

SUUNTO RACE S

GEBRUIKERSHANDLEIDING

1. VEILIGHEID.....	6
2. Aan de slag.....	8
2.1. Aanraakscherm en knoppen.....	8
2.2. Instellingen aanpassen.....	9
2.3. Software-updates.....	9
2.4. Suunto-app.....	10
2.5. Optische hartslag.....	10
3. Instellingen.....	12
3.1. Knop- en schermvergrendeling.....	12
3.2. Automatische displayhelderheid.....	12
3.3. Tonen en trillingen.....	13
3.4. Bluetooth-connectiviteit.....	13
3.5. Vliegtuigmodus.....	14
3.6. Modus Niet storen.....	14
3.7. Herinnering om op te staan.....	14
3.8. Zoek mijn telefoon.....	14
3.9. Tijd en datum.....	15
3.9.1. Alarmklok.....	15
3.10. Taal en eenheden.....	16
3.11. Tijdweergaven.....	16
3.11.1. Complicaties.....	16
3.12. Energiebesparing.....	17
3.13. Koppelen van pods en sensoren.....	17
3.13.1. Fietspod kalibreren.....	18
3.13.2. Footpod kalibreren.....	18
3.13.3. Powerpod kalibreren.....	18
3.14. Zaklamp.....	19
3.15. Alarmen.....	19
3.15.1. Zonsopgangs- en zonsondergangsalarmen.....	19
3.15.2. Stormalarm.....	20
3.16. FusedSpeed™.....	20
3.17. FusedAlti™.....	21
3.18. Hoogtemeter.....	21
3.19. Positieformaten.....	22
3.20. Info apparaat.....	22
3.21. Je horloge resetten.....	22
4. Het vastleggen van een training.....	25
4.1. Sportmodi.....	26
4.2. Navigeren tijdens het trainen.....	26
4.2.1. Terug naar start.....	27

4.2.2. Route volgen.....	27
4.3. Doelen gebruiken tijdens het sporten.....	28
4.4. Beheer batterijvermogen.....	28
4.5. Multisporttraining.....	29
4.6. Snorkelen en mermaiding.....	30
4.7. Zwemmen.....	31
4.8. Intervaltraining.....	31
4.9. Autopauze.....	32
4.10. Spraakfeedback.....	33
4.11. Gevoel.....	33
4.12. Intensiteitszones.....	34
4.12.1. Hartslagzones.....	35
4.12.2. Tempozones.....	36
4.12.3. Krachtzones.....	37
4.12.4. HR-, tempo- of krachtzones gebruiken tijdens het sporten.....	37
5. Navigatie.....	39
5.1. Offline kaarten.....	39
5.2. Hoogtenavigatie.....	40
5.3. Peilingnavigatie.....	41
5.4. Routes.....	42
5.5. Points of interest.....	43
5.5.1. POI's toevoegen of verwijderen.....	44
5.5.2. Hoe naar een POI te navigeren.....	44
5.5.3. Types POI.....	45
5.6. Klimbegeleiding.....	48
5.7. Liniaal.....	49
6. Widgets.....	50
6.1. Weer.....	50
6.2. Meldingen.....	50
6.3. Mediabediening.....	51
6.4. Hartslag.....	51
6.5. Herstel, HRV (hartslagvariabiliteit).....	52
6.6. Voortgang.....	53
6.7. Training.....	53
6.8. Hersteltraining.....	54
6.9. Zuurstofsaturatie.....	54
6.10. Slaap.....	55
6.11. Stappen en calorieën.....	56
6.12. Zon en maan.....	57
6.13. Logboek.....	57
6.14. Reserves.....	57

6.15. Alti & baro.....	58
6.16. Kompas.....	59
6.16.1. Kompas kalibreren.....	60
6.16.2. Declinatie instellen.....	60
6.17. Timer.....	60
7. SuuntoPlus™-handleidingen.....	62
8. SuuntoPlus™-sportapps.....	63
9. Verzorging en ondersteuning.....	64
9.1. Richtlijnen voor behandeling.....	64
9.2. Batterij.....	64
9.3. Weggooien.....	64
10. Referentie.....	65
10.1. Naleving.....	65
10.2. CE.....	65

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 Race S 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.

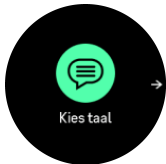
 **LET OP:** Gekleurde textielbanden kunnen afgeven op andere stoffen of de huid wanneer deze nieuw of nat zijn.

 **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

Je Suunto Race S voor de allereerste keer opstarten is snel en eenvoudig.

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



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



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

⚠ LET OP: Gebruik uitsluitend de bijgeleverde kabel om je Suunto Race S op te laden.

2.1. Aanraakscherm en knoppen

Suunto Race S heeft een aanraakscherm, een kroon (ook de middelste knop genoemd) en nog twee aanvullende knoppen die je kunt gebruiken om door schermen en functies te navigeren.

Veeg en tik

- veeg omhoog of omlaag om door displays en menu's te bewegen
- 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 snelkoppelingen te definiëren en te openen

Kroon/middelste knop

- druk om een item te selecteren
- scrollen om door weergaven en menu's te gaan
- vanuit tijdweergave indrukken om door de widgets te scrollen
- vanuit de tijdweergave ingedrukt houden om het instellingenmenu 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 drukken om naar het bedieningspaneel te gaan
- vanuit de tijdweergave ingedrukt houden om snelkoppelingen te definiëren en te openen

Bij het registreren van een training:

Bovenste knop

- indrukken om de activiteit te pauzeren en verder te gaan
- houd ingedrukt om de activiteit te veranderen

Kroon/middelste knop

- indrukken om naar de volgende display te gaan
- ingedrukt houden om terug te gaan naar de vorige display

Onderste knop

- indrukken om een ronde te markeren
- ingedrukt houden om het bedieningspaneel te openen waar u de trainingsopties vindt
- druk deze in het bedieningspaneel in om terug te gaan naar het activiteits scherm.
- druk deze in om de activiteit te beëindigen of te verwijderen wanneer de activiteit is gepauzeerd

2.2. Instellingen aanpassen

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

Om de instellingen aan te passen:

1. Houd vanuit de tijdweergave de kroon ingedrukt om **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 in het menu door naar rechts te vegen, op de onderste knop te drukken of door **Terug** te selecteren.
4. Voor instellingen met een waardebereik wijzig je de waarde door omhoog of omlaag te vegen of door 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 je horloge. Suunto Race S wordt automatisch bijgewerkt, als het is verbonden met Suunto-app.

Wanneer een update beschikbaar is en je horloge is verbonden met Suunto-app, wordt de software-update automatisch gedownload naar het horloge. Je kunt de status van deze download volgen in Suunto-app.

Wanneer de software is gedownload naar je horloge, zal het horloge zichzelf 's nachts bijwerken zolang het batterijvermogen minstens 20% is en tegelijkertijd geen training wordt vastgelegd.

Als je de update handmatig wilt installeren voordat deze automatisch 's nachts wordt uitgevoerd, ga je naar **Instellingen** > **Algemeen** en selecteer **Software-update**.



OPMERKING: Wanneer de update gereed is, zijn de versie-opmerkingen zichtbaar in Suunto-app.

2.4. Suunto-app

Met de Suunto-app wordt je ervaring met de Suunto Race S 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 van je horloge is ingeschakeld. Ga in het menu Instellingen naar **Connectiviteit** » **Ontdekking** en schakel het in als dit nog niet is gedaan.
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 je horloge te koppelen.
5. Verifieer het koppelen door het typen van de code die wordt weergegeven op je horloge in de app.



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

Druk vanuit de tijdweergave op de onderste knop voor toegang tot alle horloge-instellingen via het **Bedieningspaneel**.

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

Als je snel toegang wilt hebben tot bepaalde instellingen en/of functies, kun je 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. Knop- en schermvergrendeling

Tijdens het vastleggen van een training kunt u de knoppen vergrendelen door de onderste knop ingedrukt te houden en vervolgens **Knopvergrendeling** in te schakelen. In vergrendelde toestand kunt u geen handelingen uitvoeren waarbij u knoppen moet bedienen (rondes aanmaken, training pauzeren/beëindigen enz.). Wel kunt u de displayweergaven wijzigen.

Om alles te ontgrendelen, houdt u de onderste knop weer ingedrukt en schakelt u Knopvergrendeling uit.

 **TIP:** U kunt een snelkoppeling voor de onderste knop aanpassen om de knoppen en het scherm met één druk op de knop te vergrendelen wanneer u geen training opneemt. Selecteer **Knopvergrendeling** onder **Aanpassen** > **Onderste sneltoets**. Vervolgens kunt u de knoppen en het scherm van de tijdweergave vergrendelen en ontgrendelen door lang op de onderste knop te drukken.

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

Als er enige tijd niets gebeurt, gaat het scherm in slaapstand (leeg scherm). Bij een beweging gaat het scherm weer aan. Zie 3.2. *Automatische displayhelderheid* voor informatie over het schermgedrag.

3.2. Automatische displayhelderheid

Het display heeft drie functies die je kunt afstellen: de helderheid (**Helderheid**), of het inactieve display informatie toont (**Altijd-aan-display**) en of het display geactiveerd wordt wanneer je je pols omhoog brengt en draait (**Activeren met pols**).

Je kunt de displayfuncties aanpassen in de instellingen onder **Algemeen** » **Display**.

- De instelling Helderheid bepaalt de algehele intensiteit van de displayhelderheid: Laag, Gemiddeld of Hoog.
- De Altijd-aan-display-instelling 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.
- Met de functie Activeren met pols kun je het display activeren door middel van een polsbeweging om naar je horloge te kijken. De drie opties voor Activeren met pols zijn:
 - **Uit:** Je polsbeweging heeft geen effect.
 - **Alleen display:** Je polsbeweging activeert alleen de display. Je moet op een knop drukken om het horloge te gebruiken.
 - **Modus volledig actief:** Je polsbeweging activeert het horloge en je kunt het meteen gebruiken.

 **LET OP:** Langdurig gebruik van het display met hoge helderheid verlaagt de batterijduur en kan inbranden van het scherm veroorzaken. Vermijd hoge helderheidsinstellingen voor een langere periode om de schermlevensduur te verlengen.

3.3. Tonen en trillingen

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

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

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

Door **Trilling** in en uit te schakelen, kun je trillingen in- en uitschakelen.

Onder **Alarm** kun je kiezen uit de volgende opties:

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

3.4. Bluetooth-connectiviteit

Suunto Race S gebruikt bluetooth voor het verzenden en ontvangen van informatie van je mobiele apparaat wanneer je je horloge hebt gekoppeld met de Suunto-app. Dezelfde technologie wordt ook gebruikt bij het koppelen van POD's en sensoren.

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



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

3.5. Vliegtuigmodus

Activeer vliegtuigmodus indien nodig om draadloze verzending uit te schakelen. Je kunt de vliegtuigmodus activeren of deactiveren via de instellingen onder **Connectiviteit** of in het **Bedieningspaneel**.



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

3.6. Modus Niet storen

De modus Niet storen is een instelling die alle geluiden en trillingen dempt en het scherm dimt. Deze modus is buitengewoon handig als 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. Vanuit de tijdweergave omhoog vegen of op de onderste knop drukken om het **Bedieningspaneel** te openen.
2. Blader omlaag naar **Niet storen**.
3. Druk op de functienaam of druk op de kroon om de modus Niet storen te activeren.

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

3.7. Herinnering om op te staan

Regelmatige beweging is heel goed voor je. Met Suunto Race S kun je een herinnering om op te staan activeren die je helpt eraan te denken om wat te bewegen als je te lang hebt gezeten.

Selecteer vanuit de instellingen **Activiteit** en schakel in **Herinnering om op te staan**.

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

3.8. Zoek mijn telefoon

Je kunt de functie Zoek mijn telefoon gebruiken om je telefoon te vinden als je niet meer weet waar je die gelaten hebt. Je Suunto Race S kan je telefoon laten overgaan als ze zijn verbonden. Als Suunto Race S Bluetooth gebruikt om te verbinden met je 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. Druk vanuit de tijdweergave op de onderste knop om **Bedieningspaneel** te openen.
2. Blader 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.

3.9. Tijd en datum

Je stelt de tijd en datum in tijdens de eerste opstartprocedure van je 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 **Instellingen** en tik onder **Algemeen** » **Tijd/datum** op **Automatisch bijwerken van tijd** om de functie in en uit te schakelen.

Je kunt de tijd en datum handmatig aanpassen via de instellingen onder **Algemeen** » **Tijd/datum**, waar je 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.

3.9.1. Alarmklok

Je horloge heeft een alarm dat één keer kan afgaan of op bepaalde dagen herhaald kan worden. Activeer de wekker in de instellingen onder **Alarmklok**.

Om een vaste alarmtijd in te stellen:

1. In de tijdweergave druk je op de onderste knop om naar het **Bedieningspaneel** te gaan.
2. Blader omlaag naar **Alarmklok**.
3. Selecteer **Nieuw alarm**.



OPMERKING: Oudere alarmen kunnen worden verwijderd of bewerkt in de onderstaande lijst **Nieuw alarm**.

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

Eenmalig: alarm gaat één keer af in de volgende 24 uur op het vastgelegde tijdstip;

Dagelijks: alarm gaat elke dag van de week af op hetzelfde tijdstip.

Weekdagen: alarm gaat op hetzelfde tijdstip af van maandag tot vrijdag;



5. Stel het uur en de minuten in en ga vervolgens uit de instellingen.



Als het alarm afgaat, kun je het uitzetten 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 je het alarm laat afgaan, zal het na 30 seconden automatisch naar de sluimerstand gaan.

3.10. Taal en eenheden

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

3.11. Tijdweergaven

Suunto Race S wordt standaard geleverd met één tijdweergave. Je kunt verschillende andere tijdweergaven installeren, zowel digitale als analoge stijlen, vanuit de SuuntoPlus™ Store in de Suunto-app.

Om de tijdweergave te wijzigen:

1. Open SuuntoPlus™ Store en installeer je favoriete tijdweergaven op je horloge.
2. Synchr. het horloge met de app.
3. Open **Aanpassen** in de horloge-instellingen of in het Bedieningspaneel.
4. Open **Tijdweergave** door op de menuoptie te tikken of op de kroon te drukken.
5. 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.

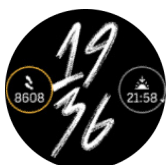


6. Scrol omlaag en open **Accentkleur** om de kleur te selecteren die u op de tijdweergave wilt gebruiken.
7. Scrol omlaag en open **Complicaties** om de informatie aan te passen die u op de tijdweergave wilt zien. Zie 3.11.1. *Complicaties*.

3.11.1. Complicaties

Elke tijdweergave biedt aanvullende informatie, zoals de datum, dubbele tijd, outdoorgegevens en activiteitsgegevens. U kunt de informatie aanpassen die u op de tijdweergave wilt zien.

1. Open **Aanpassen** via de instellingen of in het Bedieningspaneel.
2. Scrol omlaag en open **Complicaties**.
3. Selecteer de complicatie die u wilt wijzigen door erop te tikken.



4. Veeg omhoog en omlaag of draai de kroon om door de lijst met complicaties te scrollen en selecteer er een door erop te tikken of op de kroon te drukken.
5. Nadat u alle complicaties hebt bijgewerkt, veegt u omhoog of scrolt u omlaag met de kroon en selecteert u **Klaar**.

3.12. Energiebesparing

Je horloge bevat een energiebesparende optie die alle trillingen en meldingen over je dagelijkse HS en Bluetooth uitschakelt, zo wordt de levensduur van de batterij bij normaal dagelijks gebruik verlengd. Zie 4.4. *Beheer batterijvermogen* voor opties voor energiebesparing tijdens het vastleggen van activiteiten.

Energiebesparing in- of uitschakelen doe je in de instellingen onder **Algemeen** » **Energiebesparing** of in het **Bedieningspaneel**.



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

3.13. Koppelen van pods en sensoren

Koppel je horloge met Bluetooth Smart-pods en sensoren om aanvullende informatie, zoals fietsvermogen, in te zamelen tijdens het vastleggen van een training.

Suunto Race S ondersteunt de volgende soorten pods en sensoren:

- Hartslag
- Fiets
- Kracht
- Te voet

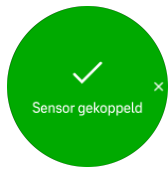
 **OPMERKING:** *Je kunt niet koppelen als de vliegtuigmodus is ingeschakeld. Schakel de vliegtuigmodus uit voordat je koppelt. Zie 3.5. Vliegtuigmodus.*

Hoe een pod of sensor te koppelen:

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



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



Indien de pod vereiste instellingen heeft, zoals een cranklengte voor krachtpod, dan word je 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.

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

In deze lijst kun je het apparaat indien nodig verwijderen (ontkoppelen). Selecteer het apparaat dat je wilt verwijderen en tik op **Vergeten**.

3.13.1. Fietspod kalibreren

Voor fietspods moet je de wielomtrek in je horloge instellen. De omtrek moet in millimeters zijn en maakt deel uit van het kalibratieproces. Als je de wielen van je fiets vervangt (met wielen met een andere omtrek), dien je ook de instelling van de wielomtrek in het horloge te wijzigen.

Om de wielomtrek te veranderen:

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

3.13.2. Footpod kalibreren

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

Voor de eerste kalibratie met gps selecteer je een sportmodus die de footpod gebruikt en stel je de gps-nauwkeurigheid in op **Beste**. Start het vastleggen en loop minstens 15 minuten lang op een gelijkmatig tempo en, indien mogelijk, op een vlakke ondergrond.

Ren op je normale gemiddelde tempo voor de eerste kalibratie en stop daarna het vastleggen van het sporten. De volgende keer dat je de footpod gebruikt, is de kalibratie klaar.

Je horloge kalibreert de footpod indien nodig automatisch opnieuw wanneer gps-snelheid beschikbaar is.

3.13.3. Powerpod kalibreren

Voor powerpods (krachtmeters) moet je de kalibratie starten vanuit de sportmodusopties van je horloge.

Een powerpod kalibreren:

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

Je moet de powerpod af en toe opnieuw kalibreren.

3.14. Zaklamp

De Suunto Race S heeft een extra sterke achtergrondverlichting die als zaklamp kan worden gebruikt.

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

Druk op de kroon of veeg naar rechts om de zaklamp uit te schakelen.

3.15. Alarmen

In het **Alarmen**- menu van je horloge, onder **Instellingen** kun je verschillende aanpasbare alarmtypen instellen.

Je kunt een alarm instellen voor zonsopgang en zonsondergang en ook een stormwaarschuwing. Zie 3.15.1. *Zonsopgangs- en zonsondergangsalarmen* en 3.15.2. *Stormalarm*.

3.15.1. Zonsopgangs- en zonsondergangsalarmen

De zonsopgangs- en zonsondergangsalarmen van je Suunto Race S 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 vanuit de tijdweergave de kroon ingedrukt om het instellingenmenu te openen **Instellingen**.
2. Scrol naar **Alarmen** en open het menu door op de naam te tikken of op de middelste knop te drukken.
3. Blader naar het alarm dat je wilt instellen en selecteer het door op de naam te tikken of op de kroon te drukken.



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

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

3.15.2. Stormalarm

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

Om het stormalarm te activeren, ga je als volgt te werk:

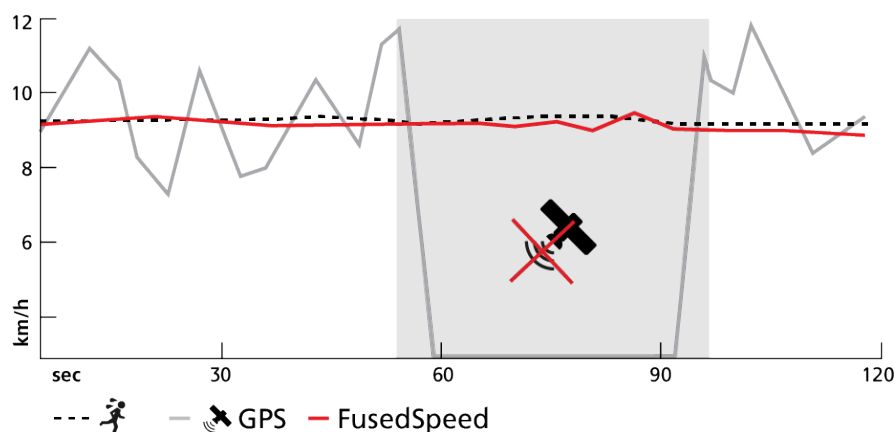
1. Houd vanuit de tijdweergave de kroon ingedrukt om het instellingenmenu te openen **Instellingen**.
2. Scrol naar **Alarmen** en open het menu door op de naam te tikken of op de kroon te drukken.
3. Scrol naar **Stormalarm** en schakel het in/uit door op de naam te tikken of op de kroon te drukken.

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).

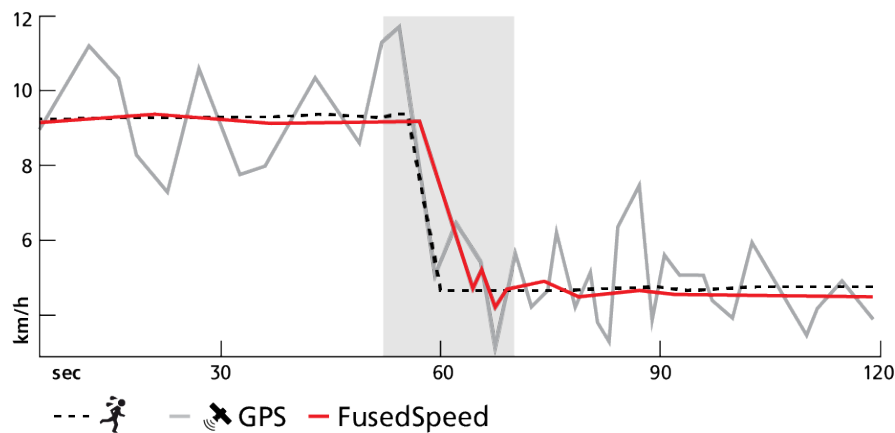


3.16. FusedSpeed™

FusedSpeed™ is een unieke combinatie van uitlezingen van de GPS en van de polsversnellingssensor waarmee uw loopsnelheid nauwkeuriger kan worden gemeten. Het GPS-sigitaal 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 Race S 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.

3.17. 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.

3.18. Hoogtemeter

Suunto Race S gebruikt barometrische druk om hoogte te meten. Om nauwkeurige lezingen te krijgen moet je een hoogtereferentiepunt definiëren. Dit kan je huidige hoogte zijn als je de exacte waarde weet. Of je kunt FusedAlti (zie 3.17. FusedAlti™) gebruiken om je referentiepunt automatisch in te stellen.

Stel je referentiepunt in instellingen in onder **Alti & baro**.



3.19. Positieformaten

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

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

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

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

Andere beschikbare gebruikelijke positieformaten omvatten:

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

Suunto Race S ook de volgende lokale positieformaten worden ondersteund:

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



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

3.20. Info apparaat

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

3.21. Je horloge resetten

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.

Soft reset (herstarten):

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.

Houd de bovenste knop 12 seconden ingedrukt en laat hem los om een soft reset uit te voeren.

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 je de eerste installatie van je Suunto-horloge doorlopen.

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

- - een vertegenwoordiger van de Suunto klantenondersteuning heeft je 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 probleemoplossing heeft niet geholpen.
- het apparaat heeft connectiviteitsproblemen met bluetooth-apparaten (bijv. Smart Sensor of mobiele app) en andere probleemoplossing heeft niet geholpen

De fabrieksreset van je horloge voer je uit via de **Instellingen** op je horloge. Selecteer **Algemeen** en scroll omlaag naar **Instellingen resetten**. Alle gegevens op je horloge worden verwijderd tijdens de reset. Start de reset door **Resetten** te selecteren.



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.

4. Het vastleggen van een training

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

Om een training vast te leggen:

1. Doe een hartslagsensor om (optioneel).
2. Veeg vanuit de tijdweergave omlaag of draai aan de kroon.
3. Zoek de sportmodus die je wilt gebruiken door omhoog te scrollen en selecteer door op de kroon te drukken.
4. Elke sportmodus heeft verschillende opties. Veeg omhoog of druk op de kroon om er doorheen te bladeren 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) licht grijs op terwijl je zoekt en wordt groen zodra er een signaal is gevonden.
 - Het hartpictogram (hartslag) licht grijs op tijdens het zoeken en zodra een signaal is gevonden, verandert het in een gekleurd hart dat bevestigd is aan een riem als je een hartslagsensor gebruikt, of een gekleurd hart zonder de riem als je de optische hartslagsensor gebruikt.
 - Het pictogram aan de linkerkant is alleen zichtbaar als je een POD hebt gekoppeld en wordt groen als het POD-signaal wordt gevonden.

Er is ook een geschatte batterij zichtbaar, wat je aangeeft hoeveel uur je kunt trainen voordat de batterij leeg is.

Als je een hartslagsensor gebruikt, maar het pictogram alleen groen wordt (wat betekent dat de optische hartslagsensor actief is), controleer dan of de hartslagsensor gekoppeld is; zie 3.13. *Koppelen van pods en sensoren* 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 kun je tussen de weergaven schakelen door op de kroon te drukken.
7. Druk op de bovenste knop om het vastleggen te pauzeren. Onderaan het scherm begint een timer te knippen die aangeeft hoelang de opname is gepauzeerd.



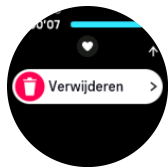
8. Druk op de onderste knop om de lijst met opties te openen.
9. Stop en sla op door **Beëindigen** te selecteren.



OPMERKING: Je kunt je trainingslogboek ook verwijderen door **Verwijderen te selecteren**.

Zodra je stopt met vastleggen word je gevraagd hoe je je voelde. Je kunt hierop antwoorden of de vraag 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. Je kunt op dezelfde manier ook logs verwijderen uit het logboek.



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 je een oefening vastlegt (zie 4. Het vastleggen van een training), kun je in de volledige lijst van sportmodi een modus selecteren.

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.

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

4.2. Navigeren tijdens het trainen

Je kunt een route navigeren of je naar een POI begeven tijdens het opnemen van een oefening.

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

Navigeren tijdens een training:

1. Maak een route of POI aan in Suunto-app en synchroniseer je horloge als je dat nog niet gedaan had.
2. Selecteer een sportmodus die GPS gebruikt.
3. Scrol omlaag en selecteer **Navigatie**.

4. Veeg omhoog en omlaag of gebruik de kroon om een navigatie-optie te selecteren en druk op de kroon.
5. Selecteer de route die je wilt navigeren of de POI waar je heen wilt en druk op de kroon. Druk vervolgens op de bovenste knop om het navigeren te starten.
6. Blader omhoog naar het startscherm en start het vastleggen zoals gewoonlijk.

Druk tijdens de training op de kroon om naar de navigatiedisplay te gaan, waar u de route of POI ziet die u hebt geselecteerd. Zie 5.5.2. *Hoe naar een POI te navigeren* en 5.4. *Routes* voor meer informatie over het navigatiedisplay.

Druk in deze display op de onderste knop om uw Opties navigaties te openen. Vanuit de navigatie-opties kun je bijvoorbeeld een andere route of POI selecteren, de coördinaten van je huidige locatie bekijken of je navigatie beëindigen door **Broodkruimel** te selecteren.

4.2.1. Terug naar start

Als je GPS gebruikt bij het vastleggen van een activiteit, slaat Suunto Race S automatisch het startpunt van je oefening op. Met Terug naar start, leidt Suunto Race S je direct terug naar je startpunt.

Om Terug naar start te starten:

1. Start een oefening met GPS.
2. Druk op de kroon totdat je de navigatieweergave ziet.
3. Druk op de onderste knop om naar het snelmenu te gaan.
4. Blader naar **Terug naar start** en tik op het scherm of druk op de middelste knop om de optie te selecteren.

De navigatiebegeleiding wordt weergegeven in het navigatiedisplay.



4.2.2. Route volgen

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



Om Route volgen te gebruiken tijdens training:

1. Maak een route aan in Suunto-app en synchroniseer je horloge als je dat nog niet gedaan had.
2. Selecteer een sportmodus die GPS gebruikt.
3. Scrol omlaag en selecteer **Navigatie**.

4. Selecteer **Route volgen** en druk op de middelste knop.
5. Selecteer de route die je wilt gebruiken en druk op de middelste knop.

Start je training zoals gewoonlijk en volg de geselecteerde route.

4.3. Doelen gebruiken tijdens het sporten

Je kunt met je Suunto Race S tijdens het trainen verschillende doelen stellen.

Indien de sportmodus die je geselecteerd hebt de optie doelen heeft, dan kun je deze aanpassen voordat je begint met vastleggen door omhoog te vegen of aan de kroon te draaien.



Trainen met een algemeen streefdoel:

1. Voordat je een trainingsopname start, veeg je omhoog of draai je aan de kroon en selecteer je **Doel**.
2. Selecteer **Duur** of **Afstand**.
3. Selecteer je streefdoel.
4. Scrol omhoog en begin je 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.

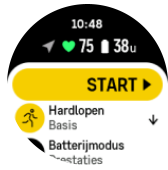
Trainen met een intensiteitsdoel:

1. Voordat je een trainingsopname start, veeg je omhoog of draai je aan de kroon en selecteer je **Intensiteitszones**.
2. Selecteer **HS-zones**, **Tempozones** of **Krachtzones**.
(De opties zijn afhankelijk van de geselecteerde sportmodus en of je een powerpod gekoppeld hebt met het horloge).
3. Selecteer je doelzone.
4. Scrol omhoog en begin je training.

4.4. Beheer batterijvermogen

Je Suunto Race S 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 je begint met het vastleggen van een oefening (zie 4. *Het vastleggen van een training*), zie je hoe lang de batterij nog ongeveer meegaat in de huidige batterijmodus.



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

 **OPMERKING:** In de Tour-modus zijn alle HR-metingen (zowel pols als borst) standaard uitgeschakeld.

Scrol in het startdisplay naar beneden en selecteer **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.

Je horloge waarschuwt je eenmaal wanneer de batterij op 20% staat en opnieuw op 10%.



 **LET OP:** Gebruik uitsluitend de bijgeleverde kabel om je Suunto Race S op te laden.

4.5. Multisporttraining

Je Suunto Race S heeft vooringestelde Triatlon-sportmodi die je kunt gebruiken om je Triatlon-trainingen en -races bij te houden, maar als je een andersoortige multisportactiviteit wil bijhouden, kan dat makkelijk vanuit het horloge.

Om multisporttrainingen te gebruiken:

1. Selecteer de sportmodus die je wilt gebruiken voor de eerste etappe van je multisporttraining.
2. Begin een training zoals gebruikelijk op te nemen.
3. Houd de bovenste knop twee seconden ingedrukt om het multisportmenu te openen.
4. Selecteer de volgende sportmodus die je wilt gebruiken en druk op de middelste knop.
5. De opname met de nieuwe sportmodus start direct.

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

4.6. Snorkelen en mermaiding

Je kun je Suunto Race S gebruiken voor snorkelen en duiken als een zeemeermin. Deze twee activiteiten zijn normale sportmodi en worden net als elke andere sportmodus geselecteerd, zie 4. *Het vastleggen van een training.*

De Suunto Race S kan dieptes tot 10 m meten. Deze is echter waterdicht tot 50 m volgens ISO 22810.

Deze sportmodi hebben vier trainingsweergaven die gericht zijn op duikgerelateerde gegevens. De vier trainingsschermen zijn:

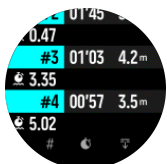
Oppervlak



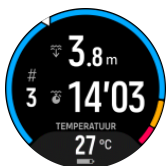
Navigatie



Duiksessie



Onder water



 **OPMERKING:** Het aanraakscherm wordt niet geactiveerd als het horloge onder water is.

De standaardweergave voor Snorkelen en Mermaiding is de Oppervlakweergave. Tijdens het opnemen van de training kun je tussen de verschillende weergaven bladeren door op de middelste knop te drukken.

Suunto Race S wisselt automatisch tussen de oppervlakte- en duikstand. Als je je meer dan 1 m (3,2 ft) onder het oppervlak bevindt, zal de onderwaterweergave worden geactiveerd.

In de Snorkelen-modus maakt het horloge gebruik van gps om de afstand te berekenen. Omdat gps-signalen niet onder water reizen, moet het horloge regelmatig uit het water gehaald worden om een gps-peiling te verkrijgen.

Dit zijn uitdagende omstandigheden voor een gps, daarom is het belangrijk dat je een sterk gps-signaal hebt voordat je in het water springt. Voor een gegarandeerde goede gps, moet je:

- Synchroniseer je horloge voordat je gaat snorkelen met Suunto-app om je gps te optimaliseren met de laatste satellietbaangegevens.
- Nadat je de Snorkelen-modus hebt geselecteerd, wacht je ten minste drie minuten op het land voordat je met je activiteit begint. Dit geeft de gps de tijd om een sterke positionering te bereiken.

 **TIP:** We raden aan om tijdens het snorkelen je handen op je onderrug te laten rusten voor efficiënte waterbeweging en optimale afstandsmeting.

 **WAARSCHUWING:** Suunto Race S is niet gecertificeerd voor diepzeeduikers. Recreatief diepzeeduiken kan de duiker blootstellen aan dieptes en omstandigheden die het risico op decompressieziekte (DCS) en fouten die kunnen leiden tot ernstig letsel of de dood, kunnen verhogen. Getrainde duikers moeten altijd een duikcomputer gebruiken die is ontwikkeld voor doeleinden van diepzeeduiken.

4.7. Zwemmen

U kunt uw Suunto Race S 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.

4.8. Intervaltraining

Intervaltrainingen zijn een veelvoorkomende vorm van training die bestaat uit herhaalde reeksen van inspanningen met lage en hoge intensiteit. Met Suunto Race S kun je in het horloge je eigen intervaltraining voor elke sportmodus bepalen.

Bij het definiëren van je intervallen moet je vier items instellen:

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

- **Herstel:** de tijdsduur van je rustperiode tussen de intervallen, gebaseerd op afstand of duur.

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



OPMERKING: Als je intervallen gebruikt, kun je de navigatie niet activeren.

Trainer met intervallen:

1. Voordat je een trainingsopname start, veeg je omhoog of draai je aan de kroon om naar beneden te scrollen naar **Intervallen** en druk je op de kroon.
2. Schakel **Intervallen** in en pas de hierboven beschreven instellingen aan.
3. Blader weer omhoog naar het startscherm en begin je training zoals gewoonlijk.
4. Druk op de kroon tot u bij de intervaldisplay komt en druk op de bovenste knop als u klaar bent om uw intervaltraining te starten.



5. Als je de intervaltraining wilt beëindigen voordat je al je herhalingen hebt voltooid, houd je de kroon ingedrukt om de sportmodus te openen en **Intervallen** uit te schakelen.



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

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

4.9. Autopauze

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

Je kunt autopauze voor elke sportmodus in- of uitschakelen vanuit de startweergave voor trainingen in je horloge, voordat je begint met het vastleggen van je training.

Als u deze functie inschakelt en de opname automatisch wordt gepauzeerd, gaat er onderaan het scherm een timer knipperen die aangeeft hoelang de opname is gepauzeerd.



U kunt automatisch verdergaan met de opname als u weer gaat bewegen of handmatig verdergaan door op de bovenste knop te drukken.

4.10. Spraakfeedback

Tijdens je training kun je 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 je telefoon gegeven, dus je horloge moet zijn gekoppeld aan de Suunto-app.

Spraakfeedback activeren voordat je gaat trainen:

1. Scrol voordat je gaat trainen omlaag en selecteer **Spraakfeedback**.
2. Schakel **Spraakfeedback van app** in.
3. Scrol omlaag en selecteer welke spraakfeedback je wilt activeren door de schakelknoppen aan of uit te zetten.
4. Ga terug en begin je training zoals je gewend bent.

Je telefoon geeft nu spraakfeedback tijdens de training, afhankelijk van welke spraakfeedback je hebt geactiveerd.

Spraakfeedback activeren tijdens een training:

1. Druk op de bovenste knop om de training te pauzeren.
2. Druk op de onderste knop om de lijst met opties te openen.
3. Selecteer **Bedieningspaneel**.
4. Scrol omlaag en selecteer **Spraakfeedback**.
5. Schakel **Spraakfeedback van app** in.
6. Scrol omlaag en selecteer welke spraakfeedback je wilt activeren door de schakelknoppen aan of uit te zetten.
7. Ga terug en ga verder met uw training door op de bovenste knop te drukken.

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 gevoelstrend 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 Race S 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 Race S 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.

Max. HR instellen

Stel je maximale HR in vanuit de instellingen onder **Training » Intensiteitszones » Standaard HS-zones voor alle sporten**.

1. Tik op de max. HR (hoogste waarde, bpm [slagen per minuut]) of druk op de kroon.
2. Selecteer je nieuwe max. HR door omhoog of omlaag te vegen of door aan de kroon te draaien.



3. Tik op je selectie of druk op de middelste knop.
4. Veeg naar rechts of druk op de onderste knop om de weergave van de HR-zones te verlaten.

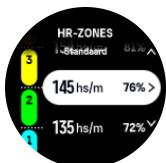
 **OPMERKING:** Je kun je maximale HR ook instellen vanuit de instellingen onder **Algemeen » Persoonlijk**.

Standaard HR-zones instellen

Stel je standaard HR-zones in vanuit de instellingen onder **Training » Intensiteitszones » Standaard HS-zones voor alle sporten**.



1. Blader omhoog/omlaag of druk op de kroon als de HR-zone die je wilt wijzigen gemarkeerd is.
2. Selecteer je nieuwe HR-zone door omhoog of omlaag te vegen of door aan de kroon te draaien.



3. Tik op je selectie of druk op de kroon.

4. Veeg naar rechts of druk op de onderste knop om de weergave van de HR-zones te verlaten.

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

Activiteitspecifieke HR-zones instellen

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

1. Tik op de activiteit (Hardlopen of Fietsen) die je wilt bewerken of druk op de kroon als de activiteit gemarkeerd is.
2. Druk op de kroon om de HR-zones in te schakelen.
3. Blader omhoog/omlaag of druk op de kroon als de HR-zone die je wilt wijzigen gemarkeerd is.
4. Selecteer je nieuwe HR-zone door omhoog of omlaag te vegen of door aan de kroon te draaien.



5. Tik op je selectie of druk op de kroon.
6. Veeg naar rechts of druk op de onderste knop om de weergave van de HR-zones te verlaten.

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 Race Sheeft vijf standaard tempozones die je kunt gebruiken of je kunt je eigen tempozones definiëren.

Tempozones zijn beschikbaar voor hardlopen en fietsen.

Tempozones instellen

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

1. Tik op **Hardlopen** of **Fietsen** of druk op de kroon.
2. Veeg, of draai aan de kroon en selecteer tempozones.
3. Veeg omhoog/omlaag of draai aan de kroon wanneer de tempozone die je wilt wijzigen, wordt gemarkeerd.
4. Selecteer je nieuwe tempozone door omhoog/omlaag te vegen of door aan de kroon te draaien.



5. Druk op de kroon om de nieuwe tempozonewaarde te selecteren.
6. Veeg naar rechts of druk op de onderste knop om de weergave van de tempozones 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 Race heeft vijf standaard krachtzones die je kunt gebruiken of je kunt je eigen krachtzones bepalen.

Krachtzones zijn beschikbaar in alle standaard sportmodi voor fietsen, spinning en mountainbiken. Voor hardlopen en trailrunning moet je de specifieke “Kracht”-sportmodi gebruiken om krachtzones te verkrijgen. Als je aangepaste sportmodi gebruikt, moet je ervoor zorgen dat je modus een energie-POD gebruikt, zodat je ook krachtzones krijgt.

Activiteitspecifieke krachtzones instellen

Stel je activiteitspecifieke krachtzones in via de instellingen onder **Training »**

Intensiteitszones » Geavanceerde zones.

1. Tik op de activiteit (hardlopen of fietsen) die je wilt bewerken of druk op de kroon als de activiteit gemarkeerd is.
2. Veeg omhoog of draai aan de kroon om krachtzones te selecteren.
3. Veeg omhoog/omlaag of draai aan de kroon en selecteer de krachtzone die je 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 te selecteren.
6. Veeg naar rechts of druk op de onderste knop om de weergave van de krachtzones te verlaten.

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

OPMERKING: Om krachtzones te kunnen gebruiken tijdens het sporten, moet je een powerpod gekoppeld hebben met je horloge, zie 3.13. Koppelen van pods en sensoren.

Wanneer je een oefening vastlegt (zie 4. Het vastleggen van een training) en HR, tempo of kracht hebt geselecteerd als intensiteitsdoel (zie 4.3. Doelen gebruiken tijdens het sporten), 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 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.



Bovendien kan je een speciaal scherm voor intensiteitszones toevoegen als je de huidige sportmodus aanpast. De zoneweergave toont in het middelste veld je huidige zone, hoe lang je in die zone bent geweest en hoeveel je van de volgende, hogere of lagere, zones verwijderd bent. De middelste balk licht ook op, wat aangeeft dat je in de juiste zone aan het trainen bent.

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

5. Navigatie

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 vanuit de tijdweergave omhoog of draai aan de kroon.
2. Selecteer **Kaart**.



3. De kaartdisplay toont je huidige locatie en de omgeving.



 **OPMERKING:** Als het kompas niet is gekalibreerd, word je gevraagd het kompas te kalibreren wanneer je de navigatiefunctie opent.

4. Druk op de onderste knop om een lijst met sneltoetsen te openen. De sneltoetsen geven je snelle toegang tot navigatiehandelingen, zoals het controleren van de coördinaten van je huidige locatie of het selecteren van een andere route om te navigeren.



5.1. Offline kaarten

Met Suunto Race S kun je offline kaarten downloaden op je horloge, je telefoon thuis laten en je weg vinden met alleen je horloge.

Voordat je offline kaarten met je horloge kunt gebruiken, moet je een draadloze netwerkverbinding instellen in de Suunto-app en de geselecteerde kaart op je horloge downloaden. Je krijgt een melding op je horloge als de kaart is gedownload.

Er zijn uitgebreidere instructies beschikbaar over hoe u een draadloos netwerk instelt en offline kaarten downloadt in de Suunto-app. Deze vindt u *hier*.



Offline kaarten selecteren voordat je gaat trainen:

1. Selecteer een sportmodus die GPS gebruikt.
2. Scrol omlaag en selecteer **Kaart**.
3. Selecteer welke kaartstijl je wilt gebruiken en bevestig dit met de middelste knop.
4. Scrol omhoog en begin je training zoals je gewend bent.
5. Druk op de middelste knop om naar de kaart te scrollen.

 **OPMERKING:** Als **Uit** is geselecteerd in het kaartmenu, wordt er geen kaart maar alleen een broodkruimelpad weergegeven.

Offline kaarten selecteren zonder training:

1. Veeg omhoog vanuit de tijdweergave of draai aan de kroon.
2. Selecteer **Kaart**.
3. Druk op de onderste knop om de kaart af te sluiten..
4. Selecteer **Verlaten**.

Kaartgebaren

Onderste knop

- Druk in om de navigatieopties te openen

Kroon

- Draaien om in of uit te zoomen

Veeg en tik

- Raak de kaart aan en versleep de kaart om deze te verschuiven (als het scherm een tijdje niet is aangeraakt, keert de kaart terug uw huidige locatie. Stel de tijd tot opnieuw centreren in de Navigatie-instellingen in.)
- Tik om de kaart te centreren rond de huidige locatie
- Verschuif de kaart met je vinger

 **OPMERKING:** Als de knopvergrendeling is ingeschakeld, kunt u de knoppen en de veeg- en tikfuncties in de kaartweergave niet gebruiken.

5.2. 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. Druk tijdens de training op de middelste knop om naar het hoogteprofieldisplay te gaan.

De weergave hoogteprofiel toont je de volgende informatie:

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



Als je te ver van de route afdwaalt tijdens het gebruik van hoogtenavigatie, zal een bericht **Afwijking van route** verschijnen in het hoogteprofieldisplay. Als je dit bericht ziet, ga je naar het routenavigatiedisplay om weer op de route te geraken, alvorens verder te gaan met de hoogtenavigatie.

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.

Als je de doelf afstand en hoogte instelt bij het instellen van de richting, kan je horloge worden gebruikt om te navigeren naar die doellocatie.



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

1. Voordat je een trainingsopname start, veeg je omhoog of draai je aan de kroon en selecteer je **Navigatie**.
2. Selecteer **Houding**.
3. Kalibreer indien nodig het kompas door de aanwijzingen op het scherm te volgen.
4. Richt de blauwe pijl op het scherm richting je doellocatie en druk op de middelste knop.
5. Als je de afstand en de hoogte tot de locatie niet weet, selecteer je **Nee**.
6. Druk op de kroon om de ingestelde peiling te bevestigen.
7. Als je de afstand en de hoogte tot de locatie wel weet, selecteer je **Ja**.
8. Voer de afstand en de hoogte tot de locatie in.
9. Druk op de kroon om de ingestelde peiling te bevestigen.

Het gebruiken van peilingnavigatie zonder training:

1. Scrol naar **Kaart** door vanuit de wijzerplaat omhoog te vegen of aan de kroon te draaien.
2. Druk op de onderste knop om de Opties navigatie te openen.
3. Selecteer **Houding navigatie**.
4. Kalibreer indien nodig het kompas door de aanwijzingen op het scherm te volgen.
5. Richt de blauwe pijl op het scherm richting je doellocatie en druk op de middelste knop.
6. Als je de afstand en de hoogte tot de locatie niet weet, selecteer je **Nee** en volg je de blauwe pijl naar de locatie.
7. Als je de afstand en de hoogte tot de locatie wel weet, selecteer je **Ja**.
8. Voer de afstand en de hoogte tot de locatie in en volg de blauwe pijl naar de locatie. De display toont tevens de resterende afstand en hoogte tot de locatie.
9. Druk op de onderste knop en selecteer **Nieuw houding** om een nieuwe houding in te stellen.
10. Druk op de onderste knop en selecteer **Verlaten** om de navigatie te beëindigen.

5.4. Routes

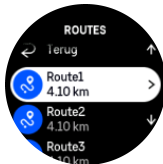
Je kunt je Suunto Race S gebruiken om routes te navigeren. Plan je route in Suunto-app en zet deze over naar je horloge tijdens de volgende synchronisatie.

Een route navigeren:

1. Veeg omhoog vanuit de tijdweergave of draai aan de kroon en selecteer **Kaart**.



2. Druk in de kaartweergave op de onderste knop.
3. Scrol naar **Routes** en druk op de kroon om je lijst met routes te openen.
4. Scrol naar de route die je wilt volgen en druk op de kroon.



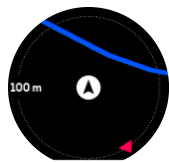
5. Selecteer de route door op de bovenste knop te drukken.
6. Selecteer **Start de training** als je de route wilt gebruiken voor trainen of selecteer **Alleen navigeren** als je de route alleen wilt navigeren.



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

7. Als u alleen de route wilt navigeren, drukt u op de onderste knop en selecteert u **Navigatie beëindigen** om te stoppen met navigeren. Als u tijdens een training navigeert, drukt u op de onderste knop en selecteert u **Broodkruimel** om te stoppen met navigeren zonder de training te stoppen.

Als offline kaarten zijn uitgeschakeld, wordt alleen de route weergegeven. Pas het zoomniveau aan met de kroon.



In de route navigatiedisplay kunt je op de onderste knop drukken om het navigatiemenu te openen. Via het menu kun je een aantal navigatieacties snel uitvoeren, zoals je huidige locatie opslaan of een andere route selecteren om te navigeren.

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

Informatie over navigatie

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 uw route zijn, wordt de afstand tot het einde van de route getoond). Zodra u een routepunt of POI op de route nadert, krijgt u een informatief pop-upvenster dat de afstand tot het volgende routepunt of POI aangeeft.



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

Stapsgewijze navigatie

Bij het maken van routes in de Suunto-app, kunt u ervoor kiezen om stapsgewijze aanwijzingen te activeren. Wanneer de route wordt overgezet naar je horloge en wordt gebruikt voor navigatie, geeft je horloge je stapsgewijze aanwijzingen met een geluidsmelding en informatie over welke kant je op moet.

5.5. 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.

5.5.1. 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 POI toevoegen met je horloge:

1. Veeg omhoog of draai aan de kroon en selecteer **Kaart**.
2. Druk vanuit de kaartweergave op de onderste knop.
3. Selecteer **Uw locatie** en druk op de kroon.
4. Wacht totdat het horloge de GPS heeft geactiveerd en je locatie heeft gevonden.
5. Wanneer het horloge je breedte- en lengtegraad toont, druk je op de bovenste knop om je locatie als POI op te slaan en selecteert je het POI type.
6. De naam van de POI is standaard dezelfde als het POI type (gevolgd door een oplopend cijfer). Je kunt de naam later wijzigen in 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 in je horloge verwijderen:

1. Veeg omhoog of draai aan de kroon en selecteer **Kaart**.
2. Druk vanuit de kaartweergave op de onderste knop.
3. Selecteer **POI's** en druk op de kroon.
4. Scrol naar de POI die je wilt verwijderen uit het horloge en druk op de kroon.
5. 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.

5.5.2. 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.

Hoe naar een POI te navigeren:

1. Veeg omhoog of draai aan de kroon en selecteer **Kaart**.
2. Druk vanuit de kaartweergave op de onderste knop.
3. Selecteer **POI's** en druk op de kroon.
4. Blader naar de POI waarheen je wilt navigeren en druk op de kroon.
5. Druk op de bovenste knop of tik op **Selecteren**.
6. Selecteer **Start de training** als je de POI wilt gebruiken voor trainen of selecteer **Alleen navigeren** als je de POI alleen wilt navigeren.



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

7. Als u alleen de route wilt navigeren, drukt u op de onderste knop en selecteert u **Navigatie beëindigen** om te stoppen met navigeren. Als u tijdens een training navigeert, drukt u op de onderste knop en selecteert u **Broodkruimel** om te stoppen met navigeren zonder de training te stoppen.

De POI-navigatie heeft twee weergaven:

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



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



Druk op de kroon om te schakelen tussen weergaven.

 **OPMERKING:** Als offline kaarten is ingeschakeld, zie je in de kaartweergave een gedetailleerde kaart van je omgeving.

In de kaartweergave worden andere POI's in de buurt in grijs weergegeven. In de kaartweergave kun je het zoomniveau aanpassen door aan de kroon te draaien.

Tijdens het navigeren, kunt u op de onderste knop drukken om het navigatiemenu te openen. Het menu geeft u snelle toegang tot POI-gegevens en bepaalde handelingen, zoals het opslaan van je huidige locatie, het selecteren van een andere POI om naartoe te navigeren of het beëindigen van de navigatie.

5.5.3. Types POI

De volgende types POI zijn beschikbaar in Suunto Race S:

	Begin
	Eindigen
	Auto
	Parking
	Thuis
	Gebouw
	Hotel

	Hostel
	Accommod.
	Slaapplaats
	Kamperen
	Camping
	Kampvuur
	Hulp post
	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

5.6. Klimbegeleiding

Wanneer u een route navigeert, biedt **Klimbegeleiding** u uw hoogtegegevens.

Wanneer u een route plant in de Suunto-app, toont de app de route als secties, elk gemarkeerd met kleuren op basis van hun hoogtegegevens. De vijf sectiecategorieën zijn:

- Vlak
- Bergopwaarts
- Bergafwaarts
- Klimmen
- Afdaling



Druk tijdens het navigeren met het horloge op de kroon om tussen displays te wisselen. De klimbegeleidingsweergave toont een overzicht van de hoogte van de route waarop u navigeert. De volgende informatie wordt weergegeven:

- bovenaan: uw huidige hoogte
- onder het bovenste venster: de totale duur van de training
- midden: hoogtegrafiek van de route

- onder de grafiek: de resterende afstand van de geplande route
- linksonder: de stijging/afdalings die achter de rug is
- rechtsonder: de resterende stijging/afdalings



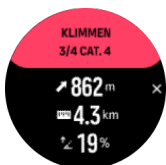
Draai aan de kroon om in te zoomen op de sectie waar u zich momenteel bevindt. Op de sectiedisplay ziet u de volgende informatie:

- bovenaan: de gemiddelde stijgings-/afdalingsgraad van de huidige sectie
- onder het bovenste venster: de totale duur van de training
- midden: hoogtegrafiek van de route van de huidige sectie
- onder de grafiek: de resterende afstand van de huidige sectie
- linksonder: de stijging/afdalings van de huidige sectie
- rechtsonder: de resterende stijging/afdalings van de huidige sectie



U kunt de instellingen voor de klimbegeleiding vóór en tijdens de training instellen. Om de instellingen te wijzigen voordat u een training start, scrolt u vanuit de startweergave naar beneden en opent u **Klimbegeleiding**. Om de instellingen tijdens de training te wijzigen, pauzeert u de training en drukt u op de onderste knop. Open Bedieningspaneel, waar u **Klimbegeleiding** vindt. Schakel **Meldingen** in of uit volgens uw voorkeuren. Open **Hellingwaarde** om te selecteren of u de hoogtegegevens in graden of percentages wilt zien.

Als u meldingen inschakelt, brengt het horloge u op de hoogte van de komende stijgingen en afdalingen. Daarnaast geeft het u een samenvatting van de volgende stijging of afdaling voordat deze begint.



5.7. Liniaal

De **Liniaal** is een hulpmiddel om de afstand in rechte lijn te tonen tussen uw locatie en een punt dat u op de kaart selecteert.

Om de liniaal te gebruiken, drukt u op de onderste knop in de kaartweergave (tijdens de training of zonder te trainen). Wanneer de **Opties navigatie** wordt geopend, scrolt u omlaag en schakelt u **Liniaal** in. Ga terug naar de kaartweergave en selecteer een willekeurig punt op de kaart om de afstand in rechte lijn vanaf uw huidige positie te meten. Wanneer u de liniaal niet meer nodig hebt, kunt u deze uitschakelen in het menu Opties navigatie.

6. Widgets

Widgets geven je nuttige informatie over je activiteit en training. De widgets zijn toegankelijk vanaf de tijdweergave door omhoog te vegen of aan de kroon te draaien.

Je kunt een widget vastzetten voor snelle en eenvoudige toegang. Druk vanuit de tijdweergave op de kroon en dubbeltik op het scherm om te selecteren welke widget je wilt vastzetten. Het is ook mogelijk om een widget vast te zetten onder **Aanpassen** in het **Bedieningspaneel**.

Je kunt de widgets in- of uitschakelen vanuit de **Bedieningspaneel** onder **Aanpassen > Widgets**. Selecteer de widgets die je wilt gebruiken door de schakelknop ernaast aan te zetten.



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.

6.1. 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.

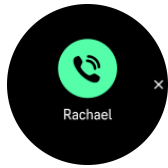
6.2. Meldingen

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

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

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

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.

Ga naar **Acties** voor interactie met de melding (de beschikbare opties variëren afhankelijk van je telefoon en welke van je apps de melding heeft gestuurd).

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

Meldingengeschiedenis

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

Veeg vanuit de tijdweergave omhoog en selecteer de meldingenwidget bereikt en draai vervolgens aan de kroon om door de meldingengeschiedenis te scrollen.

De meldingengeschiedenis wordt gewist wanneer je de berichten op je mobiele apparaat bekijkt of als je **Alle berichten wissen** selecteert in de meldingenwidget.

6.3. Mediabediening

Je Suunto Race S kan worden gebruikt om de muziek, podcasts en andere media te bedienen die op je telefoon of via je telefoon op een ander apparaat worden afgespeeld.



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

Voor toegang tot de mediabediening-widget veeg je vanaf de tijdweergave omhoog of druk je tijdens een training op de kroon totdat de mediabediening-widget wordt getoond.



Tik in de mediabediening-widget op afspelen, volgende track of vorige track om je media te bedienen.

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

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

6.4. Hartslag

De HR-widjet geeft een snelle momentopname van je hartslag en een 12-uursgrafiek van je hartslag. De grafiek wordt getekend met behulp van je gemiddelde hartslag, gebaseerd op tijdspannes van 24 minuten.



Je minimale hartslag van de laatste 12 uur is een goede indicator van je herstel. 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 HS-waarden de verhoogde hartslag en het verhoogde calorieverbruik van je training. Maar houd er rekening mee dat de grafiek- en verbruikswaarden gemiddelden zijn. Als je hartslag tijdens het sporten een piek geeft bij 200 hs/m, zal de grafiek niet deze maximale waarde laten zien maar wel het gemiddelde van de 24 minuten waarin je die pieksnelheid bereikte.

Om de widget met de dagelijkse HS-waarden te kunnen zien, moet de functie dagelijkse HS geactiveerd zijn. Je kunt de functie in- of uitschakelen in de instellingen onder **Activiteit** of helemaal naar beneden scrollen in de HS-widget en de functie daar activeren.

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.

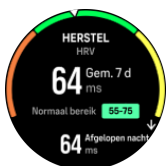


Eenmaal geactiveerd, heeft je horloge 24 minuten nodig voordat het informatie over je hartslag kan weergeven.

Veeg naar rechts of druk op de onderste knop om terug te keren naar de tijdweergave.

6.5. Herstel, HRV (hartslagvariabiliteit)

Hartslagvariabiliteit (HRV) is een meting van de variatie in tijdsintervallen tussen hartslagen en de waarde biedt een goede voorspelling van de algehele gezondheid en het welzijn.



De HRV geeft inzicht in je herstelstatus en meet je fysieke en mentale stress en geeft een indicatie van de mate waarin je lichaam er klaar voor is om te gaan trainen.

Om een effectieve gemiddelde HRV te realiseren moet je ook over een langere periode minstens drie keer per week je slaap vastleggen om je HRV-bereik vast te stellen.

Verschillende situaties en omstandigheden zoals een ontspannen vakantie, lichamelijke en geestelijke inspanning of het oplopen van griep kunnen leiden tot veranderingen in de HRV.

 **TIP:** Raadpleeg www.suunto.com of de Suunto-app voor meer informatie over HRV-herstel.

6.6. Voortgang

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.

De toenamesnelheid is een metrische waarde die de mate van toename of afname van je fitheid volgt over een vastgestelde periode.

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, leg je een hardloop- of wandelsessie van minstens 15 minuten vast, terwijl je je Suunto Race S 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.

6.7. Training

De trainingswidget geeft informatie over de trainingsbelasting in de huidige week en ook de totale duur van al je trainingssessies.



De widget biedt ook inzicht in hoe je vorm is, of je fitheidsniveau omlaag gaat of gelijk blijft en of je momenteel productieve trainingen uitvoert.

De CTL-waarde (chronische trainingsbelasting) is een gewogen gemiddelde van je TSS (trainingsstressscore) voor de lange termijn; hoe meer je traint, hoe hoger je fitheidsniveau is.

De waarde ATL (Acute Trainingsbelasting) is het 7-daagse gewogen gemiddelde van je TSS en geeft in principe je huidige vermoeidheid aan.

De TSB-waarde (trainingsstressbalans) laat je vorm zien en geeft in feite het verschil weer tussen de chronische trainingsbelasting (CTL) op de lange termijn en de acute trainingsbelasting (ATL) op de korte termijn.

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

6.8. Hersteltraining

De hersteltrainingswidget laat je huidige vorm zien en je trainingsgevoel gedurende zowel de afgelopen week als de afgelopen zes weken. Houd er rekening mee dat je na elke training moet registreren hoe je je voelt om deze gegevens te verkrijgen, zie 4.11. Gevoel.



Met deze widget kom je ook te weten in hoeverre je herstelniveau past bij je huidige trainingsbelasting.

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

6.9. Zuurstofsaturatie

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

Je kunt de zuurstofsaturatie in het bloed meten met Suunto Race S. Veeg vanuit de tijdweergave omhoog of draai aan de kroon om naar de Zuurstofsaturatie-widget te bladeren en deze te selecteren.

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 hoogtes.

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 je de zuurstofsaturatie in het bloed vanuit de Zuurstofsaturatie-widget:

1. Selecteer **Nu meten**.
2. Houd je 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.

Je kunt je zuurstofsaturatie in het bloed ook meten tijdens je 6.10. Slaap.

6.10. Slaap

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

Wanneer je je Suunto Race S tijdens het slapen draagt, meet het horloge je slaap op basis van de gegevens van de versnellingsmeter.

Om je slaap bij te houden:

1. Scrol vanuit de tijdweergave naar beneden en selecteer **Slaap**.
2. Schakel **Slaap volgen** in.

Je kun ervoor kiezen om je horloge in de Niet storen-modus te hebben tijdens je slaapuren en of je je Zuurstofsaturatie en HRV meten wilt meten tijdens je slaap.

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

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

Naast het slaapprozicht kun je ook je algemene slaaptrends volgen met de slaapwidget. Veeg vanaf de tijdweergave omhoog of draai aan de kroon totdat je de **Slaap**-widget ziet. De eerste weergave toont je laatste slaap en een grafiek van de afgelopen zeven dagen.



In de slaapwidget kun je omhoog vegen om de slaapdetails voor je laatste slaap te zien.



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

Hartslag, zuurstofsaturatie in het bloed en hartslagvariabiliteit (HRV) meten tijdens de slaap

Als je je horloge 's nachts draagt, kun je extra feedback krijgen over je hartslag, HRV en zuurstofsaturatie in het bloed tijdens het slapen.

Automatische Niet storen-modus

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

6.11. Stappen en calorieën

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

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

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

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 bovenste waarde in de widget toont het totale aantal stappen voor die dag en de onderste waarde is de geschatte hoeveelheid actieve calorieën die je tot nu toe gedurende de dag hebt verbrand. Daaronder zie je het totaal aantal verbrande calorieën. Het totaal omvat zowel actieve calorieën als je basaal metabolisme (Basal Metabolic Rate, BMR) (zie hieronder).



De halve ringen in de widget tonen aan hoe dicht je bij je dagelijkse activiteitsdoelstellingen 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.

Activiteitsdoelstellingen

Je kun je dagelijkse doelen aanpassen voor zowel stappen als calorieën. Selecteer in de instellingen **Activiteit** om de instellingen voor de activiteitsdoelstelling te openen.



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

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



Je BMR is het aantal calorieën dat je lichaam bij rust verbrandt. Dit zijn de calorieën die je lichaam nodig heeft om warm te blijven en basisfuncties, zoals met de ogen knipperen of de

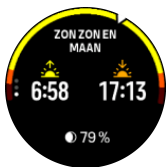
hartslag, uit te voeren. Dit aantal is gebaseerd op je persoonlijk profiel, met inbegrip van factoren zoals leeftijd en geslacht.

Wanneer je een calorieëndoel instelt, bepaal je naast je BMR hoeveel calorieën je wilt verbranden. Dit zijn je zogenaamde actieve calorieën. De ring rond het activiteitendisplay vordert afhankelijk van hoeveel actieve calorieën je tijdens de dag verbrandt ten opzichte van je doel.

6.12. Zon en maan

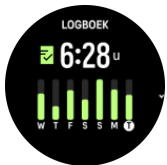
Veeg omhoog vanaf de tijdweergave of draai aan de kroon om de widget Zon en maan te selecteren. Je horloge geeft de tijd aan tot de volgende zonsopgang of zonsondergang, afhankelijk van wat het eerst plaatsvindt.

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



6.13. 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.

6.14. Reserves

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

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

Wanneer je voorraad krachtreserves hoog is, zul je je wellicht fris en energiek voelen. Als je gaat hardlopen wanneer je voorraad aan krachtbronnen hoog is, 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.

Je krachtreserves meten helpt je om ze beter te managen en er verstandig mee om te springen. Aan de hand van je energiereserves kun je ook stressfactoren identificeren, alsook

persoonlijke en effectieve herstelstimulerende strategieën, en de effecten van een goede voeding.

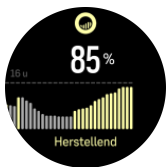
Stress en herstel gebruikt optische hartsensormetingen en om deze overdag te verkrijgen, moet dagelijkse HS ingeschakeld zijn; zie 6.4. *Hartslag*.

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

Deze HR-waarden kunnen gemakkelijk worden gewijzigd in de instellingen onder **Algemeen » Persoonlijk**.

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

Draai vanuit de tijdweergave aan de kroon om naar de reserves-widget te scrollen.



De kleur rond het widgetpictogram geeft je algemene reserveniveau aan. Als het groen is, betekent dit dat je aan het herstellen bent. De status geeft aan wat je huidige status is (actief, inactief, herstellend of gestrest). Het staafdiagram toont je reserves in de afgelopen 16 uur en de procentuele waarde is een schatting van je huidige reserves.

6.15. Alti & baro

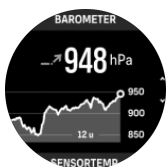
Suunto Race S meet constant de absolute luchtdruk met de ingebouwde druksensor. Op basis van deze meting en van je hoogtereferentiewaarde berekent het instrument de hoogte of luchtdruk.

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

Veeg vanuit de tijdweergave omhoog of draai aan de kroon om naar de Alti- & baro-widget te scrollen. 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.

Veeg omlaag of druk op de onderste knop om terug te gaan.

Zorg ervoor dat je hoogtereferentiewaarde juist is ingesteld (zie 3.18. *Hoogtemeter*). 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 hoogtereferentiewaarde 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 je Suunto Race S de veranderingen in de luchtdruk automatisch als ofwel wijzigingen in hoogte ofwel wijzigingen in het weer, op basis van je 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.

6.16. Kompas

Suunto Race S 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.

Open het kompas door vanaf de tijdweergave omhoog te vegen of door aan de kroon te draaien en **Kompas** te selecteren.

De kompaswidget bevat de volgende informatie:

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



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

In de kompaswidget kun je vanaf de onderkant van het scherm naar boven vegen om een lijst met sneltoetsen te openen. De sneltoetsen geven je snelle toegang tot navigatiehandelingen, zoals het controleren van de coördinaten van je huidige locatie of het selecteren van een andere route om te navigeren.

6.16.1. Kompas kalibreren

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



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

6.16.2. Declinatie instellen

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

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

De 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.

Je kunt de declinatiewaarde instellen in de **Instellingen** onder **Navigatie » Declinatie**.

6.17. Timer

Je horloge is voorzien van een stopwatch en afteltimer voor eenvoudige tijdmeting. Veeg vanaf de tijdweergave naar boven of draai aan de kroon totdat je de timerwidget bereikt.

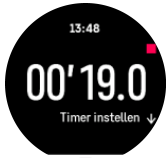


Wanneer je de widget voor het eerst opent, wordt de stopwatch weergegeven. Daarna onthoudt het wat je het laatst hebt gebruikt, stopwatch of afteltimer.

Veeg omhoog om het **Timer instellen** sneltoetsmenu te openen waar je 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.

7. SuuntoPlus™-handleidingen

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

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

Selecteer SuuntoPlus™-handleidingen op je horloge als volgt:

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



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

8. SuuntoPlus™-sportapps

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

Gebruik SuuntoPlus™-sportapps als volgt:

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

Selecteer op het horloge in de Suunto-app welke SuuntoPlus™-sportapps je wilt gebruiken. Ga naar Suunto.com/Suuntoplus om te kijken welke sportapps voor je horloge beschikbaar zijn.



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

9. Verzorging en ondersteuning

9.1. Richtlijnen voor behandeling

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

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

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

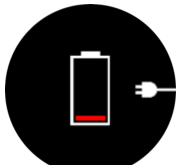
9.2. Batterij

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



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

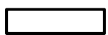
Als het oplaadniveau van de batterij onder de 20% komt en later 5% bereikt, dan knippert het pictogram batterij bijna leeg. Indien het oplaadniveau erg laag wordt, zal uw horloge naar een staat van laag energiegebruik gaan en het pictogram opladen tonen.



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

9.3. Weggoien

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



10. Referentie

10.1. Naleving

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

10.2. CE

Suunto Oy verklaart hierbij dat de radioapparatuur van het type OW233 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 09/2024

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