.....	13
3.1.7. Resetten en uitschakelen.....	13
3.2. Bluetooth-connectiviteit.....	15
3.2.1. Vliegtuigmodus.....	15
3.2.2. Apparaten koppelen.....	15
3.3. Positieformaten.....	16
3.4. Hoogtemeter.....	17
3.5. Alarmen.....	17
3.5.1. Zonsopgangs- en zonsondergangsalarmen.....	17
3.5.2. Stormalarm.....	18
3.6. Herinnering om op te staan.....	19
3.7. Meldingen.....	19
3.8. Modus Niet storen.....	19
3.9. Geluiden en trillingen.....	20
3.10. Scherminstellingen.....	20
3.11. Tijdweergaven.....	21
4. Het vastleggen van een training.....	23
4.1. Sportmodi.....	24
4.2. Navigeren tijdens het trainen.....	25
4.2.1. Terug naar start.....	25
4.3. Trainingsmodus.....	25
4.4. Beheer batterijvermogen.....	26
4.5. Multisporttraining.....	27
4.6. Hardlopen op atletiekbaan.....	27
4.7. Marathon.....	27
4.8. Zwemmen.....	28

4.9. Autopauze.....	28
4.10. Audiofeedback.....	29
4.11. Gevoel.....	29
4.12. Intensiteitszones.....	29
4.12.1. Hartslagzones.....	30
4.12.2. Tempozones.....	32
4.12.3. Krachtzones.....	33
4.12.4. HR-, tempo- of krachtzones gebruiken tijdens het sporten.....	33
4.13. FusedSpeed™.....	34
4.14. FusedAlti™.....	35
5. Navigatie.....	36
5.1. Routes.....	36
5.2. Points of interest.....	38
5.2.1. POI's toevoegen of verwijderen.....	38
5.2.2. Hoe naar een POI te navigeren.....	39
5.2.3. Types POI.....	40
5.3. Peilingnavigatie.....	42
5.4. Hoogtenavigatie.....	43
6. Widgets.....	44
6.1. Bedieningspaneel.....	44
6.2. Trainingsvolume.....	44
6.3. Voortgang.....	45
6.4. Herstel.....	46
6.5. Logboek.....	46
6.6. Zon en maan.....	47
6.7. Kompas.....	47
6.8. Alti & Baro.....	48
6.9. Stappen en calorieën.....	49
6.10. Hartslag.....	50
6.11. Zuurstofsaturatie.....	51
6.12. Slaap.....	52
6.13. Weer.....	53
6.14. Alarmklok.....	53
6.15. Timer.....	54
6.16. Mediaspeler.....	55
6.17. Alipay (alleen op het vasteland van China).....	56
7. Alle apps.....	57
7.1. Zaklamp.....	57
7.2. Zoek mijn telefoon.....	57
7.3. Ademen.....	57

8. Verzorging en ondersteuning.....	58
8.1. Richtlijnen voor behandeling.....	58
8.2. Batterij.....	58
8.3. Weggooien.....	58
9. Referentie.....	59
9.1. Naleving.....	59
9.2. CE.....	59

1. VEILIGHEID

Soorten veiligheidsmaatregelen

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

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

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

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

Veiligheidsmaatregelen

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

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

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

 **WAARSCHUWING:** Alleen voor recreatief gebruik.

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

 **LET OP:** Gebruik uitsluitend de bijgeleverde kabel om je Suunto Run op te laden

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

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

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

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

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

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

2. Aan de slag

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

1. Houd de bovenste knop ingedrukt om het horloge te activeren. De instelwizard start automatisch.
2. Selecteer je taal door omhoog of omlaag te vegen en op de taal te tikken.



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



4. Koppel het horloge met uw mobiele telefoon om de eerste instellingen te configureren.



OPMERKING: Zorg dat Bluetooth op uw telefoon is ingeschakeld.

6. Scan de QR-code die op het scherm van uw horloge verschijnt om de Suunto-app te downloaden, mocht u dat nog niet hebben gedaan, of om de Suunto-app te openen als deze al op uw telefoon is geïnstalleerd.
7. Voer de wachtwoordcode die op het horlogeschermscherm wordt weergegeven in het veld dat op uw telefoon verschijnt in.
8. Volg de wizard in de Suunto-app om de instellingen te voltooien. Ga voor meer informatie naar de 2.4. *Suunto-app*.



TIP: Als de eerste instelling is voltooid, biedt Suunto Run u een beknopte handleiding voor het gebruik van uw horloge.

2.1. Aanraakscherm en knoppen

Suunto Run heeft een aanraakscherm, een kroon (ook middelste knop genoemd) en twee extra knoppen die u kunt gebruiken om door weergaven en functies te navigeren.

Veeg en tik

- veeg omhoog of omlaag om door displays en menu's te scrollen
- veeg naar rechts en links om vooruit en achteruit door de displays te gaan
- tik om een item te selecteren

Bovenste knop

- vanuit de tijdweergave indrukken om het menu te openen voor de laatste training
- vanuit de tijdweergave ingedrukt houden om de gedefinieerde sneltoets te openen

Kroon/middelste knop

- druk in om een item te selecteren
- draai om door weergaven en menu's te gaan
- vanuit tijdweergave draaien om door de widgets te scrollen
- vanuit de tijdweergave indrukken om de lijst met sportmodi te openen
- vanuit de tijdweergave ingedrukt houden om het menu Instellingen te openen

Onderste knop

- indrukken om terug te gaan in weergaven en menu's
- ingedrukt houden om terug te keren naar de tijdweergave
- vanuit de tijdweergave ingedrukt houden om de gedefinieerde sneltoets te openen

Bij het vastleggen van een training:

Bovenste knop

- indrukken om de activiteit te pauzeren te gaan
- ingedrukt houden om de activiteit te veranderen

Kroon/middelste knop

- draaien om vooruit en achteruit door de weergaven te gaan
- indrukken om trainingsopties te openen

Onderste knop

- indrukken om een ronde te markeren
- ingedrukt houden om naar de tijdweergave te gaan

2.2. Instellingen aanpassen

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

Om de instellingen aan te passen:

1. Houd de kroon op de tijdweergave ingedrukt om de **Instellingen** te openen.
2. Blader door het instellingenmenu door omhoog of omlaag te vegen of aan de kroon te draaien.



3. Selecteer een instelling door op de naam van de instelling te tikken of op de kroon te drukken wanneer de instelling is gemarkeerd. Ga terug naar het menu door naar rechts te vegen of de onderste knop in te drukken.
4. Voor instellingen met een waardebereik kunt u de waarde wijzigen door naar boven/beneden te vegen of aan de kroon te draaien.
5. Voor instellingen met slechts twee waarden, zoals aan of uit, wijzig je de waarde door op de instelling te tikken of op de kroon te drukken.



2.3. Software-updates

Software-updates voegen belangrijke verbeteringen en nieuwe functies toe aan uw horloge. Suunto Run wordt automatisch geüpdatet als het verbonden is met de Suunto-app.

Als er een update beschikbaar is en uw horloge met de Suunto-app verbonden is, dan wordt de software-update automatisch uitgevoerd op het horloge. De status van deze download is zichtbaar in de Suunto-app.

Zodra de software op uw horloge is gedownload, wordt het horloge 's nachts automatisch bijgewerkt, zolang het batterijniveau minimaal 20% bedraagt en er niet tegelijkertijd een training wordt opgenomen.

Als u de update handmatig wilt installeren voordat dit 's nachts automatisch gebeurt, ga dan naar **Instellingen » Algemeen** en selecteer **Software-update**.

 **OPMERKING:** Als de update is voltooid, kunnen de release notes worden geraadpleegd in de Suunto-app.

2.4. Suunto-app

Met de Suunto-app wordt je ervaring met de Suunto Run nog beter. Koppel je horloge aan de mobiele app om je activiteiten te synchroniseren en mobiele meldingen, inzichten en veel meer te ontvangen.

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

Je horloge koppelen aan de Suunto-app:

1. Zorg ervoor dat bluetooth op uw horloge is ingeschakeld. Ga in het menu Instellingen naar **Connectiviteit » Zichtbaar** en schakel het in als deze nog niet is ingeschakeld.
2. Download en installeer Suunto-app op je compatibele mobiele apparaat uit de iTunes App Store, Google Play naast meerdere populaire app stores in China.
3. Start de Suunto-app en schakel bluetooth in, als deze nog niet is ingeschakeld.
4. Tik op het horlogepictogram linksboven in het appscherm en tik vervolgens op “PAIR” om het horloge te koppelen.
5. Verifieer het koppelen door de code in te voeren die in de app op uw horloge wordt weergegeven.

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

2.5. Optische hartslag

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

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

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

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

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

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

3. Instellingen

Je kunt direct naar het instellingenmenu gaan als je lang op de kroon drukt vanuit de tijdweergave.

 **TIP:** *Veeg vanuit de tijdweergave omhoog of druk lang op de onderste knop voor toegang tot alle horloge-instellingen via het **Bedieningspaneel**.*

Als u snel toegang wilt hebben tot bepaalde instellingen en/of functies, dan kunt u de knoppenlogica voor de bovenste en onderste knop aanpassen (vanuit de tijdweergave) en snelkoppelingen maken voor de meest nuttige instellingen/functies.

Navigeer naar het bedieningspaneel en selecteer **Aanpassen** gevolgd door **Bovenste sneltoets** of **Onderste sneltoets** en selecteer welke functie de bovenste en onderste knoppen krijgen wanneer deze lang worden ingedrukt.

3.1. Algemeen

3.1.1. Knop- en schermvergrendeling

Tijdens het vastleggen van een training kunt u de knoppen vergrendelen en vervolgens **Schermbvergrendelen** in te schakelen. In vergrendelde toestand kunt u geen handelingen uitvoeren waarbij u knoppen moet bedienen (rondes aanmaken, training pauzeren/ beëindigen enz.) of de schermweergave wijzigen.

Om de knoppen en het scherm te ontgrendelen, houdt u de bovenste en onderste knop tegelijkertijd langer ingedrukt.

Als u het aanraakscherm wilt vergrendelen, maar nog steeds de knoppen wilt gebruiken tijdens uw training, zet dan de optie aanraakscherm aan in de trainingsinstellingen voordat u begint met het vastleggen van de training.

Wanneer u geen training vastlegt, wordt het scherm inactief en dimt het na één minuut inactiviteit. Druk op een willekeurige knop om het scherm te activeren.

Zie 3.10. *Scherminstellingen* voor informatie over schermgedrag.

3.1.2. Info apparaat

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

3.1.3. Tijd en datum

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

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

Ga naar de **Instellingen** onder **Algemeen » Tijd / Datum**, tap **Automatisch bijwerken van tijd** de functie aan of uit te zetten.

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

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

3.1.4. Taal en regio

U kunt de taal van het horloge en de regio waar u woont wijzigen in de instellingen onder **Algemeen » Taal**.

3.1.5. Eenheden

U kunt de eenheden van uw horloge wijzigen in de instellingen onder **Algemeen » Eenheden**.

U kunt het metrische of imperiale systeem gebruiken. Zodra u een systeem hebt geselecteerd, worden alle gegevens op het horloge in de eenheden van het geselecteerde systeem weergegeven.

3.1.6. Energiebesparing

Uw horloge heeft een energiebesparingsmodus die alle trillingen uitschakelt, en de beeldschermhelderheid en de hoeveelheid dagelijkse HR-metingen verlaagt voor een langere batterijduur bij normaal dagelijks gebruik. Voor energiebesparing tijdens het opnemen van activiteiten, zie 4.4. *Beheer batterijvermogen*.

Schakel energiebesparing in en uit in de instellingen onder **Algemeen » Energiebesparing** of in the **Bedieningspaneel**.



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

3.1.7. Resetten en uitschakelen

Alle Suunto-horloges hebben twee soorten reset om verschillende problemen op te lossen:

- de eerste, de soft reset, ook wel de herstart genoemd.
- de tweede, de harde reset, ook wel fabrieksreset genoemd.

Herstart (soft reset):

Het opnieuw opstarten van je horloge kan helpen bij de volgende situaties:

- het apparaat reageert niet op het indrukken, tikken of vegen van een knop (het aanraakscherm werkt niet).
- het display is bevroren of leeg.
- er is geen trilling, bijvoorbeeld tijdens het indrukken van een knop.
- de horlogefuncties werken niet zoals verwacht. Het horloge registreert bijvoorbeeld je hartslag niet (optische hartslagleds knipperen niet), het kompas voltooit het kalibratieproces niet, enz.
- de stappenteller telt je dagelijkse stappen helemaal niet (let op, geregistreerde stappen kunnen met een vertraging in de app worden weergegeven).



OPMERKING: De herstart zal elke actieve training beëindigen en opslaan. Onder normale omstandigheden zullen de trainingsgegevens niet verloren gaan. In zeldzame gevallen kan een soft reset geheugenbeschadiging veroorzaken.

U kunt uw horloge herstarten via de **Instellingen**. Selecteer **Algemeen** en scroll omlaag naar **Herstarten**. Druk op de bovenste knop om uw keuze te bevestigen.

Als u geen toegang hebt tot het horlogemenu, houd de bovenste knop dan 10 seconden ingedrukt en laat hem los om het horloge opnieuw op te starten.

Er zijn specifieke omstandigheden waaronder de soft reset het probleem mogelijk niet oplost en het tweede type reset kan worden uitgevoerd. Als bovenstaande niet heeft geholpen, kan de harde reset helpen.

De harde reset (reset naar fabrieksinstellingen):

De fabrieksreset herstelt je horloge naar de standaardwaarden. Alle gegevens van je horloge worden gewist, inclusief trainingsgegevens, persoonlijke gegevens en instellingen die niet zijn gesynchroniseerd met de Suunto-app. Na een harde reset moet uw de eerste installatie van uw Suunto-horloge doorlopen.

In de volgende situaties kun je ervoor kiezen een fabrieksreset uit te voeren:

- een vertegenwoordiger van de Suunto-klantenondersteuning heeft u gevraagd dit te doen als onderdeel van de procedure voor het oplossen van problemen.
- de zachte reset heeft het probleem niet opgelost.
- de levensduur van de batterij van je apparaat neemt aanzienlijk af.
- het apparaat maakt geen verbinding met gps en andere manieren om het probleem op te lossen hebben niet geholpen.
- het apparaat heeft connectiviteitsproblemen met bluetooth-apparaten (zoals Smart Sensor of mobiele apps) en andere manieren om het probleem op te lossen hebben niet geholpen.

De reset naar fabrieksinstellingen van uw horloge vindt plaats via de **Instellingen** op uw horloge. Selecteer **Algemeen**, scroll omlaag naar **Instellingen resetten** en selecteer het. Druk op de bovenste knop om de reset te starten. Alle gegevens op je horloge worden verwijderd tijdens de reset.



OPMERKING: Bij de fabrieksreset wordt koppelingsinformatie van je horloge verwijderd. Om het koppelingsproces met de Suunto-app opnieuw te starten, raden we je aan om onder Gekoppelde apparaten de vorige koppeling van de Suunto-app en de bluetooth van je telefoon te verwijderen.



OPMERKING: Voer beide scenario's alleen uit bij noodgevallen. Voer ze niet regelmatig uit. Als het probleem zich blijft voordoen, raden we je aan contact op te nemen met onze klantenondersteuning of je horloge naar een van de geautoriseerde servicecentra te sturen.

Uitschakelen

Als u uw horloge een tijdje niet wilt gebruiken, dan kunt u het uitschakelen. Ga naar **Instellingen**, selecteer **Algemeen** en scroll omlaag naar **Uitschakelen**. Druk op de bovenste knop om uw keuze te bevestigen.

Houd de kroon ingedrukt om het horloge te activeren.

3.2. Bluetooth-connectiviteit

Suunto Run gebruikt bluetooth voor het verzenden en ontvangen van informatie van uw mobiele apparaat wanneer u uw horloge hebt gekoppeld met de Suunto-app. Dezelfde technologie wordt ook gebruikt bij het koppelen van hoofdtelefoons, POD's en sensoren.

Als u echter niet wilt dat uw horloge zichtbaar is voor bluetooth-scanners, kun je de detectie-instelling activeren of deactiveren via de instellingen onder **Connectiviteit** > **Zichtbaar**.



Bluetooth kan ook volledig worden uitgeschakeld door de vliegtuigmodus te activeren, zie 3.2.1. *Vliegtuigmodus*.

3.2.1. Vliegtuigmodus

Activeer vliegtuigmodus indien nodig om draadloze verzending uit te schakelen. U kunt de vliegtuigmodus activeren en deactiveren in de instellingen onder **Connectiviteit** or in the **Bedieningspaneel**.



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

3.2.2. Apparaten koppelen

Koppel uw horloge met een Bluetooth-hoofdtelefoon, Bluetooth Smart-pods en sensoren om van muziek te genieten en extra informatie te verzamelen bij het vastleggen van een training.

Uw Suunto Run ondersteunt de volgende soorten pods en sensoren:

- Hartslag
- Voet

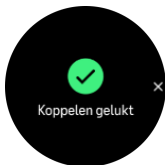
 **OPMERKING:** Je kunt niet koppelen als de vliegtuigmodus is ingeschakeld. Schakel de vliegtuigmodus uit voordat je koppelt. Zie 3.2.1. *Vliegtuigmodus*.

Een hoofdtelefoon, een pod of een sensor koppelen:

1. Ga naar uw horloge-instellingen en selecteer **Connectiviteit**.
2. Selecteer de optie **Apparaten koppelen** om een lijst met compatibele apparaattypen weer te geven.
3. Scrol omlaag om de volledige lijst te zien en tik op het apparaattype dat u wilt koppelen.



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



Indien de pod vereiste instellingen heeft, dan wordt u gevraagd om tijdens het koppelproces een waarde in te voeren.

Wanneer de pod of de sensor is gekoppeld, zoekt je horloge hiernaar zodra je een sportmodus selecteert die dat soort sensor gebruikt.

Zodra de hoofdtelefoon is gekoppeld, maakt deze automatisch verbinding met het horloge wanneer u de hoofdtelefoon inschakelt (binnen het bluetooth-verbindingsbereik).

 **OPMERKING:** De hoofdtelefoon moet in koppelmodus staan om een koppeling met het horloge tot stand te brengen.

Indien gewenst kan elk apparaat van het horloge worden ontkoppeld of uit de lijst met gekoppelde apparaten worden verwijderd. Selecteer het apparaat dat u wilt verwijderen en tik op **Verbinding verbreken** om het apparaat te ontkoppelen of op **Vergeten** om het apparaat uit de lijst te verwijderen.

3.2.2.1. Footpod kalibreren

Als je een footpod koppelt, dan kalibreert je horloge de pod automatisch met behulp van gps. te gebruiken, maar u kunt deze desgewenst uitschakelen via de pod-instellingen onder **Connectiviteit > Apparaten koppelen > Foot POD**.

3.3. Positieformaten

Het positieformaat is de manier waarop uw GPS-positie op het horloge wordt weergegeven. Alle formaten verwijzen naar dezelfde locatie. Ze geven deze alleen op een andere manier aan.

U kunt het positieformaat wijzigen in de horloge-instellingen onder **Buiten > Navigatie > Indeling positie**.

Hoogte- en breedtegraad is de meest gangbare /longitude is het meest gangbare raster en heeft drie verschillende formaten:

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

Andere gangbare positieformaten zijn:

- UTM (Universal Transverse Mercator) geeft een tweedimensionale horizontale positie weer.
- MGRS (Military Grid Reference System) is een uitbreiding van UTM en bestaat uit een rasterzoneaanduiding, een aanduiding van 100.000 meter en een numerieke locatie.

Suunto Run ondersteunt ook de volgende locale positieformaten:

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



OPMERKING: Een aantal positieformaten kan niet worden gebruikt in gebieden noordelijker dan 84° en zuidelijker dan 80°, of buiten de landen waarvoor ze bedoeld zijn. Als u zich buiten het toegestane gebied bevindt, kunnen uw locatiecoördinaten niet op het horloge worden weergegeven.

3.4. Hoogtemeter

Suunto Run maakt gebruik van luchtdruk om de hoogte te meten. Om nauwkeurige lezingen te krijgen moet je een hoogterefereentiepoint definiëren. Dit kan je huidige hoogte zijn als je de exacte waarde weet. U kunt ook FusedAlti gebruiken (zie 4.14. *FusedAlti™*) om uw referentiepoint automatisch in te stellen.

Stel uw referentiepoint in de instellingen onder **Buiten** > **Alti & baro** in.



3.5. Alarmen

In de **Buiten**-instellingen van uw horloge kunt u verschillende adaptieve alarmtypes instellen.

Je kunt een alarm instellen voor zonsopgang en zonsondergang en ook een stormwaarschuwing. Zie 3.5.1. *Zonsopgangs- en zonsondergangsalarmen* en 3.5.2. *Stormalarm*.

3.5.1. Zonsopgangs- en zonsondergangsalarmen

De zonsopgangs- en zonsondergangsalarmen van je Suunto Run zijn aanpasbare alarmen op basis van je locatie. In plaats van een vaste tijd in te stellen, stel je in hoe lang vóór de daadwerkelijke zonsopgang of zonsondergang je wilt dat het alarm je waarschuwt.

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

Om zonsopgangs- en zonsondergangsalarmen in te stellen:

1. Houd de kroon op de tijdweergave ingedrukt om de **Instellingen** te openen.
2. Scrol naar **Buiten** en open het menu door op de menunaam te tikken of door op de middelste knop te drukken.
3. Scrol naar het alarm dat u wilt instellen en selecteer het.



4. Stil de gewenste uren en minuten voor zonder in door op en neer te scrollen met de kroon of door omhoog en omlaag te vegen en te bevestigen met de middelste knop.



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

 **TIP:** U kunt de tijdweergave zo aanpassen dat de zonsopgangs- en zonsondergangstijden worden weergegeven. Zie 3.11. Tijdweergaven.

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

3.5.2. Stormalarm

Een aanzienlijke daling in barometrische druk betekent normaliter dat er een storm aankomt en je moet schuilen. Als het stormalarm actief is, Suunto Run klinkt er een alarm en wordt er een stormsymbool weergegeven als de druk 4 hPa (0,12 inHg) of meer daalt gedurende een periode van 3 uur.

Het stormalarm activeren:

1. Houd de kroon op de tijdweergave ingedrukt om de **Instellingen** te openen.
2. Scrol naar **Buiten** en open het menu door op de naam te tikken of op de kroon te drukken.
3. Scrol naar **Stormalarm** en zet het aan/uit door op de naam te tikken of door de kroon in te drukken.

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



3.6. Herinnering om op te staan

Regelmatige beweging is heel goed voor je. Met Suunto Run kunt u een herinnering activeren die u laat weten wanneer u moet bewegen als u te lang hebt stilgezeten.

Selecteer in de instellingen **Activiteit en training** en zet **Herinnering om op te staan** aan.

Als je twee opeenvolgende uren niet actief bent geweest, krijg je een melding van je horloge om op te staan en wat te bewegen.

3.7. Meldingen

Als u uw horloge aan de Suunto-app hebt gekoppeld, kunt u op uw horloge meldingen van bijvoorbeeld binnenkomende oproepen en tekstberichten ontvangen.

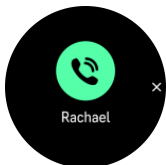
Terwijl u het horloge met de app koppelt, kunt u bevestigen of u mobiele meldingen op uw horloge wilt ontvangen.

U kunt de meldingen later in- of uitschakelen via het **Bedieningspaneel > Meldingen** en in de Suunto-app.



OPMERKING: Het is mogelijk dat berichten van bepaalde communicatie-apps niet compatibel zijn met Suunto Run.

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



Druk op de kroon om de pop-up te verwijderen. Als de boodschap niet op het scherm past, draai dan aan de kroon of veeg naar boven om door de volledige tekst te scrollen.

Meldingengeschiedenis

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

Veeg vanuit de tijdweergave omhoog en selecteer **Meldingen** in de **Bedieningspaneel** en draai aan de kroon om door de meldingengeschiedenis te scrollen.

De meldingengeschiedenis wordt gewist wanneer u de meldingen bekijkt of als u **Alle berichten wissen** selecteert in de meldingengeschiedenis.

3.8. Modus Niet storen

De modus Niet storen is een instelling die alle geluiden en trillingen dempt en het scherm dimt. Deze modus is buitengewoon handig als je het horloge bijvoorbeeld draagt tijdens een

avondje uit of in een omgeving waar je het horloge net als anders wilt gebruiken, maar wel stil.

De modus Niet storen in-/uitschakelen:

1. Veeg in de tijdweergave omhoog om het **Bedieningspaneel** te openen.
2. Scrol omlaag naar **Niet storen**.
3. Druk op de functienaam of druk op de kroon om de modus Niet storen te activeren.

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

U kunt de instellingen voor Niet storen instellen in het menu **Focusmodus** in de horloge-instellingen.



Zet de optie **Tijdens slaap** aan om Niet storen automatisch in te schakelen tijdens de eerder gedefinieerde slaapuren.

U kunt ook een ander schema instellen om de Niet storen-modus naar wens automatisch te activeren.

3.9. Geluiden en trillingen

Waarschuwingen met geluiden en trillingen worden gebruikt voor meldingen, alarmmeldingen en andere gebeurtenissen en acties die van belang zijn. Geluiden en trillingen kunnen worden aangepast onder **Instellingen » Toon & trilling**.

U kunt kiezen uit de volgende opties voor verschillende meldingen, alarmen en waarschuwingen:

- **Toon:** waarschuwing met geluid
- **Trilling:** waarschuwing met trillingen
- **Toon & trilling:** waarschuwing met geluid en trillingen

Voor de kroon en de knoppen kunt u kiezen uit vier opties:

- **Geen:** Geluids- of trilsignaal worden geactiveerd door op een knop te drukken of aan de kroon te draaien.
- **Toon:** Een druk op de knop activeert een geluidssignaal.
- **Trilling:** Door aan de kroon te draaien, wordt een trilsignaal geactiveerd.
- **Toon & trilling:** Een druk op de knop activeert een geluidssignaal en door aan de kroon te draaien wordt een trilsignaal geactiveerd.

Selecteer uw voorkeursoptie door op de kroon te drukken.

3.10. Scherminstellingen

In het schermmenu kunt u de volgende functies aanpassen: het helderheidsniveau (**Helderheid**), of op het inactieve scherm informatie wordt weergegeven (**Altijd-aan-display**), of het scherm wordt geactiveerd wanneer u uw pols heft of draait (**Activeren met pols**), na hoeveel minuten inactiviteit het scherm wordt uitgeschakeld (**Offscreen tijd**), of u het horloge

aan uw rechter- of linkerpols draagt (**Pols**) en of u het horloge met de knoppen aan de linker- of rechterkant draagt (**Kroonrichting**).

U kunt de scherminstellingen aanpassen onder **Instellingen > Display**.

- De instelling Helderheid bepaalt de algemene intensiteit van de schermhelderheid; Laag, Gemiddeld of Hoog.

⚠ LET OP: Langdurig gebruik van het scherm met een hoge helderheid zorgt voor een kortere batterijduur en kan tot schermenbranding leiden. Voorkom het gebruik van een hoge helderheid gedurende langere perioden voor een langere levensduur van het scherm.

- De instelling Altijd-aan-display bepaalt of het inactieve display leeg is of informatie toont, bijvoorbeeld de tijd. Altijd-aan-display kan worden in- of uitgeschakeld:
 - **Aan:** Sommige informatie wordt altijd weergegeven op het display.
 - **Uit:** Als het display inactief is, is het scherm leeg.

☰ TIP: U kunt de instelling Altijd-aan-display snel activeren op het Bedieningspaneel.

⚠ LET OP: Het gebruik van Altijd-aan-display verlaagt de batterijduur met ca. 30 %.

- Met de functie Activeren met pols kunt u het scherm activeren door middel van een polsbeweging om naar uw horloge te kijken.
- De instelling Offscreen tijd bepaalt de tijd nadat het scherm uitgaat of bij inactiviteit. U kunt dit instellen op 10, 15, 30 of 60 seconden.
- Met de instellingen Pols en Kroonrichting kunt u instellen of u het horloge aan uw linker- of rechterpols, en met de knoppen aan de linker- of rechterzijde draagt. Met deze instellingen kunt u de schermoriëntatie wijzigen en het horloge comfortabel om uw linker- en rechterpols dragen.

3.11. Tijdweergaven

Suunto Run heeft verschillende tijdweergaven waaruit u kunt kiezen.

Om de tijdweergave te wijzigen:

1. Selecteer **Aanpassen** in het **Bedieningspaneel**.
2. Open **Tijdweergave** door op de menu-optie te tikken of op de kroon te drukken.
3. Veeg omhoog en omlaag om door de voorbeeldweergaven van de tijdweergaven te scrollen en tik op de tijdweergave die u wilt gebruiken of selecteer deze door op de kroon te drukken.



4. Veeg omhoog en omlaag om door de kleuropties van de tijdweergave te scrollen en selecteer de kleuren die u wilt gebruiken door op de kroon te drukken.
5. Op de pagina **Complicaties** kunt u de informatie aanpassen die u op het horloge wilt zien. Selecteer een complicatie om te bewerken door erop te tikken of draai aan de kroon om tussen de complicaties te schakelen en ze te bewerken door op de bovenste knop te drukken.



6. Sla uw instellingen op door op de kroon te drukken

4. Het vastleggen van een training

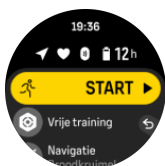
Naast de 24-uursactiviteitenmeting kun je het horloge gebruiken om trainingen of andere activiteiten vast te leggen om zo gedetailleerde feedback te ontvangen en je voortgang te volgen.

Een training vastleggen:

1. Doe een hartslagsensor om (optioneel).
2. Druk op de kroon. De lijst met sportmodi verschijnt op het scherm.
3. Zoek de sportmodus die u wilt gebruiken door omhoog te scrollen en selecteer de sportmodus door op de kroon te drukken.
4. Elke sportmodus heeft verschillende opties. Veeg omhoog of druk op de kroon om er doorheen te scrollen en pas ze aan door op de kroon te drukken.
5. Boven de startindicator verschijnt een set met pictogrammen. Dit hangt af van welke sportmodus je gebruikt (zoals hartslag en gekoppelde gps):
 - Het pijltje (gekoppelde gps) knippert grijs tijdens het zoeken en wordt groen zodra er een signaal is gevonden..
 - Het hartpictogram (hartslag) knippert grijs tijdens het zoeken en zodra een signaal is gevonden, verandert het in een gekleurd hart aan een riem bij gebruik van een hartslagsensor of een gekleurd hart zonder als je de optische hartslagsensor gebruikt.
 - Als u een POD of hoofdtelefoon hebt gekoppeld en verbonden, dan is het pictogram zichtbaar.
 - De geschatte batterijduur is zichtbaar. Zo weet u hoeveel uur u kunt trainen voordat de batterij leeg is.

Als je een hartslagsensor gebruikt en alleen het hartpictogram groen wordt (wat betekent dat de optische hartslagsensor actief is), controleer dan of de hartslagsensor gekoppeld is. Zie 3.2.2. *Apparaten koppelen*) en probeer het opnieuw.

Voor meer nauwkeurige gegevens raden we aan om te wachten tot alle pictogrammen groen zijn voordat je met een training begint. Begin met vastleggen door **Start** te selecteren.



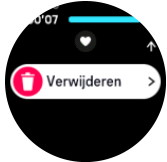
Zodra de opname is gestart, wordt de geselecteerde hartslagbron vergrendeld en kan deze tijdens de lopende trainingssessie niet meer worden gewijzigd.

6. Tijdens het vastleggen kunt u tussen de weergaven schakelen door op de kroon te drukken.
7. Druk op de bovenste knop om het vastleggen te pauzeren.
8. Druk op de kroon om de lijst met opties te openen.
9. Selecteer **Beëindigen** om te stoppen en op te slaan.

 **OPMERKING:** U kunt uw trainingslogboek ook verwijderen door **Verwijderen te selecteren**.

Zodra je stopt met vastleggen, wordt er gevraagd hoe je je voelde. U kunt de vraag beantwoorden of overslaan (zie 4.11. *Gevoel*). Op het volgende scherm zie je dan een samenvatting van de activiteit waar je doorheen kunt bladeren met het aanraakscherm of door aan de kroon te draaien.

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



Trainingsinstellingen

Voordat u begint met het opnemen van een training, is het raadzaam om de instellingen voor de betreffende training aan te passen. Scrol omlaag op het beginscherm en selecteer **Trainingsinstellingen**. U kunt de volgende opties aanpassen:

- Batterijmodus: Zie 4.4. *Beheer batterijvermogen*.
- Autopauze: Zie 4.9. *Autopauze*.
- HS-bewaking na training: Als u deze optie aanzet, bewaakt het horloge uw hartslag 3 minuten lang nadat de trainingsopname is beëindigd. Op deze manier kunt u zien hoe uw hartslag terugkeert naar de normale snelheid.
- Touchscreen: Als u deze optie aanzet, kunt u het aanraakscherm tijdens de trainingsopname gebruiken. Zet de optie voor het aanraakscherm uit als u uw horloge tijdens de trainingsopname alleen via de knoppen wilt bedienen.
- Audiofeedback: Zie 4.10. *Audiofeedback*.
- Mediaspeler: Zie 6.16. *Mediaspeler*.
- Apparaten koppelen: Zie 3.2.2. *Apparaten koppelen*.
- Gevoel: Zie 4.11. *Gevoel*.

4.1. Sportmodi

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

Voordat u een training vastlegt (zie 4. *Het vastleggen van een training*), kunt u in de volledige lijst van sportmodi een modus selecteren.

Bovenaan de lijst ziet u uw meest recente sportmodi. Scrol omlaag voor de volledige lijst met meer dan 30 sportmodi.

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

Ontdek hoe u sportmodi personaliseert in de *Suunto app (Android)* of *Suunto app (iOS)*.

4.2. Navigeren tijdens het trainen

U kunt een route navigeren, of naar een point of interest (POI) of een ingestelde peiling gaan terwijl u een training vastlegt.

Voor toegang tot de navigatie-opties moet GPS ingeschakeld zijn in de sportmodus die je gebruikt.

Navigeren tijdens een training:

1. Maak een route of POI aan in de Suunto-app en synchroniseer uw horloge als u dat niet eerder gedaan hebt.
2. Selecteer een sportmodus die GPS gebruikt.
3. Scrol omlaag en selecteer **Navigatie**.
4. Selecteer **Navigatiedoel**.
5. Selecteer de route die u wilt navigeren of de POI of peiling waar u heen wilt en druk op de kroon. Druk vervolgens op de bovenste knop om het navigeren te starten.
6. Veeg naar rechts of druk op de onderste knop om terug te keren naar de startweergave en start uw opname zoals gewoonlijk.

Druk tijdens de training op de kroon om naar de navigatieweergave te scrollen waar u de route of POI ziet die u hebt geselecteerd, of de peiling die uw hebt ingesteld. Ga naar [5.1. Routes](#), [5.2.2. Hoe naar een POI te navigeren](#) en [5.3. Peilingnavigatie](#) voor meer informatie over het navigatiescherm.

Druk terwijl u in het navigatiescherm bent op de kroon om naar de kaartweergave te gaan en druk op de bovenste knop om uw navigatie-opties te openen. Vanuit de navigatie-opties kun u bijvoorbeeld een andere route of POI selecteren, de coördinaten van uw huidige locatie bekijken of uw navigatie beëindigen.

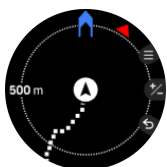
4.2.1. Terug naar start

Als u GPS gebruikt tijdens het vastleggen van een activiteit, dan slaat, Suunto Run het startpunt van uw training automatisch op. Met Terug naar start kan Suunto Run u direct terugleiden naar uw beginpunt.

Terug naar start starten:

1. Start een training met GPS.
2. Draai aan de kroon totdat u bij het navigatiescherm bent.
3. Zodra u op het navigatiescherm bent, drukt u op de kroon.
4. Druk op de bovenste knop om de navigatie-opties te openen.
5. Scrol naar **Terug naar start** en druk op het scherm of de middelste knop om te selecteren.

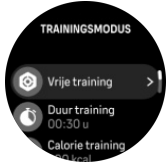
De navigatiebegeleiding wordt weergegeven in het navigatiedisplay.



4.3. Trainingsmodus

Met Suunto Run kunt u sportmodi naar wens aanpassen voor verschillende omstandigheden. Het is mogelijk om tijdens het trainen verschillende doelen in te stellen met uw Suunto Run.

Indien de sportmodus die u geselecteerd hebt de optie doelen heeft, dan kunt u deze aanpassen voordat u begint met vastleggen. Scrol omlaag vanuit het training-startscherm en selecteer de trainingsmodus door op de kroon te drukken. Deze is standaard ingesteld op **Vrije training**. In de Vrije training-modus hoeft u geen doel in te stellen, maar u kunt de trainingsmodus gewoon aanpassen door het intensiteitsdoel aan te passen, herinneringen in te stellen, etc.



Trainen met een algemeen streefdoel:

1. Veeg voordat u een trainingsopname start omhoog of draai aan de kroon en selecteer de trainingsmodusoptie.
2. Selecteer **Duur training**, **Afstandstraining** of **Calorie training**.
3. Scrol omlaag en stel uw doel in.
4. Scrol nogmaals omlaag om de instellingen van de trainingsmodus aan te passen, zoals intensiteitsdoel en herinneringen.
5. Druk op de bovenste knop om uw instellingen te bevestigen.
6. Scrol omhoog en begin met uw training.

Wanneer je algemene streefdoelen geactiveerd hebt, is op elk gegevensdisplay een doelmeter zichtbaar die je voortgang weergeeft.



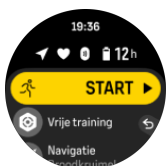
Je ontvangt ook een melding wanneer je 50% van je streefdoel bereikt hebt en wanneer je geselecteerde doel volledig bereikt is.

Een aantal sportmodi hebben specifiekere doeloptyes, bijvoorbeeld de **Stijging training**-modus en **Ghostrunner**.

4.4. Beheer batterijvermogen

Je Suunto Run heeft een batterijbeheersysteem met intelligente batterijtechnologie dat ervoor zorgt dat je horloge niet zonder stroom komt te zitten wanneer je dit het hardst nodig hebt.

Voordat u begint met het vastleggen van een training (zie 4. *Het vastleggen van een training*) ziet u hoe lang de batterij nog ongeveer meegaat in de huidige batterijmodus.



Er zijn drie vooraf gedefinieerde batterijmodi; **Prestaties** (standaard), **Uithoudingsvermogen** en **Energiebesparing**. Als je van de ene modus naar de andere overschakelt, verandert dit de levensduur van de batterij, maar ook de prestaties van het horloge.

Scrol omlaag in het beginscherm en selecteer **Trainingsinstellingen** > **Batterijmodus** om te schakelen tussen batterijmodi en te zien hoe elke modus de prestaties van het horloge beïnvloedt.



Batterijmeldingen

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

⚠ LET OP: Gebruik uitsluitend de bijgeleverde kabel om uw Suunto Run op te laden.

4.5. Multisporttraining

Uw Suunto Run heeft vooringestelde Triatlon-sportmodi die u kunt gebruiken om uw Triatlon-trainingen en -races bij te houden, maar als u een andere multisportactiviteit wilt bijhouden, dan kunt u dat eenvoudig direct vanaf het horloge doen.

Multisporttrainingen te gebruiken:

1. Selecteer de sportmodus die u wilt gebruiken voor de eerste etappe van uw multisporttraining.
2. Begin een training zoals gebruikelijk vast te leggen.
3. Druk op de kroon en scrol omlaag om het multisportmenu te openen.
4. Selecteer de volgende sportmodus die u wilt gebruiken en druk op de middelste knop.
5. Instellingen van trainingsmodus aanpassen
6. Druk op de bovenste knop om de opname met de nieuwe sportmodus te starten.

ⓘ TIP: Je kunt tijdens een opname de sportmodus zo vaak veranderen als je wilt, inclusief een sportmodus die je eerder gebruikt hebt.

4.6. Hardlopen op atletiekbaan

U kunt uw Suunto Run gebruiken voor hardlopen op de atletiekbaan.

Als u de sportmodus **Hardlopen** gebruikt, kunt u de lengte van uw atletiekbaan instellen, waarna het horloge indien nodig automatisch meetgegevens corrigeert. U kunt de lengte van de baan voor en tijdens uw training updaten voor de meest nauwkeurige opname.

4.7. Marathon

De sportmodus **Marathon** heeft een speciaal scherm waarop u tijdens een race in een oogopslag de meest belangrijke informatie ziet. In de sportmodus Marathon kunt u 5 km, 10 km, halfmarathon en marathon selecteren.

Het marathonscherm toont de volgende informatie:

- uw actuele tempo
- uw actuele hartslag
- geschatte finishtijd op basis van uw tempo
- afgelegde afstand
- a meter die de afgelegde afstand ten opzichte van de volledige afstand laat zien



4.8. Zwemmen

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

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

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

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

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

4.9. Autopauze

Autopauze pauzeert het vastleggen van je training wanneer je snelheid minder dan 2 km/u (1,2 mpu) is. Wanneer je meer dan 3 km/u (1,9 mpu) sneller gaat, gaat de opname automatisch verder.

U kunt automatisch pauzeren in- of uitschakelen in de trainingssinstellingen van uw horloge voordat u begint met het vastleggen van uw training.

Als deze functie is ingeschakeld tijdens het vastleggen, verschijnt er een pop-upbericht wanneer het vastleggen automatisch wordt gepauzeerd. Er wordt een lijst met opties geopend van waaruit u de opname kunt voortzetten of beëindigen.



U kunt automatisch verdergaan met de opname als u weer in beweging komt of handmatig verdergaan met een druk op de bovenste knop van het trainingsscherm.

4.10. Audiofeedback

Tijdens uw training kunt u spraakfeedback krijgen met waardevolle informatie. Deze feedback kan helpen om je voortgang bij te houden en je handige indicatoren geven, afhankelijk van welke feedbackopties je hebt geselecteerd. De spraakfeedback wordt door uw telefoon gegeven, dus uw horloge moet zijn gekoppeld aan uw bluetooth-hoofdtelefoon.

Spraakfeedback activeren voordat u gaat trainen:

1. Scrol voordat u met een training gaat beginnen omlaag en selecteer **Trainingsinstellingen**.
2. Scrol omlaag en zet **Audiofeedback** aan.
3. Ga terug en begin uw training zoals u gewend bent.

Spraakfeedback activeren tijdens een training:

1. Draai aan de kroon om de lijst met trainingsopties te openen.
2. Scrol omlaag en open het menu **Opties** door op de kroon te drukken.
3. Scrol omlaag naar de optie **Audiofeedback** onder Sportinstellingen.
4. Zet **Audiofeedback** aan.
5. Ga terug en ga verder met je training.

4.11. Gevoel

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

Er zijn vijf graden van gevoel om uit te kiezen:

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

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

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



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

4.12. Intensiteitszones

Het gebruik van intensiteitszones tijdens het trainen helpt u bij de opbouw van uw conditie. Elke intensiteitszone belast uw lichaam op een andere manier, wat leidt tot verschillende effecten op uw lichamelijke conditie. Er zijn vijf verschillende zones, genummerd van 1

(laagste) tot 5 (hoogste), gedefinieerd als percentagebereiken op basis van uw maximale hartslag (max. HS), tempo of kracht.

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

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

Zone 1: Makkelijk

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

Zone 2: Matig

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

Zone 3: Moeilijk

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

Zone 4: Zeer moeilijk

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

Zone 5: Maximaal

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

4.12.1. Hartslagzones

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

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

Suunto Run heeft standaard en activiteitspecifieke HR-zones. De standaardzones kunnen voor alle activiteiten worden gebruikt, maar voor meer geavanceerde trainingen kun je specifieke HR-zones voor hardloop- en fietsactiviteiten instellen.

U kunt uit 3 HR-zonetypes kiezen:

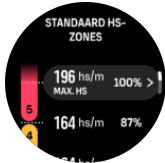
- Max. HS-zones
- HS-reservezones
- Verzuringsdrempel HS-zones

Uw standaard en activiteitspecifieke hartslagzones worden berekend op basis van het geselecteerde zonetype:

Max. HS-zones

Dit is het standaard zonetype. Als u uw verzuringsdrempel hartslag en hartslag bij rust niet weet, raden wij aan om de instelling max. HR-zone te gebruiken.

1. Ga naar **Activiteit en training > Intensiteitszones > HS-zones > Zone types**.
2. Selecteer de optie **Max. HS-zones** door erop te tikken of door op de kroon te drukken.
3. Scrol omlaag en selecteer de optie **Standaard HS-zones voor alle sporten**, the **Hardlopen HS-zones** of **Fietsen HS-zones**.
4. Tik op de max. HR (hoogste waarde, bpm [slagen per minuut]) of druk op de kroon.



5. Selecteer je nieuwe max. HR door omhoog of omlaag te vegen of door aan de kroon te draaien.
6. Druk op de kroon om de geselecteerde waarde te bevestigen.
7. Bevestig op het pop-upscherf of u alle HR-zones wilt updaten op basis van de max HR.

HS-reservezones

Als u uw verzuringsdrempel hartslag en hartslag bij rust niet weet, raden wij aan om de instelling HS-reservezones te gebruiken. Uw HR-reservewaarde is gelijk aan uw max. HR-waarde min uw HR-waarde bij rust.

1. Ga naar **Activiteit en training > Intensiteitszones > HS-zones > Zone types**.
2. Selecteer de optie **HS-reservezones** door erop te tikken of door op de kroon te drukken.
3. Scrol omlaag en selecteer de optie **Standaard HS-zones voor alle sporten**, the **Hardlopen HS-zones** of **Fietsen HS-zones**.
4. Selecteer de max. HR bovenaan de schaal door erop te tikken of op de kroon te drukken.
5. Selecteer uw nieuwe max. HR door omhoog of omlaag te vegen of door aan de kroon te draaien.
6. Druk op de kroon om de geselecteerde waarde te bevestigen.
7. Selecteer de HR bij rust onderaan de schaal door erop te tikken of op de kroon te drukken.



8. Selecteer uw nieuwe HR bij rust door omhoog of omlaag te vegen of door aan de kroon te draaien.
9. Druk op de kroon om de geselecteerde waarde te bevestigen.
10. Bevestig in het pop-upscherf of u alle HR-zones wilt updaten op basis van de HR-reserve of niet.

Verzuringsdrempel HS-zones

Indien u uw verzuringsdrempel hartslag weet, raden wij aan om de instelling Verzuringsdrempel HS-zones te gebruiken.

1. Ga naar **Activiteit en training > Intensiteitszones > HS-zones > Zone types**.
2. Selecteer de optie **Verzuringsdrempel HS-zones** door erop te tikken of door op de kroon te drukken.
3. Scrol omlaag en selecteer de optie **Standaard HS-zones voor alle sporten**, the **Hardlopen HS-zones** of **Fietsen HS-zones**.
4. Tik op de waarde verzuringsdrempel hartslag (LTHR) of druk op de kroon.



5. Selecteer uw nieuwe verzuringsdrempel HR door omhoog of omlaag te vegen of door aan de kroon te draaien.
6. Druk op de kroon om de geselecteerde waarde te bevestigen.
7. Bevestig in het pop-upscherf of u alle HR-zones wilt updaten op basis van uw verzuringsdrempel HR of niet.

4.12.2. Tempozones

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

Suunto Run heeft vijf standaard tempozones die u kunt gebruiken. U kunt ook uw eigen tempozones definiëren.

Tempozones zijn beschikbaar voor hardlopen.

Tempozones instellen

Stel uw activiteitenspecifieke tempozones in de instellingen onder **Activiteit en training > Intensiteitszones > Hardlopen tempozones** in.

1. Veeg of draai aan de kroon om tempozones te selecteren.
2. Veeg omhoog/omlaag of draai aan de kroon en druk op de kroon zodra de tempozone die u wilt wijzigen wordt gemarkeerd.



3. Selecteer je nieuwe tempozone door omhoog/omlaag te vegen of door aan de kroon te draaien.
4. Druk op de kroon om de nieuwe waarde voor de tempozone te selecteren.
5. Veeg naar rechts of druk op de onderste knop om de tempozoneweergave te verlaten.

4.12.3. Krachtzones

Een krachtmeter meet de hoeveelheid lichamelijke inspanning die nodig is om een bepaalde activiteit uit te voeren. De kracht wordt gemeten in watt. Het belangrijkste voordeel van een krachtmeter is precisie. De krachtmeter laat precies zien hoe hard je echt werkt en hoeveel vermogen je produceert. Het is ook gemakkelijk om je vooruitgang te zien bij het analyseren van de watts.

Krachtzones kunnen je helpen op de juiste kracht te trainen.

Suunto Run heeft vijf standaard krachtzones die u kunt gebruiken. U kunt ook uw eigen krachtzones definiëren.

Activiteitenspecifieke krachtzones instellen

Stel uw activiteitenspecifieke krachtzones in de instellingen onder **Activiteit en training** > **Intensiteitszones** > **Hardlopen krachtzones** or **Fietsen krachtzones** in.

1. Tik op de activiteit (hardlopen of fietsen) die u wilt bewerken of druk op de kroon als de activiteit is gemarkeerd.
2. Veeg omhoog of draai aan de kroon om de krachtzones te selecteren.



3. Veeg omhoog/omlaag of draai aan de kroon om de krachtzone te selecteren die u wilt bewerken.
4. Selecteer je nieuwe krachtzone door omhoog/omlaag te vegen of door aan de kroon te draaien.
5. Druk op de kroon om de nieuwe krachtwaarde in te voeren.
6. Veeg naar rechts of druk op de onderste knop om de krachtzoneweergave te verlaten.

4.12.4. HR-, tempo- of krachtzones gebruiken tijdens het sporten

 **OPMERKING:** Om krachtzones te kunnen gebruiken tijdens het sporten, moet u een powerpod gekoppeld hebben met uw horloge, zie 3.2.2. Apparaten koppelen.

Wanneer je een training vastlegt (zie 4. Het vastleggen van een training) en HR, tempo of kracht hebt geselecteerd als intensiteitsdoel, wordt een zonemeter, verdeeld in vijf secties, weergegeven. Deze vijf secties worden weergegeven rond de buitenste rand van het sportmodusdisplay. De meter geeft de zone aan die je als intensiteitsdoel hebt gekozen door

de betreffende sectie te doen oplichten. Het pijltje in de meter geeft aan waar je binnen het bereik van de zone bevindt.



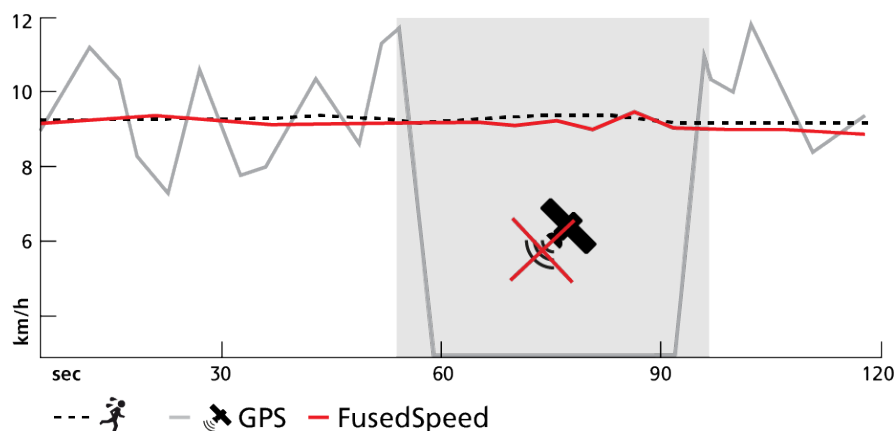
Het horloge waarschuwt wanneer je de geselecteerde doelzone bereikt. Tijdens het trainen vraagt het horloge je om te versnellen of te vertragen als je huidige HR, tempo of kracht buiten de geselecteerde doelzone ligt.



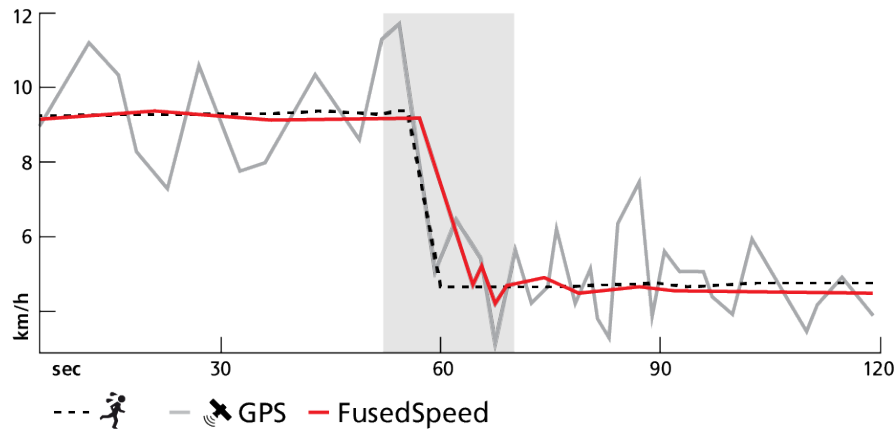
In het oefenoverzicht wordt uitgesplitst hoeveel tijd je in elke zone hebt doorgebracht.

4.13. FusedSpeed™

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



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



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

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

4.14. FusedAlti™

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

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

5. Navigatie

Uw Suunto Run biedt u verschillende navigatieopties. Ga naar de **Navigatie**-widget in het menu **Alle apps** of in de lijst met uw geselecteerde widgets.

Je kunt je horloge gebruiken om op diverse manieren te navigeren. Je kunt het bijvoorbeeld gebruiken om je te oriënteren ten opzichte van het magnetische noorden, om een route te navigeren of naar een point of interest (POI) te gaan.

Gebruik van de navigatiefunctie:

1. Veeg omhoog op de tijdweergave of draai aan de kroon om naar de **Navigatie**-widget te gaan in het menu **Alle apps** of voer het in de lijst met uw geselecteerde widgets in.
2. Het horloge begint naar uw huidige locatie te zoeken. Zodra deze is gevonden, toont het display een pijl die naar het magnetische noorden wijst, uw locatie, nabije POI's en eventuele wegpunten.

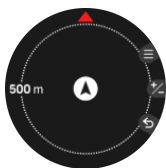


 **OPMERKING:** Als het kompas niet is gekalibreerd wordt u gevraagd om het kompas te kalibreren zodra u de widget opent.

3. Draai aan de kroon om de kompasweergave te openen.



4. Druk op de kroon voor een kaartweergave waarin u kunt in- en uitzoomen door aan de kroon te draaien.



5. Druk op de bovenste knop om de lijst met navigatieopties te openen, zoals het bekijken van de coördinaten van uw huidige locatie of het selecteren van een navigatieroute.



6. Druk op de onderste knop om de Navigatie-widget af te sluiten.

5.1. Routes

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

Een route navigeren:

1. Veeg omhoog op de tijdweergave of draai aan de kroon om naar de **Navigatie**-widget te gaan in het menu Alle apps of voer het in de lijst met uw geselecteerde widgets in.
2. Druk in de kaartweergave op de bovenste knop.
3. Druk op de kroon om de optie **Navigatiedoel** te selecteren.
4. Scrol naar **Routes** en druk op de kroon om uw lijst met routes te openen.
5. Scrol naar de route die je wilt volgen en druk op de kroon.



6. Scrol omlaag voor de routegegevens.
7. Druk op de bovenste knop om de navigatie te starten.



OPMERKING: Als u alleen een route wilt navigeren zonder een training vast te leggen, wordt er niets opgeslagen of gelogd in de Suunto-app.

8. Als u de navigatie wilt beëindigen, druk dan op de bovenste knop om de navigatieopties te openen en selecteer de optie **Navigatie beëindigen**. Druk op de bovenste knop om te bevestigen dat u de navigatie wilt beëindigen.



Op het routenavigatiescherm vindt u de volgende opties:

- draai aan de kroon om de hoogteweergave te openen
- druk op de kroon om naar de kaartweergave te gaan, waar u in en uit kunt zoomen door aan de kroon te draaien
- druk op de bovenste knop om de navigatieopties te openen (bijvoorbeeld om routedetails te bekijken, een andere navigatieroute te selecteren, POI's op te slaan of de broodkruimelweergave of POI-weergave in of uit te schakelen)

Navigatiebegeleiding

Als u een route navigeert, helpt uw horloge u om op het juiste pad te blijven door u extra gegevens te geven in het navigatiebegeleidingsveld onderaan het scherm en u meldingen te sturen naarmate u op de route vordert.

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

Het begeleidingsveld toont de afstand tot het volgende routepunt (als er geen routepunten op de route zijn, wordt de afstand tot het einde van de route getoond). Zodra je een

route punt of POI op de route nadert, krijg je een informatief pop-upvenster dat de afstand tot het volgende route punt of POI aangeeft.



OPMERKING: Als je een route navigeert die zichzelf doorkruist, bijvoorbeeld een 8-figuur, en je neemt een verkeerde afslag op de kruising, dan gaat je horloge ervan uit dat je bewust een andere kant op gaat. Het horloge toont het volgende route punt op basis van de huidige, nieuwe richting. Houd dus je broodkruimelpad in de gaten zodat je in het geval van een ingewikkelde route zeker de juiste kant op gaat.

Stapsgewijze navigatie

Bij het bepalen van routes in de Suunto-app kun je stapsgewijze aanwijzingen activeren. Wanneer de route wordt overgezet naar je horloge en wordt gebruikt voor navigatie, geeft je horloge stapsgewijs aanwijzingen met een geluidsmelding en informatie over welke kant je op moet.

OPMERKING: Alle sportmodi met GPS zijn ook voorzien van de optie routeselectie. Zie 4.2. Navigeren tijdens het trainen.

5.2. Points of interest

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

Elke POI wordt gedefinieerd door:

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

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

5.2.1. POI's toevoegen of verwijderen

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

Als je buiten bent met je horloge en je wilt een plek als POI opslaan, dan kun je die plek direct aan je horloge toevoegen.

Een PO toevoegen met uw horloge:

1. Veeg omhoog of draai aan de kroon en selecteer **Navigatie**.

2. Druk op de bovenste knop in de kaartweergave.
3. Selecteer **Uw locatie** door op de kroon te drukken.
4. Wacht totdat het horloge GPS heeft geactiveerd en ga naar uw locatie.
5. Zodra het horloge uw hoogte- en breedtegraad aangeeft, drukt u op de bovenste knop om uw locatie als POI op te slaan en selecteer het POI-type.
6. De naam van de POI is standaard hetzelfde als het POI-type (gevolgd door een lopend nummer). U kunt de naam later wijzigen in de Suunto-app.

POI's verwijderen

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

Een POI op uw horloge verwijderen:

1. Veeg omhoog of draai aan de kroon en selecteer **Navigatie**.
2. Druk op de bovenste knop in de kaartweergave.
3. Selecteer **Navigatiedoel**.
4. Scrol naar **POI's** en druk op de kroon.
5. Scrol naar de POI die u van het horloge wilt verwijderen en druk op de kroon.
6. Scrol naar het einde van de gegevens en selecteer **Verwijderen**.

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

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

5.2.2. Hoe naar een POI te navigeren

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



OPMERKING: Wanneer je naar een POI navigeert, gebruikt je horloge de GPS op volledig vermogen.

Naar een POI navigeren:

1. Veeg omhoog in de tijdweergave of draai aan de kroon om naar de **Navigatie**-widget in het menu Alle apps of de lijst met geselecteerde widgets te gaan en open deze.
2. Druk in de kaartweergave op de bovenste knop.
3. Druk op de kroon om de optie **Navigatiedoel** te selecteren.
4. Scrol naar **POI's** en druk op de kroon om uw lijst met POI's te openen.
5. Blader naar de POI waarheen je wilt navigeren en druk op de kroon.
6. Druk op de bovenste knop of tik op **Navigeren**.
7. Als u de navigatie wilt beëindigen, druk dan op de bovenste knop om de navigatieopties te openen en selecteer de optie **Navigatie beëindigen**. Druk op de bovenste knop om te bevestigen dat u de navigatie wilt beëindigen.



OPMERKING: Als u alleen naar een POI wilt navigeren zonder een training vast te leggen, wordt er niets opgeslagen of gelogd in de Suunto-app.

De POI-navigatie heeft twee weergaven:

- kaartweergave die uw huidige locatie ten opzichte van de POI en uw broodkruimelpad (het pad dat u hebt gevolgd) toont



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



Draai aan de kroon om te schakelen tussen weergaven.

In de kaartweergave worden andere POI's in de buurt in grijs weergegeven. Druk op de kroon om naar de kaartweergave te gaan, waar u het zoomniveau kunt aanpassen door aan de kroon te draaien.

5.2.3. Types POI

De volgende types POI zijn beschikbaar in Suunto Run:

	Begin
	Eindigen
	Auto
P	Parking
	Thuis
	Gebouw
	Hotel
	Hostel
	Accommod.
	Slaapplaats
	Kamperen
	Camping
	Kampvuur
	Hulppost

	Noodgeval
	Waterpunt
	Informatie
	Restaurant
	Eten
	Café
	Grot
	Berg
	Piek
	Rots
	Klif
	Lawine
	Dal
	Heuvel
	Weg
	Parcours
	Rivier
	Water
	Waterval
	Kust
	Meer
	Kelpwoud
	Zeereservaat
	Koraalrif

	Grote vissen
	Zeezoogdieren
	Wrak
	Visplek
	Strand
	Bos
	Weide
	Kust
	Standplaats
	Schot
	Wrijven
	Hoef
	Groot wild
	Klein wild
	Vogel
	Afdrukken
	Kruispunt
	Gevaar
	Geocache
	Bezienswaardigheid
	Trailcam

5.3. Peilingnavigatie

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



Het gebruiken van peilingnavigatie zonder training:

1. Scrol naar **Navigatie** door omhoog te vegen of door aan de kroon van de tijdweergave te draaien.
2. Druk op de bovenste knop om de navigatieopties te openen.
3. Selecteer **Navigatiedoel**.
4. Volg indien nodig de instructies op het scherm om het kompas te kalibreren.
5. Richt de blauwe pijl op het scherm naar je doellocatie en druk op de middelste knop.
6. Volg de blauwe pijl naar de locatie.
7. Druk op de bovenste knop en selecteer **Navigatie beëindigen** om de navigatie te beëindigen.

5.4. Hoogtenavigatie

Als u een route aflegt die hoogte-informatie bevat, kunt u ook navigeren op basis van stijging en afdaling, met behulp van het hoogteprofieldisplay. Draai tijdens het gebruik van de navigatie aan de kroon om naar de hoogteprofielweergave te gaan.

De weergave hoogteprofiel toont je de volgende informatie:

- boven: uw huidige hoogte
- midden: hoogteprofiel dat je huidige positie weergeeft
- onder: de stijging/afdaling die u hebt afgelegd



Als u te ver van de route afdwaalt tijdens het gebruik van hoogtenavigatie, verschijnt in de hoogteprofielweergave op het horloge een **Off-route**-bericht. Als je dit bericht ziet, ga je naar het routenavigatiedisplay om weer op de route te geraken, alvorens verder te gaan met de hoogtenavigatie.

6. Widgets

Widgets geven je nuttige informatie over je activiteit en training. Pas uw lijst met widgets aan om de voor u belangrijkste informatie in een oogopslag te zien, of dat nu uw hartslag, dagelijks aantal stappen of de actuele hoogte is. U vindt de widgets door op de tijdweergave omhoog of omlaag te swipen of door aan de kroon te draaien.



De widgets kunnen worden in- en uitgeschakeld op het **Bedieningspaneel** onder **Aanpassen** > **Widgets bewerken**. Selecteer welke widgets u wilt gebruiken door naast de naam van de widget op + of - te tikken of door op de kroon te drukken.

U kunt maximaal zes widgets aan de lijst toevoegen.



Je kunt ook selecteren welke widgets je wilt gebruiken op je horloge en in welke volgorde door ze in- of uit te schakelen en ze te sorteren in de Suunto-app.

 **TIP:** Als een toepassing nog niet aan uw lijst met widgets is toegevoegd, dan vindt u deze in het menu **Alle apps**.

6.1. Bedieningspaneel

Vanuit het bedieningspaneel bovenaan de lijst met widgets hebt u toegang tot verschillende gegevens- en horloge-opties zoals batterijniveau, meldingen en het volledige instellingenmenu.



Veeg vanaf de tijdweergave omhoog of draai aan de kroon totdat je de **Bedieningspaneel**-widget ziet.

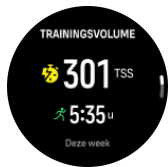
Het bedieningspaneel bevindt zich altijd bovenaan de lijst met widgets. U kunt dit niet verwijderen of lager in de lijst plaatsen.

6.2. Trainingsvolume

U vindt de **Trainingsvolume**-widget in het menu **Alle apps** en u kunt het toevoegen aan uw lijst met geselecteerde widgets.

De **Trainingsvolume**-widget geeft informatie over de trainingsbelasting en de totale duur van de trainingssessies die u gedurende de huidige week hebt gedaan. U kunt uw huidige

trainingsvolume vergelijken met dat van de afgelopen zes weken. Zo kunt u in conditie blijven en het risico op blessures verlagen.



Trainingsbelasting wordt berekend op basis van trainingsduur en intensiteit. Uw Training Stress Score (TSS) geeft de belasting van uw lichaam aan tijdens de training.

 **TIP:** Raadpleeg www.suunto.com of de Suunto-app voor meer informatie over het analyseconcept voor trainingsbelasting van Suunto.

Scrol omlaag in de widget voor meer trainingsgegevens. U kunt uw HR-zones en uw meest gebruikte sportmodi van de huidige week bekijken, doelen aanpassen en het trainingsmodule van afgelopen week bekijken.

6.3. Voortgang

U vindt de **Voortgang**-widget in het menu **Alle apps** en u kunt het toevoegen aan uw lijst met geselecteerde widgets.

De voortgangswidget biedt gegevens die je helpen je trainingsbelasting over een langere periode te verhogen, of dit nu gaat om de trainingsfrequentie, de duur of de intensiteit.



Voor elke training wordt een Trainingsbelastingsscore (TSS) bepaald (op basis van de duur en de intensiteit) en deze waarde geldt als basis voor het berekenen van de trainingsbelasting voor zowel korte- als langetermijngemiddelden. Met behulp van deze TSS-waarde kan je horloge je fitheidsniveau (gedefinieerd als $VO_2\text{max}$) en je CTL (chronische trainingsbelasting) berekenen en je ook een schatting geven van je verzuringsdrempel en een voorspelling van je hardlooptempo op verschillende afstanden.

Je aerobe conditie wordt gedefinieerd als $VO_2\text{max}$ (maximale zuurstofopnamevermogen), een algemeen erkende maatstaf voor het aerobe uithoudingsvermogen. Met andere woorden, je $VO_2\text{max}$ laat zien hoe goed je lichaam zuurstof gebruikt. Hoe hoger je $VO_2\text{max}$, hoe beter je zuurstof gebruikt.

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

De widget toont ook een schatting van je fitnessleeftijd. Fitnessleeftijd is een metrische waarde die je $VO_2\text{max}$ -waarde herinterpreteert in termen van leeftijd.

 **OPMERKING:** De verbetering van $VO_2\text{max}$ is zeer individueel en hangt af van factoren zoals leeftijd, geslacht, DNA en trainingsgeschiedenis. Als je al zeer fit bent, zal het verbeteren van je conditie trager verlopen. Als je daarentegen nog maar net begint met regelmatig te sporten, zie je mogelijk een snelle toename van je conditie.

 **TIP:** Raadpleeg www.suunto.com of de Suunto-app voor meer informatie over het analyseconcept voor trainingsbelasting van Suunto.

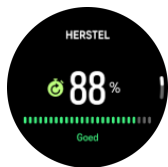
6.4. Herstel

U vindt de **Herstel**-widget in het menu **Alle apps** en u kunt het toevoegen aan uw lijst met geselecteerde widgets.

Je herstelgegevens zijn een goede indicatie van de energieniveaus van uw lichaam en hebben directe invloed op uw vermogen om met stress om te gaan en dagelijkse uitdagingen het hoofd te bieden.

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

In de herstelwidget van uw horloge kunt u een percentage zien dat aangeeft hoe goed uw lichaam zich heeft hersteld na de laatste training, een ziekte of stressvolle periode. Een kleurenschaal onder de waarde geeft ook de huidige status van uw lichaam aan. Draai aan de kroon of veeg omhoog voor meer informatie en uitleg.



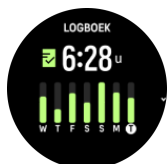
Wanneer uw herstelniveau hoog is, zult u zich wellicht fris en energiek voelen. Als je gaat hardlopen wanneer je voorraad aan krachtbronnen hoog is, zal je waarschijnlijk een fantastische sessie hebben, omdat je lichaam over de energie beschikt die het nodig heeft om zich aan te passen en bijgevolg te verbeteren. Als uw herstelniveau laag is, is een goede rustperiode aanbevolen voor uw volgende intensieve training.

Herstelgegevens worden berekend op basis van drie hoofdfactoren:

- uw gemiddelde hartslagvariabiliteit (HRV) van de afgelopen 7 dagen
- uw vastgelegde slaapgegevens van de afgelopen 7 dagen
- Training Stress Balance (TSB)

6.5. Logboek

Je horloge geeft een overzicht van je trainingsactiviteiten via een logboek.



In het logboek zie je een overzicht van je huidige trainingsweek. Het overzicht bevat de totale duur en een overzicht van de dagen waarop je hebt gesport.

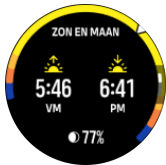
Als je naar boven veegt, zie je informatie over welke activiteiten je hebt uitgevoerd en wanneer. Als je een van de activiteiten selecteert door op de kroon te drukken, zie je nog meer gegevens en ook de mogelijkheid om de activiteit uit je logboek te verwijderen.

6.6. Zon en maan

U vindt de **Zon en maan**-widget in het menu **Alle apps** en u kunt het toevoegen aan uw lijst met geselecteerde widgets.

Uw horloge geeft de tijd aan tot de volgende zonsopgang of zonsondergang, afhankelijk van wat het eerst plaatsvindt.

Als je de widget selecteert, krijg je meer gegevens zoals de tijd waarop de zon opkomt en ondergaat, en ook de huidige maanfase.



6.7. Kompas

Suunto Run heeft een kompas met gyroscopische ondersteuning waarmee je je ten opzichte van het magnetische noorden kunt oriënteren. Het kompas met kantelcompensatie geeft je nauwkeurige uitlezingen, ook als het niet horizontaal vlak wordt gehouden.

U vindt de **Kompas**-widget in het menu **Alle apps** en u kunt het toevoegen aan uw lijst met geselecteerde widgets.

De kompaswidget bevat de volgende informatie:

- Pijl die naar het magnetische noorden wijst
- Richting in windstreken
- Richting in graden
- Hoogte
- Luchtdruk



In de kompaswidget kunt u vanaf de onderkant van het scherm naar boven vegen om een lijst met kompasinstellingen te openen. U hebt de volgende instellingsopties:

- **Kompas kalibreren**
- **Declinatie**
- **Kompaseenheid**

Druk op de onderste knop om de kompaswidget af te sluiten.

Kompas kalibreren

Als het kompas niet gekalibreerd is, wordt u gevraagd het kompas te kalibreren wanneer u naar de kompaswidget gaat. U kunt het kompas ook kalibreren nadat u de optie **Kompas kalibreren** in de kompasinstellingen hebt geselecteerd.



 **OPMERKING:** Het kompas kalibreert zichzelf tijdens gebruik, maar als het kompas wordt beïnvloed door sterke magnetische velden of harde stoten geeft het kompas mogelijk de verkeerde richting aan. Kalibreer het kompas opnieuw om dit probleem op te lossen.

Declinatie instellen

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

Papieren kaarten wijzen naar het geografische noorden. Kompassen wijzen echter naar het magnetische noorden, een gebied boven de aarde waarnaar de magnetische velden van de aardbol hun kracht uitoefenen. Aangezien het magnetische noorden en het echte noorden niet op dezelfde plaats liggen, dien je de declinatie in te stellen op het kompas. De declinatie is de hoek tussen het magnetische noorden en het echte noorden.

De declinatiewaarde wordt weergegeven op de meeste kaarten. De locatie van het magnetische noorden verandert jaarlijks, dus de meest nauwkeurige en geactualiseerde declinatiewaarde kun je vinden op websites zoals www.magnetic-declination.com.

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

U kunt uw declinatiewaarde instellen nadat u de optie **Declinatie** hebt geselecteerd in de kompasinstellingen.

Kompaseenheid

U kunt de kompaseenheid instellen op graden of mils. Om de kompaseenheid te wijzigen, selecteert u de optie **Kompaseenheid** in de kompasinstellingen.

De kompasinstellingen zijn ook op het horloge te vinden onder **Buiten > Navigatie**.

6.8. Alti & Baro

Uw Suunto Run-horloge meet constant de absolute luchtdruk met de ingebouwde druksensor. Op basis van deze meting en van je hoogterefereëntiewaarde berekent het instrument de hoogte of luchtdruk. De gegevens worden weergegeven in de **Alti & baro**-widget.

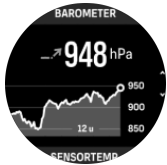
U vindt de **Alti & baro**-widget in het menu **Alle apps** en u kunt het toevoegen aan uw lijst met geselecteerde widgets.

 **LET OP:** Houd het gebied rond de twee gaten van de luchtdruksensoren op twaalf uur aan de zijkant van uw horloge vrij van vuil en zand. Steek geen voorwerpen in de openingen, dit kan de sensor beschadigen.

De widget heeft drie weergaven die toegankelijk zijn door omhoog en omlaag te vegen. De eerste weergave toont de huidige hoogte.



Veeg omhoog om de barometerdruk- en de barometertrendgrafiek te zien.



Veeg nogmaals omhoog voor de temperatuur.

 **OPMERKING:** Als u het horloge om uw pols draagt, bevindt de sensor zich heel dicht bij uw lichaam. De temperatuurmetingen kunnen door uw lichaamstemperatuur worden beïnvloed. Om voor juiste temperatuurmetingen te zorgen, dient u uw horloge aan uw rugzak of uitrusting te bevestigen en een HR-borstband te gebruiken om uw hartslag te meten.

Zorg ervoor dat uw hoogterefereentiewaarde juist is ingesteld. Scroll in de widget omlaag om de hoogte handmatig in te stellen of automatisch aan te passen. De hoogte van je huidige locatie kan worden gevonden op de meeste topografische kaarten of grote online kaartdiensten zoals bijv. Google Maps.

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

Automatisch alti-baroprofiel

Wijzigingen in weer en in hoogte brengen allebei een wijziging in luchtdruk teweeg. Om die reden interpreteert uw Suunto Run de veranderingen in de luchtdruk automatisch als ofwel wijzigingen in hoogte ofwel wijzigingen in het weer, op basis van uw bewegingen.

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

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

6.9. Stappen en calorieën

U vindt de **Stappen & calorieën**-widget in het menu **Alle apps** en u kunt het toevoegen aan uw lijst met geselecteerde widgets.

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

De hoogste waarde in de widget geeft het totale aantal stappen aan voor de betreffende dag. De onderste waarde is het geschatte aantal actieve calorieën dat u tot dan toe gedurende de dag hebt verbrand.



De gekleurde balken in de widget geven aan hoe ver u van uw dagelijkse activiteitsdoelstellingen verwijderd bent. Deze doelen kunnen worden aangepast aan je persoonlijke voorkeuren (zie hieronder).

Je kunt ook je stappen en verbrande calorieën van de afgelopen zeven dagen controleren door vanuit de widget omhoog te vegen.

Uw basaal metabolisme (Basal Metabolic Rate, BMR) is het aantal calorieën dat uw lichaam bij rust verbrandt. Dit zijn de calorieën die je lichaam nodig heeft om warm te blijven en basisfuncties uit te voeren, zoals met je ogen knipperen of je hart laten kloppen. Dit aantal is gebaseerd op je persoonlijk profiel, met inbegrip van factoren zoals leeftijd en geslacht.

Activiteitsdoelstellingen

Je kun je dagelijkse doelen aanpassen voor zowel stappen als calorieën. Scrol omlaag in de widget om de dagelijkse stappen- en calorieëndoel in te stellen en om doelgerelateerde meldingen in of uit te schakelen.



Bij het instellen van je stappendoel bepaal je het totale aantal stappen voor de dag.

Het totaal aantal calorieën dat u per dag verbrandt is gebaseerd op twee factoren: uw BMR en uw fysieke activiteit.

Wanneer je een calorieëndoel instelt, bepaal je naast je BMR hoeveel calorieën je wilt verbranden. Dit zijn je zogenaamde actieve calorieën.

U kunt uw stappen- en calorieëndoelen ook in de instellingen van het horloge instellen onder **Activiteit en training**.

6.10. Hartslag

U vindt de **Hartslag**-widget in het menu **Alle apps** en u kunt het toevoegen aan uw lijst met geselecteerde widgets.

De hartslagwidget toont een beknopt overzicht van uw hartslag en een 24-uurs-grafiek van uw hartslag. De grafiek wordt getekend met behulp van je gemiddelde hartslag, gebaseerd op tijdspannes van 5 minuten.



Onder de grafiek wordt het bereik van uw hartslag weergegeven, gemeten over de afgelopen 24 uur.

Uw hartslag bij rust op de betreffende dag is een goede indicator van uw herstelstatus. Als deze hoger is dan normaal, dan ben je waarschijnlijk nog niet volledig hersteld van je laatste trainingssessie.



Als je een oefening opneemt, weerspiegelen de dagelijkse HR-waarden de verhoogde hartslag en het verhoogde calorieverbruik van je training.

Om de widget met de dagelijkse HS-waarden te kunnen zien, moet de functie dagelijkse HS geactiveerd zijn. U kunt de functie in- en uitschakelen door in de Hartslag-widget omlaag te scrollen naar de instellingen.

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



Als u een melding wilt ontvangen als uw hartslag te hoog is, dan kunt u in de hartslagwidget een waarschuwing voor hoge hartslag instellen. Scroll omlaag naar de instellingen en zet **Waarschuwing hoog HS** aan. Op het volgende scherm kunt u een hs/m-waarde invoeren. Als uw hartslag gedurende 5 seconden op of boven de ingestelde waarde komt, laat het horloge een waarschuwingssignaal horen en krijgt u een rood scherm te zien met uw huidige hartslaggegevens. Druk op de kroon om de waarschuwing te bevestigen.



 **OPMERKING:** Meetresultaten zijn alleen bedoeld als referentie en mogen niet worden gebruikt als basis voor een medische diagnose.

6.11. Zuurstofsaturatie

U kunt de zuurstofsaturatie in het bloed meten met het Suunto Run-horloge.

U vindt de **Zuurstofsaturatie**-widget in het menu **Alle apps** en u kunt het toevoegen aan uw lijst met geselecteerde widgets.

Je zuurstofsaturatie kan een idee geven van overmatige training of vermoeidheid, en het meetresultaat kan ook een handige indicator zijn van de voortgang van de mate van acclimatisatie op grote hoogte.

Normale waarden voor zuurstofsaturatie liggen tussen 96% en 99% op zeeniveau. Op grote hoogtes kunnen gezonde waarden enigszins lager zijn. Door succesvolle acclimatisatie aan grote hoogtes zal de waarde weer toenemen.

Zo meet u de zuurstofsaturatie in het bloed vanuit de Zuurstofsaturatie-widget:

1. Selecteer **NU METEN**.
2. Houd uw hand stil terwijl het horloge meet.
3. Als het meten mislukt, volg dan de instructies op het horloge.
4. Wanneer het meten gereed is, wordt je zuurstofsaturatiewaarde weergegeven.

U kunt uw zuurstofsaturatie in het bloed ook meten tijdens 6.12. Slaap.

 **WAARSCHUWING:** Suunto Run is geen medisch apparaat en de zuurstofsaturatie in het bloed aangegeven door Suunto Run is niet bedoeld voor het diagnosticeren of bewaken van medische aandoeningen.

6.12. Slaap

U vindt de **Slaap**-widget in het menu **Alle apps** en u kunt het toevoegen aan uw lijst met geselecteerde widgets.

Een goede nachtrust is onontbeerlijk voor een gezonde geest en een gezond lichaam. U kunt uw horloge gebruiken om uw slaap bij te houden en te volgen hoeveel u gemiddeld slaapt.

Wanneer u uw horloge tijdens het slapen draagt, meet Suunto Run je slaap op basis van de gegevens van de versnellingsmeter.

Om uw slaap bij te houden, moet u Slaap meten op uw horloge inschakelen.

1. Scrol omlaag in de tijdweergave en selecteer de **Slaap**-widget.
2. Scrol omlaag naar de instellingen en druk op de kroon om het menu **Slaap** te openen.
3. Scrol omlaag en zet **Slaap meten** aan.

U kunt kiezen of u uw Zuurstofsaturatie en HRV meten tijdens uw slaap wilt meten.

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

Slaaptrends

U kunt uw algemene slaaptrends volgen met de slaapwidget. De eerste weergave toont uw laatste slaap en een grafiek van de afgelopen zeven dagen.



Als u omlaag scrolt in de slaapwidget, dan ziet u een overzicht van uw slaap gedurende de afgelopen nacht. Het overzicht bevat de totale duur van je slaap, maar ook de geschatte tijd dat je wakker was (veel beweging) en de tijd dat je in diepe slaap bevond (geen beweging).

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

U kunt in de slaapwidget verschillende slaapgerelateerde instellingen configureren:

Slaapdoel

U kunt uw ideale slaapduur instellen. Als u het doel instelt, laat uw slaapoverzicht zien hoeveel langer of korter u hebt geslapen ten opzichte van uw ingestelde doel.

 **TIP:** Als u uw slaapdoel al had geconfigureerd toen u het horloge voor de eerste keer instelde, wordt het opgeslagen doel onder slaapdoel weergegeven.

Zuurstofsaturatie in het bloed en hartslagvariabiliteit (HRV) meten tijdens de slaap

Als u uw horloge 's nachts draagt, kunt u extra feedback krijgen over de zuurstofsaturatie in uw bloed en uw HRV tijdens het slapen. Om deze gegevens te meten, zet u de opties voor het bijhouden van Zuurstofsaturatie in het bloed en HRV aan in de meetinstellingen.

Slaapplan

Scrol omlaag om uw slaapplan in te stellen. Set the time you plan to go to bed and to wake up.



Zet de optie Wakker worden alarm als u wilt dat uw horloge u wekt door te trillen en een alarmgeluid af te spelen.

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

6.13. Weer

De weerwidget geeft actuele informatie over het weer. Het toont de actuele temperatuur, windsnelheid, windrichting en het actuele weertype in zowel tekst als pictogram. Voorbeelden van weertypes zijn zonnig, bewolkt of regenachtig.



Veeg omhoog of draai aan de kroon voor gedetailleerdere gegevens over het weer, zoals de luchtvochtigheid, luchtkwaliteit en weersvoorspelling.

 **TIP:** Zorg ervoor dat je horloge is verbonden met de Suunto-app zodat je beschikt over de nauwkeurigste weergegevens.

6.14. Alarmklok

Je horloge heeft een alarm dat één keer kan afgaan of op bepaalde dagen herhaald kan worden. U vindt deze in het menu **Alle apps** en u kunt het toevoegen aan de lijst met uw geselecteerde widgets.

Als u een slaapplan hebt opgeslagen in het menu **Slaap** kunt u snel een wekalarm instellen onder **Wakker worden** in **Alarmklok**. In dit menu kunt u het alarm in- en uitschakelen, bewerken hoe vaak het moet afgaan en uw slaapplan wijzigen.

U kunt naast het wekalarm van uw slaapplan ook aanvullende alarmen instellen:

1. Veeg op de tijdweergave naar boven of beneden of draai aan de kroon om **Alarmklok** in de lijst met widgets of in het menu **Alle apps**. te openen
2. Voer **Alarmklok** in.
3. Scrol omlaag en selecteer **Nieuwe alarmklok**.



OPMERKING: Oudere alarmen kunnen worden verwijderd of bewerkt als u ze in de onderstaande lijst selecteert **Nieuwe alarmklok**.

4. Stel de uren en minuten in.



5. Selecteer hoe vaak je het alarm wilt horen. De opties zijn:

Eenmalig: alarm gaat één keer af op de ingestelde tijd in de volgende 24 uur

Dagelijks: alarm gaat elke dag van de week op dezelfde tijd af

Weekdagen: alarm gaat van maandag tot vrijdag op dezelfde tijd af.



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



Als u het alarm niet uitzet, wordt het na een minuut automatisch uitgeschakeld.

6.15. Timer

Je horloge is voorzien van een stopwatch en afteltimer voor eenvoudige tijdmeting. U vindt de timer in het menu **Alle apps** en u kunt deze toevoegen aan de lijst met uw geselecteerde widgets.

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

Veeg omhoog om het sneltoetsmenu **TIMER INSTELLEN** te openen waar u de timerinstellingen kunt wijzigen.

Stopwatch

Start en stop de stopwatch door op de bovenste knop te drukken. Je kunt de stopwatch hervatten door opnieuw op de bovenste knop te drukken. Reset door op de onderste knop te drukken.



Sluit de timer af door op de onderste knop te drukken.

Afteltimer

In de timerwidget veeg je omhoog om het sneltoetsmenu te openen. Van daaruit kun je een vooraf ingestelde afteltijd selecteren of een aangepaste afteltijd aanmaken.



Indien nodig kun je met de bovenste en onderste knoppen stoppen en resetten.

Sluit de afteltimer af door op de onderste knop te drukken.

6.16. Mediaspeler

U vindt de **Mediaspeler**-widget in het menu **Alle apps** en u kunt het toevoegen aan uw lijst met geselecteerde widgets.

De mediaplayer van uw horloge heeft twee modi: **Bluetoothmodus** and **Offline modus**. Met de bluetooth-muziekmodus kunt u muziek, podcasts en andere media bedienen die op uw telefoon worden afgespeeld, terwijl de offline modus wordt gebruikt om muziek af te spelen die op uw horloge is opgeslagen.

Bluetooth-modus



OPMERKING: Voordat u de bluetoothmodus kunt gebruiken, moet u eerst uw horloge met uw telefoon koppelen.



Tik in de mediaplayerwidget op afspelen, volgende track of vorige track om de media die op uw telefoon wordt afgespeeld te bedienen.

Veeg omhoog of draai aan de kroon om instellingen van de mediabediening te voltooien.

Selecteer **Mediamodus** om naar de offline modus te gaan.

Druk op de onderste knop om de mediabediening-widget af te sluiten.

Offline modus



De offline muziekmodus kan worden gebruikt om audiocontent af te spelen die op het horloge is opgeslagen. U kunt de offline modus of de media player gebruiken als uw bluetooth-hoofdtelefoon is gekoppeld aan uw horloge. Ga naar **3.2.2. Apparaten koppelen** voor informatie over koppelen.

Op uw horloge is standaard één voorbeeldtrack opgeslagen. Om muziek over te zetten naar uw hoofdtelefoon, sluit u deze via de in het productpakket meegeleverde USB-kabel (Type-C) aan op een computer of een compatibele smartphone. Open de muziekmap van het horloge op de computer of de smartphone en kopieer de audiobestanden. Het horloge ondersteunt de volgende formaten: MP3, FLAC, WAV, AAC.

Om naar offline muziek te luisteren, schakelt u de met het horloge gekoppelde hoofdtelefoon in en selecteert u de offline modus onder **Mediamodus** in de mediaplayerwidget. Tik op afspelen, volgende track of vorige track om je media te bedienen.

Veeg omhoog of draai aan de kroon om aanvullende opties weer te geven zoals volumeregeling, herhalen, shufflemodus, bibliotheekoverzicht. Selecteer **Mediamodus** om naar de bluetoothmodus te gaan.

Druk op de onderste knop om de mediaplayerwidget af te sluiten.

 **TIP:** Gebruik de Suunto-app om de audiobestanden die op uw horloge zijn opgeslagen te organiseren en aangepaste afspeellijsten te maken.

6.17. Alipay (alleen op het vasteland van China)

U vindt de **Alipay**-widget in het menu **Alle apps** en u kunt het toevoegen aan uw lijst met geselecteerde widgets.

Als u uw horloge verbindt met de Alipay-app op uw smartphone, dan kunt u uw horloge ook voor offline betalingen gebruiken.

 **OPMERKING:** Alipay is alleen beschikbaar op het vasteland van China.

7. Alle apps

Het menu **Alle apps** bevat alle toepassingen en horlogefuncties. Ook kunt u van hieruit de horloge-instellingen openen.

Veeg in de tijdweergave omlaag of draai aan de kroon om het menu Alle apps te openen. Nadat u het menu hebt ingevoerd, scrolt u naar beneden om de toepassingen te bekijken, gesorteerd in de categorieën Training, Outdoor en Algemeen.

7.1. Zaklamp

Uw Suunto Run heeft een zaklampfunctie met drie verlichtingsmodi.

Veeg vanuit de tijdweergave omhoog of blader naar beneden met de kroon en selecteer **Bedieningspaneel** of **Alle apps** om de zaklamp in te schakelen. Scrol naar **Zaklamp** en schakel hem in door erop te tikken of door op de kroon te drukken.

De zaklamp heeft de volgende verlichtingsmodi:

- een extra helder witte lichtstraal die constant aan is
- een knippermodus
- een rode lichtstraal die constant aan is

Om de verlichtingsmodi te wijzigen draait u aan de kroon of veegt u omhoog of omlaag. Druk op de onderste knop of veeg naar rechts om de zaklamp uit te schakelen.

7.2. Zoek mijn telefoon

U kunt de functie Zoek mijn telefoon gebruiken om uw telefoon te vinden als u niet meer weet waar u die gelaten hebt. Uw Suunto Run kan uw telefoon laten overgaan als ze zijn verbonden. Als Suunto Run Bluetooth gebruikt om te verbinden met uw telefoon, moet de telefoon zich binnen het Bluetooth-bereik bevinden om deze via het horloge te laten overgaan.

De functie Mijn telefoon vinden activeren:

1. Veeg in de tijdweergave omhoog om **Bedieningspaneel** of **Alle apps** te openen.
2. Scrol omlaag naar **Zoek mijn telefoon**.
3. Laat je telefoon overgaan door op de functienaam te tikken of op de kroon te drukken.
4. Druk op de onderste knop om de telefoon niet meer over te laten gaan.

7.3. Ademen

Als u nerveus of gestresst bent, kan de **Ademen**-app in uw Suunto Run u helpen om uw lichaam en geest te ontspannen. U vindt de **Ademen**-app in het menu **Alle apps**.

Start de app voor een geleide ademhalingsoefening. Volg de animatie als u in- en uitademt. Trillingen helpen u ook om het ritme vast te houden.

Scrol omlaag om de duur van de ademhalingsoefening in te stellen.

8. Verzorging en ondersteuning

8.1. Richtlijnen voor behandeling

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

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

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

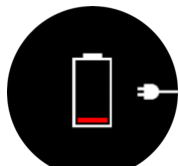
8.2. Batterij

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



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

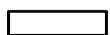
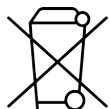
Als het oplaadniveau van de batterij onder de 20% komt en later 5% bereikt, dan knippert het pictogram batterij bijna leeg. Indien het oplaadniveau erg laag wordt, zal uw horloge naar een staat van laag energiegebruik gaan en het pictogram opladen tonen.



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

8.3. Weggoaien

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



9. Referentie

9.1. Naleving

Voor aan naleving gerelateerde informatie en technische specificaties, raadpleeg je “Productveiligheid en informatie over regelgeving” geleverd samen met je Suunto Run of beschikbaar op www.suunto.com/userguides.

9.2. CE

Suunto Oy verklaart hierbij dat de radioapparatuur van het type OW234 in overeenstemming is met Richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring staat op www.suunto.com/EUconformity.





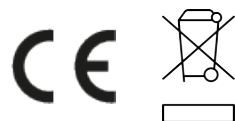
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

Suunto Sports Technology (Dongguan) Co., Ltd
Room 108, No. 5, Longxi Road, Nancheng Street,
Dongguan City, Guangdong Province



© Suunto Oy 07/2025

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