

# **SUUNTO SPARTAN TRAINER WRIST HR 1.11**

## **BEDIENUNGSANLEITUNG**

1. SICHERHEIT.....	4
2. Erste Schritte.....	6
2.1. Tasten.....	7
2.2. Optische Herzfrequenzmessung.....	8
2.3. Anzeigen.....	8
2.4. Symbole.....	9
2.5. Anpassung der Einstellungen.....	11
3. Eigenschaften.....	13
3.1. Überwachung Ihrer Aktivitäten.....	13
3.1.1. Aktuelle HR.....	14
3.1.2. Tägliche HR.....	14
3.2. Flugmodus.....	15
3.3. Höhenmesser.....	16
3.4. Autostopp.....	16
3.5. Hintergrundbeleuchtung.....	17
3.6. Tastensperre und Bildschirmabdunkelung.....	17
3.7. Brustgurt-Herzfrequenzsensor.....	17
3.8. Geräteinfo.....	18
3.9. Display-Thema.....	18
3.10. Modus „Nicht Stören“ .....	18
3.11. Gefühl.....	19
3.12. Find-Back-Funktion.....	20
3.13. FusedSpeed.....	20
3.14. GPS-Genauigkeit und Energiesparmodus.....	21
3.15. Intervalltraining.....	21
3.16. Sprache und Einheitensystem.....	22
3.17. Logbuch.....	23
3.18. Mondphasen.....	23
3.19. Movescount.....	23
3.19.1. SuuntoLink.....	24
3.19.2. Suunto Movescount App.....	24
3.20. Benachrichtigungen.....	24
3.21. PODs mit Sensoren verbinden.....	25
3.21.1. Foot POD kalibrieren.....	26
3.21.2. Power POD kalibrieren.....	26
3.22. Points of Interest.....	26
3.22.1. POIs hinzufügen oder löschen.....	26
3.22.2. Zu einem POI navigieren.....	28
3.22.3. POI-Typen.....	29
3.23. Positionsformate.....	30

3.24. Aufzeichnen eines Trainings.....	31
3.24.1. Navigieren während des Trainings.....	32
3.24.2. Sportmodus-Energiesparoptionen.....	33
3.25. Erholung.....	33
3.26. Routen.....	34
3.26.1. Höhenavigation.....	35
3.27. Schlafaufzeichnung.....	36
3.28. Software-Updates.....	37
3.29. Sportmodi.....	37
3.29.1. Schwimmen.....	38
3.30. Alarmsignale für Sonnenauf- und Sonnenuntergang.....	38
3.31. Zeit und Datum.....	39
3.31.1. Wecker.....	39
3.32. Timer-Funktionen.....	40
3.33. Töne und Vibration.....	41
3.34. Trainingserkenntnisse.....	41
3.34.1. Trainingspläne.....	42
3.35. Ziffernblätter.....	42
4. Pflege und Support.....	44
4.1. Hinweise zur Handhabung.....	44
4.2. Batterie.....	44
4.3. Entsorgung.....	44
5. Referenzwert.....	45
5.1. Technische Daten.....	45
5.2. Gesetzliche Anforderungen.....	45
5.2.1. CE.....	45
5.2.2. Einhaltung der FCC-Bestimmungen.....	45
5.2.3. IC.....	46
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	46
5.3. Handelszeichen.....	46
5.4. Patenthinweis.....	46
5.5. Eingeschränkte internationale Garantie.....	47
5.6. Copyright.....	48

# 1. SICHERHEIT

## Typen der Sicherheitshinweise

 **WARNUNG:** - weisen auf Verfahren oder Situationen hin, die zu schweren Verletzungen oder Todesfällen führen können.

 **ACHTUNG:** - weisen auf Verfahren oder Situationen hin, bei denen das Produkt beschädigt werden kann.

 **HINWEIS:** - heben wichtige Informationen hervor.

 **TIPP:** - weisen auf zusätzliche Tipps zur Verwendung der Gerätefunktionen hin.

## Sicherheitshinweise

 **WARNUNG:** Obwohl unsere Produkte allen Branchennormen entsprechen, können durch den Hautkontakt mit dem Produkt allergische Reaktionen oder Hautirritationen hervorgerufen werden. Verwenden Sie das Gerät in diesem Fall nicht weiter und suchen Sie einen Arzt auf.

 **WARNUNG:** Sprechen Sie immer mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Ein zu intensives Training kann zu Verletzungen führen.

 **WARNUNG:** Dieses Gerät ist nur für den Freizeitsport gedacht.

 **WARNUNG:** Verlassen Sie sich nie ausschließlich auf die GPS-Daten oder die Batterielebensdauer des Produkts. Verwenden Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit immer Karten und andere Zusatzmaterialien.

 **ACHTUNG:** Bringen Sie das Gerät nicht in Kontakt mit Lösungsmitteln, da diese die Oberfläche beschädigen können.

 **ACHTUNG:** Bringen Sie das Gerät nicht in Kontakt mit Insektenschutzmitteln, da diese die Oberfläche beschädigen können.

 **ACHTUNG:** Aus Umweltschutzgründen muss das Gerät als Elektronikabfall entsorgt werden und gehört nicht in den normalen Haushaltsmüll.

 **ACHTUNG:** Vermeiden Sie Stöße und lassen Sie das Produkt nicht fallen, da es hierbei beschädigt werden kann.

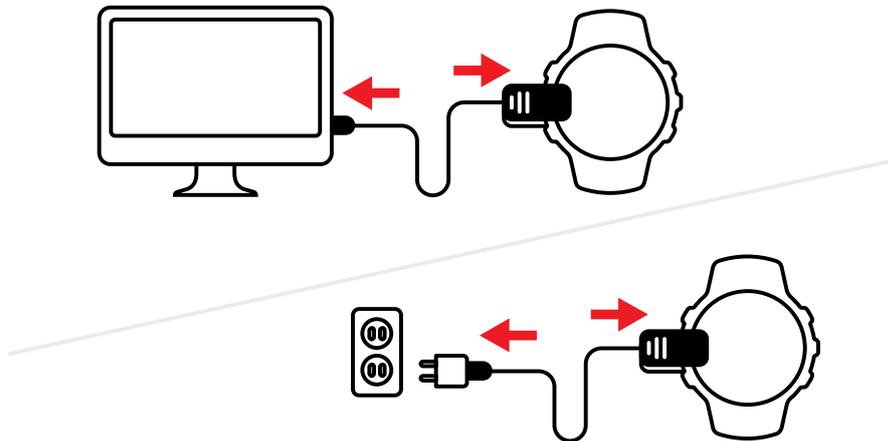


**HINWEIS:** Die von Suunto verwendeten hochmodernen Sensoren und Algorithmen erstellen Messdaten, die Sie bei Ihren Aktivitäten und Abenteuern hilfreich einsetzen können. Wir versuchen, diese Daten so genau wie möglich zu berechnen. Jedoch sind die von unseren Produkten und Dienstleistungen erfassten Daten nicht hundertprozentig zuverlässig. Deshalb können auch die aus ihnen ermittelten Kennzahlen ungenau sein. Kalorienverbrauch, Herzfrequenz, Standortbestimmung, Bewegungserkennung, Erfassen von Aufnahmen, Anzeigen für physischen Stress und andere Messwerte stimmen eventuell nicht mit der Realität überein. Suunto Produkte und Dienstleistungen dienen nur der Freizeitgestaltung und sind keinesfalls für medizinische Zwecke vorgesehen.

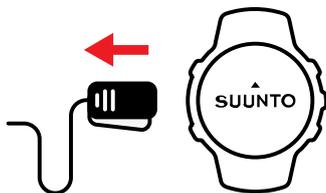
## 2. Erste Schritte

Der erste Start Ihrer Suunto Spartan Trainer Wrist HR ist schnell und einfach.

1. Um sie zu aktivieren, schließen Sie die Uhr mit dem mitgelieferten USB-Kabel an eine Stromquelle an.



2. Stecken Sie das Kabel von der Uhr ab.



3. Drücken Sie die Mitteltaste, um den Einrichtungsassistenten zu starten.



4. Wählen Sie Ihre Sprache durch Drücken auf die rechte obere oder untere Taste aus und bestätigen Sie mit der Mitteltaste.



5. Nehmen Sie die Ersteinstellungen mithilfe des Einrichtungsassistenten vor. Drücken Sie die rechte obere oder untere Taste, um Werte zu ändern, bestätigen Sie mit der Mitteltaste und fahren Sie mit dem nächsten Schritt fort.

Wenn die Einrichtung abgeschlossen ist, laden Sie die Batterie der Uhr mit dem mitgelieferten USB-Kabel, bis sie voll geladen ist.

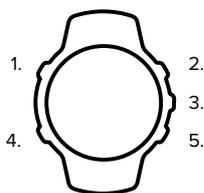
Um die Software Ihrer Uhr aktualisieren zu können, müssen Sie SuuntoLink auf Ihren PC oder Mac herunterladen und installieren. Wir empfehlen Ihnen dringend, Ihre Uhr zu aktualisieren, sobald eine neue Softwareversion zur Verfügung steht.

Für weitere Informationen besuchen Sie bitte [www.movescount.com/connect](http://www.movescount.com/connect).

 **HINWEIS:** SuuntoLink optimiert auch die GPS-Leistung Ihrer Uhr. Sie müssen Ihre Uhr regelmäßig mit SuuntoLink verbinden, um ein gutes GPS-Tracking sicherzustellen.

## 2.1. Tasten

Suunto Spartan Trainer Wrist HR ist mit fünf Tasten ausgestattet, mit denen Sie durch Displays und Funktionen navigieren können.



### 1. Linke obere Taste

- Zum Einschalten der Hintergrundbeleuchtung.
- Zum Anziehen alternativer Informationen.

### 2. Rechte obere Taste

- Um in Ansichten und Menüs nach oben zu gehen.

### 3. Mitteltaste

- Zum Auswählen eines Elements, oder Ansehen alternativer Informationen.
- Halten Sie sie gedrückt, um das kontextabhängige Shortcut-Menü zu öffnen

### 4. Linke untere Taste

- Zum Zurückgehen

### 5. Rechte untere Taste

- Um in Ansichten und Menüs nach unten zu gehen

In der Trainingsaufzeichnung haben die Tasten andere Funktionen:

### 1. Linke obere Taste

- Zum Ansehen alternativer Informationen.

### 2. Rechte obere Taste

- Zum Anhalten einer Aufzeichnung, oder um sie wieder aufzunehmen.
- Halten Sie sie gedrückt, um die Aktivität zu ändern.

### 3. Mitteltaste

- Zum Wechseln zwischen Displays.
- Halten Sie sie gedrückt, um die kontextabhängigen Menüoptionen zu öffnen.

### 4. Linke untere Taste

- Zum Wechseln zwischen Displays.

#### 5. Rechte untere Taste

- Zum Markieren einer Runde.
- Halten Sie sie gedrückt, um Tasten zu sperren oder zu entsperren.

## 2.2. Optische Herzfrequenzmessung

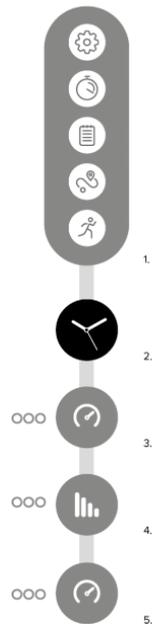
Mit der optischen Herzfrequenzmessung am Handgelenk können Sie Ihre Herzfrequenz einfach und bequem verfolgen. Wenn Sie genaue Ergebnisse haben möchten, berücksichtigen Sie bitte folgende Faktoren, die sich auf die Herzfrequenzmessung auswirken können:

- Die Uhr muss direkt auf der nackten Haut getragen werden. Auch der dünnste Stoff zwischen dem Sensor und Ihrer Haut würde störend wirken.
- Möglicherweise müssen Sie die Uhr etwas höher am Arm tragen als Uhren normalerweise getragen werden. Der Sensor misst den Blutfluss über das Gewebe. Je mehr Gewebe er abtasten kann, desto besser kann er die Werte erfassen.
- Armbewegungen und Muskelreflexe, wie beispielsweise beim Greifen eines Tennisschlägers, können sich auf die Genauigkeit der Sensordaten auswirken.
- Bei sehr niedriger Herzfrequenz liefert der Sensor evtl. keine stabilen Messwerte. Hier ist eine kurze Aufwärmphase über einige Minuten vor Beginn der Aufzeichnung hilfreich.
- Dunkle Haut und Tattoos blockieren den Lichteinfall und die Messwerte des optischen Sensors sind demzufolge unzuverlässig.
- Der optische Sensor zeigt beim Schwimmen evtl. ungenaue Messwerte für die Herzfrequenz an.
- Wir empfehlen Ihnen zur genauen, schnell reagierenden Messung Ihrer Herzfrequenz einen kompatiblen Brustgurt-Herzfrequenzsensor, wie beispielsweise den Suunto Smart Sensor, zu verwenden.

**⚠️ WARNUNG:** Die Technologie der optischen Herzfrequenzmessung ist derzeit nicht so genau und zuverlässig wie die Messung der Herzfrequenz am Brustkorb. Ihre tatsächliche Herzfrequenz kann sowohl über als auch unter den angezeigten Werten des optischen Sensors liegen.

## 2.3. Anzeigen

Anzeigen sind individuell anpassbar und können bei Software-Updates geändert werden. Die Grundansicht bleibt jedoch dieselbe, wie nachstehend abgebildet.



1. Launcher
2. Zifferblatt
3. Aktivität
4. Training
5. Erholung

## 2.4. Symbole

Suunto Spartan Trainer Wrist HR verwendet folgende Symbole:

	Höhe
	Höhenunterschied
	Aufstieg
	Aufstiegsdauer
	Tastensperre
	Trittfrequenz
	Kalorien
	Aktueller Standort (Navigation)
	Wird geladen
	Abstieg

	Abstiegsdauer
	Distanz
	Dauer
	Training
	Fehler
	Flache Strecke
	GPS empfangen
	Herzfrequenz
	HR-Sensorsignal empfangen
	Höchster Punkt
	Eingehender Anruf
	Logbuch
	Niedriger Batteriestand
	Niedrigster Punkt
	Nachricht/Benachrichtigung
	Verpasster Anruf
	Navigation
	Kein Aufstieg
	Kein Abstieg
	Von Route abgewichen
	Schritttempo
	Geplanter Move
	POD-Signal empfangen
	Power POD-Signal empfangen

	Peak Training Effect
	Erholungszeit
	Software-Update verfügbar
	Schritte
	Stoppuhr
	Schwimmzugfrequenz
	Erfolg
	Sync
	Einstellungen

## 2.5. Anpassung der Einstellungen

Sie können alle Uhreneinstellungen direkt an der Uhr oder über Suunto Movescount ändern.

Eine Einstellung anpassen:

1. Drücken Sie die rechte obere Taste, bis das Einstellungssymbol angezeigt wird und drücken Sie danach die Mitteltaste, um das Einstellungsmenü zu öffnen.



2. Durch Drücken der rechten oberen oder unteren Taste können Sie durch das Menü Einstellungen scrollen.



3. Wenn die gewünschte Einstellung hervorgehoben ist, wählen Sie sie durch Drücken der Mitteltaste aus. Durch Drücken der linken unteren Taste gelangen Sie zurück ins Menü.
4. Bei Einstellungen mit einem Wertebereich können Sie den Wert durch Drücken der rechten oberen oder unteren Taste ändern.



5. Bei Einstellungen mit nur Ein und Aus, ändern Sie den Wert durch Drücken der Mitteltaste.



 **TIPP:** Sie können die allgemeinen Einstellungen auch vom Zifferblatt aufrufen, indem Sie das Kontextmenü durch gedrückt halten der Mitteltaste öffnen.



## 3. Eigenschaften

### 3.1. Überwachung Ihrer Aktivitäten

Ihre Uhr zeichnet das Gesamtniveau Ihrer Aktivitäten während des Tages auf. Dies ist ein wichtiger Faktor, egal ob Sie nur fit und gesund bleiben möchten, oder für einen bevorstehenden Wettbewerb trainieren. Aktiv sein ist gut, aber wenn Sie hart trainieren, müssen Sie ausreichend Ruhetage mit wenig Aktivität einlegen.

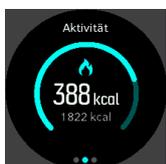
Der Aktivitätszähler wird jeden Tag um Mitternacht automatisch zurückgesetzt. Am Ende der Woche bietet die Uhr eine Zusammenfassung Ihrer Aktivitäten.

Zum Ansehen der Gesamtanzahl Ihrer Schritte im Laufe des Tages drücken Sie im Zifferblattdisplay die rechte untere Taste.



Ihre Uhr zählt die Schritte über einen Beschleunigungsmesser. Die Gesamtschrittzahl wird rund um die Uhr gezählt, auch während der Aufzeichnung von Trainingsstunden und anderer Aktivitäten. Naturgemäß können bei verschiedenen Sportarten, wie z. B. Schwimmen und Radfahren, keine Schritte gezählt werden.

Zusätzlich zu den Schritten können Sie den geschätzten Kalorienverbrauch des Tages durch Drücken auf die linke obere Taste ansehen.



Die große Zahl in der Mitte des Displays ist die geschätzte Anzahl aktiver Kalorien, die Sie bislang verbrannt haben. Darunter wird die Gesamtanzahl der verbrannten Kalorien angezeigt. In der Gesamtsumme sind sowohl aktive Kalorien als auch Ihr Grundumsatz enthalten (siehe nachstehend).

Der Ring in beiden Displays zeigt an, wie weit Sie von Ihren täglichen Aktivitätszielen entfernt sind. Sie können diese Ziele Ihren persönlichen Vorlieben anpassen (siehe nachstehend).

Sie können sich durch Drücken der linken unteren Taste auch Ihre Aktivitäten während der letzten sieben Tage anzeigen lassen. Mit der Mitteltaste können Sie zwischen Schritten und Kalorien wechseln:



#### Aktivitätsziele

Sie können Ihre Tagesziele sowohl für die Schritte als auch für den Kalorienverbrauch anpassen. Halten Sie im Aktivitätendisplay die Mitteltaste gedrückt, um die Aktivitätszieleinstellungen zu öffnen.



Bei der Einstellung Ihres Schrittziels legen Sie die Gesamtzahl der Schritte für den Tag fest.

Der Gesamtwert der Kalorien, die Sie an einem Tag verbrannt haben, beruht auf zwei Faktoren: Auf Ihrem Grundumsatz (BMR) und auf Ihren körperlichen Aktivitäten.



Ihr BMR bezieht sich auf die Anzahl der Kalorien, die Ihr Körper im Ruhezustand verbrennt. Das sind die Kalorien, die Ihr Körper für das Halten der Körpertemperatur und für die Durchführung von Grundfunktionen verbraucht, wie beispielsweise Blinzeln mit den Augen oder Herzschlag. Dieser Wert bezieht sich auf Ihr ganz persönliches Profil und bezieht Faktoren wie Alter und Geschlecht mit ein.

Bei der Einstellung Ihres Kalorienziels können Sie festlegen, wie viele Kalorien Sie zusätzlich zu Ihrem Grundumsatz verbrennen möchten. Dies sind die sogenannten aktiven Kalorien. Der Ring rund um Ihr Aktivitätsdisplay schließt sich im Laufe des Tages immer weiter und zeigt dadurch an, wie viele aktive Kalorien Sie im Verhältnis zu Ihrem Ziel verbrannt haben.

### 3.1.1. Aktuelle HR

Die Anzeige für die aktuelle HR gibt einen schnellen Snapshot Ihrer Herzfrequenz wieder. Das Display zeigt Ihre Herzfrequenz über zehn Minuten als Grafik, eine Schätzung Ihres durchschnittlichen Kalorienverbrauchs je Stunde und Ihre aktuelle Herzfrequenz an.



Ansehen der aktuellen HR:

1. Drücken Sie in der Zifferblattansicht die rechte untere Taste, um zur Anzeige der Aktivitätenüberwachung zu scrollen.
2. Drücken Sie die Mitteltaste, um die Anzeige der aktuellen HR zu öffnen.
3. Drücken Sie die obere Taste, um die Anzeige zu verlassen und zur Zifferblattansicht zurückzukehren.

### 3.1.2. Tägliche HR

Im Display tägliche HR können Sie Ihre Herzfrequenz im Verlauf über 12-Stunden ansehen. Dies ist eine nützliche Informationsquelle, wie beispielsweise zu Ihrem Erholungsstatus nach einer harten Trainingseinheit.

Das Display zeigt Ihre Herzfrequenz über 12 Stunden als Grafik an. Für die Grafik wird Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, gemessen im 24-Minutentakt, visualisiert. Zusätzlich erhalten Sie eine Schätzung Ihres durchschnittlichen Kalorienverbrauchs je Stunde und Ihrer niedrigsten Herzfrequenz während des Zeitraums von 12 Stunden.

Ihre niedrigste Herzfrequenz während letzten 12 Stunden ist ein guter Hinweis auf Ihren Erholungszustand. Wenn sie höher als normal ist, haben Sie sich wahrscheinlich noch nicht vollständig von Ihrer letzten Trainingseinheit erholt.



Wenn Sie ein Training aufzeichnen, reflektieren die täglichen HR-Werte die erhöhte Herzfrequenz und den Kalorienverbrauch durch Ihr Training. Beachten Sie dabei, dass die Grafik und die Verbrauchsraten Durchschnittswerte sind. Wenn Ihre maximale Herzfrequenz beim Training bei 200 bpm liegt, zeigt die Grafik nicht den maximalen Wert an, sondern den Durchschnittswert der 24 Minuten, in denen Sie den Spitzenwert erreichen.

Sie müssen die Funktion tägliche HR aktivieren, bevor Sie die Anzeige der täglichen HR sehen können. Sie können die Funktion in den Einstellungen unter **Aktivität** ein- bzw. ausschalten. Im Display Aktivitätenüberwachung können Sie durch Gedrückt halten der Mittelstaste auch die Aktivitäten Einstellungen öffnen.

Bei eingeschalteter Funktion tägliche HR aktiviert Ihre Uhr den optischen Herzfrequenzsensor in regelmäßigen Abständen, um Ihre Herzfrequenz zu überprüfen. Dies erhöht den Batterieverbrauch leicht.



Nach dem Einschalten Ihrer Uhr benötigt sie 24 Minuten, bevor sie beginnen kann, Informationen zur täglichen HR anzuzeigen.

Ansehen der täglichen HR:

1. Drücken Sie in der Zifferblattansicht die rechte untere Taste, um zur Anzeige der Aktivitätenüberwachung zu scrollen.
2. Drücken Sie die Mittelstaste zum Öffnen der Anzeige der aktuellen HR und drücken Sie erneut die Mittelstaste, um zur Anzeige der täglichen HR zu wechseln.
3. Drücken Sie die rechte obere Taste, um die Anzeige zu verlassen und zur Zifferblattansicht zurückzukehren.

 **HINWEIS:** Nach einer inaktiven Periode beispielsweise wenn Sie die Uhr nicht tragen oder tief und fest schlafen, geht die Uhr in den Ruhezustand über und schaltet den optischen Herzfrequenzsensor aus. Wenn Sie Ihre Herzfrequenz während der Nacht aufzeichnen lassen möchten, aktivieren Sie den Modus Nicht Stören (siehe 3.10. Modus „Nicht Stören“).

## 3.2. Flugmodus

Aktivieren Sie den Flugmodus, wenn Sie die Funkübertragung abschalten möchten. Den Flugmodus können Sie in den Einstellungen unter **Konnektivität** aktivieren oder deaktivieren.



 **HINWEIS:** Wenn der Flugmodus aktiviert ist und Sie etwas mit Ihrem Gerät verbinden möchten, müssen Sie in zuerst beenden.

### 3.3. Höhenmesser

Die Suunto Spartan Trainer Wrist HR misst die Höhenlage über GPS. Unter optimalen Signalbedingungen ist die Höhenmessung über GPS eine gute Anzeige Ihrer zurückgelegten Höhenmeter, da die typischen potentiellen Fehler für die Berechnung der GPS-Position entfallen.

Wenn Sie der GPS-Höhenmessung präzisere Daten entnehmen möchten, vergleichbar mit einer barometrischen Höhenmessung, müssen Sie zusätzliche Datenquellen, wie Gyroskop oder Doppler-Radar verwenden.

Da die Suunto Spartan Trainer Wrist HR zur Höhenmessung ausschließlich GPS verwendet, sind die Daten nicht maximal genau. Alle Filter können Irrtümer einschließen und potentiell zu ungenauen Höhenmessungen führen.

Wenn die Höhenmessungen für Sie wichtig sind, stellen Sie bitte sicher, dass Ihre GPS-Genauigkeit während der Aufzeichnung auf **Beste** eingestellt ist.

Jedoch ist die GPS-Höhenmessung auch in der höchsten Genauigkeitsstufe keine Garantie für absolut genaue Positionsdaten. Sie ist eine Schätzung Ihrer realen Höhe und die Genauigkeit dieser Schätzung hängt stark von den Umgebungsbedingungen ab.

### 3.4. Autostopp

Mit der Funktion Autostopp wird Ihre Trainingsaufzeichnung unterbrochen, wenn Ihre Geschwindigkeit weniger als 2 km/h (1,2 mph) beträgt. Wenn Ihre Geschwindigkeit wieder auf mehr als 3 km/h (1,9 mph) beschleunigt wird, wird die Aufzeichnung automatisch fortgesetzt.

Sie können Autostopp für jeden Sportmodus in Suunto Movescount separat ein- oder ausschalten. Sie können Autostopp in den Einstellungen der Sportmodi vor dem Beginn einer Trainingsaufzeichnung ein- oder ausschalten.

Wenn Autostopp während einer Aufzeichnung aktiviert ist, zeigt eine Pop-up-Meldung die automatische Unterbrechung der Aufzeichnung an.



Wenn Sie die aktuelle Zeit oder den Batteriestand abfragen möchten, drücken Sie die Mittelstaste.



Sie können einstellen, dass die Aufzeichnung automatisch fortgesetzt wird, wenn Sie beginnen, sich erneut zu bewegen. Alternativ können Sie die Wiederaufnahme durch Drücken der rechten oberen Taste im Pop-up-Fenster starten.

### 3.5. Hintergrundbeleuchtung

Für die Hintergrundbeleuchtung gibt es zwei Modi: Automatisch und Umschalten. Im automatischen Modus schaltet sich die Hintergrundbeleuchtung ein, wenn eine beliebige Taste gedrückt wird. Im Umschaltmodus können Sie die Hintergrundbeleuchtung durch gedrückt halten der linken oberen Taste einschalten. Die Hintergrundbeleuchtung bleibt eingeschaltet., bis Sie die linke obere Taste erneut gedrückt halten.

Standardmäßig ist die Hintergrundbeleuchtung im automatischen Modus. Den Modus der Hintergrundbeleuchtung können Sie in den Einstellungen unter **Allgemein » Hintergrundbel.** ändern.

### 3.6. Tastensperre und Bildschirmabdunkelung

Sie können die Tasten während der Aufzeichnung eines Trainings sperren. Halten Sie dazu die rechte untere Taste gedrückt. Wenn Sie gesperrt sind, können Sie nicht zwischen den Displayansichten wechseln. Jedoch können Sie die Hintergrundbeleuchtung durch Drücken einer beliebigen Taste einschalten, wenn sie im automatischen Modus ist.

Zum Entsperren halten Sie die rechte untere Taste erneut gedrückt.

Wenn Sie kein Training aufzeichnen, erlischt das Displaylicht nach einem kurzen inaktiven Zeitraum. Zum Aktivieren des Displays drücken Sie auf eine beliebige Taste.

Nach einem längeren inaktiven Zeitraum geht die Uhr in den Ruhezustand und der Bildschirm wird komplett ausgeschaltet. Jede Bewegung reaktiviert ihn.

### 3.7. Brustgurt-Herzfrequenzsensor

Um genaue Informationen über Ihre Trainingsintensität zu erhalten, können Sie einen Bluetooth® Smart kompatiblen Herzfrequenzsensor, beispielsweise den Suunto Smart Sensor, mit Ihrer Suunto Spartan Trainer Wrist HR verwenden.

Wenn Sie den Suunto Smart Sensor verwenden, haben Sie den zusätzlichen Vorteil der Herzfrequenzspeicherung. Wenn die Verbindung zur Uhr unterbrochen ist, beispielsweise beim Schwimmen (keine Übertragung unter Wasser), hält die Speicherfunktion des Sensors die Daten in einem Puffer.

Dies bedeutet auch, dass Sie Ihre Uhr zurücklassen können, nachdem Sie eine Aufzeichnung gestartet haben. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des Suunto Smart Sensor.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung für den Suunto Smart Sensor oder anderer Bluetooth® Smart-kompatibler Herzfrequenzsensoren.

Eine Anleitung zum Verbinden eines HR-Sensors mit Ihrer Uhr erhalten Sie unter *3.21. PODs mit Sensoren verbinden.*

## 3.8. Geräteinfo

Die Daten der Hard- und Software Ihrer Uhr können Sie in den Einstellungen unter **Allgemein** » **Über** überprüfen.

## 3.9. Display-Thema

Um die Lesbarkeit des Uhrendisplays beim Training oder Navigieren zu verbessern, können Sie zwischen hellen und dunklen Themen wechseln.

Das helle Thema hat einen hellen Display-Hintergrund und dunkle Zahlen.

Im dunklen Thema ist es genau umgekehrt, d. h. dunkler Hintergrund und helle Zahlen.

Das Thema ist eine globale Einstellung, die Sie in jedem Sportmodus Ihrer Uhr in den Optionen oder in den Navigationseinstellungen ändern können.

So ändern Sie das Display-Thema in den Optionen des Sportmodus:

1. Öffnen Sie den Launcher durch Drücken der rechten oberen Taste auf dem Zifferblatt.
2. Scrollen Sie zu **Training** oder drücken Sie die Mitteltaste.
3. Drücken Sie in einem beliebigen Sportmodus die rechte untere Taste, um die Sportmodusoptionen zu öffnen.
4. Scrollen Sie nach unten zu **Thema** und drücken Sie die Mitteltaste.
5. Wechseln Sie zwischen hell und dunkel durch Drücken der rechten oberen und unteren Taste und bestätigen Sie mit der Mitteltaste.
6. Scrollen Sie nach oben zurück, um die Sportmodusoptionen zu verlassen und den Sportmodus zu starten oder zu beenden.

So ändern Sie das Display-Thema in den Navigationseinstellungen:

1. Öffnen Sie die Startanzeige durch Drücken der rechten oberen Taste.
2. Scrollen Sie zu **Navigation** und drücken Sie die Mitteltaste.
3. Scrollen Sie nach unten zu den Navigationseinstellungen, wie oben beschrieben, und drücken Sie die Mitteltaste.
4. Scrollen Sie nach unten zu **Thema** und drücken Sie die Mitteltaste.
5. Wechseln Sie zwischen hell und dunkel durch Drücken der rechten oberen und unteren Taste und bestätigen Sie mit der Mitteltaste.
6. Zum Beenden der Navigationseinstellungen halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

## 3.10. Modus „Nicht Stören“

Im Modus Nicht Stören sind alle Töne und Vibrationen auf lautlos gestellt. Diese Funktion ist sehr hilfreich, wenn Sie Ihre Uhr ganz normal benutzen möchten, sie jedoch in der Umgebung nicht gehört werden soll, wie beispielsweise in einem Theater.

Im Modus Nicht Stören, geht die Uhr auch nach einem inaktiven Zeitraum nicht in den Ruhezustand über. Sie können nun diese Einstellung gemeinsam mit der täglichen HR aktivieren (siehe 3.1.2. *Tägliche HR*) um Ihre Herzfrequenz rund um die Uhr aufzeichnen zu lassen.

Einschalten des Modus Nicht Stören:

1. Drücken Sie auf dem Zifferblatt auf die Mitteltaste, um das Shortcuts-Menü zu öffnen.
2. Drücken Sie die Mitteltaste, um den Modus Nicht Stören zu aktivieren.

Drücken Sie in diesem Modus eine beliebige Taste, um den Bildschirm zu aktivieren. Um den Modus Nicht Stören auszuschalten, drücken Sie bei eingeschaltetem Bildschirm auf die rechte obere Taste.

Wenn Sie einen Alarm eingerichtet haben, ertönt dieser normal und deaktiviert den Modus Nicht Stören, es sei denn, Sie aktivieren die Schlummerfunktion für den Alarm.

## 3.11. Gefühl

Wenn Sie regelmäßig trainieren, ist die Verfolgung davon wichtig, wie sie sich gefühlt haben. Es ist ein Indikator Ihrer körperlichen Gesamtverfassung. Zudem kann ein Coach oder persönlicher Trainer Ihre Fortschritte über die Zeit anhand Ihres Gefühlstrends verfolgen.

Sie können Ihre Empfindungen in fünf Stufen einteilen:

- **Schwach**
- **Durchschnittlich**
- **Gut**
- **Sehr gut**
- **Ausgezeichnet**

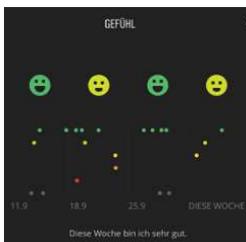
Welche Bedeutung Sie diesen Optionen beimessen, liegt bei Ihnen (und Ihrem Coach). Wichtig ist nur, dass Sie sie laufend verwenden.

Sie können für jede Trainingsstunde mit der Uhr aufzeichnen, wie Sie sich gefühlt haben. Sie müssen dazu nur unmittelbar nach dem Anhalten der Aufzeichnung die Frage „**Wie war es?**“ beantworten.



Sie können die Beantwortung der Frage durch Drücken auf die Mitteltaste überspringen. Sie können später eingeben, wie Sie sich gefühlt haben, indem Sie den Move in Suunto Movescount bearbeiten.

Wenn Sie Ihre Gefühlsmetrik regelmäßig eingeben, können Sie Ihren Trend über 7 Tage und 30 Tage in der Zeitübersicht in Movescount schnell überprüfen.



Ihren Langzeittrend können Sie auf Ihrer Seite Moves analysieren. Wählen Sie den gewünschten Zeitraum im Kalender aus und scrollen Sie nach unten zum Abschnitt Ruhe und Erholung, in dem Sie die Grafik Ihres Gefühlstrends ansehen können.



### 3.12. Find-Back-Funktion

Wenn Sie eine Aktivität mit GPS aufzeichnen, speichert die Suunto Spartan Trainer Wrist HR den Startpunkt Ihres Trainings automatisch. Mit der Find-Back-Funktion kann die Suunto Spartan Trainer Wrist HR Sie direkt zu Ihrem Ausgangspunkt zurückführen.

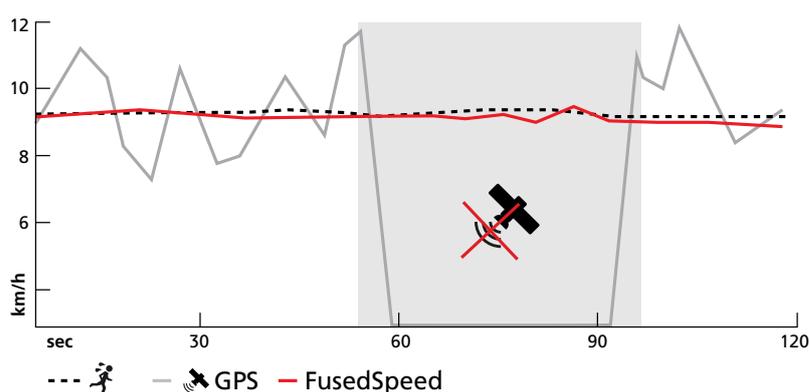
Find-Back starten:

1. Während Sie eine Aktivität aufzeichnen, drücken Sie die Mitteltaste, bis Sie die Navigationsanzeige erreichen.
2. Öffnen Sie das Shortcut-Menü durch Drücken der rechten unteren Taste.
3. Scrollen Sie zu Find-Back und bestätigen Sie mit der Mitteltaste.
4. Zum Beenden und Zurückkehren zur Navigationsanzeige drücken Sie auf die linke untere Taste.

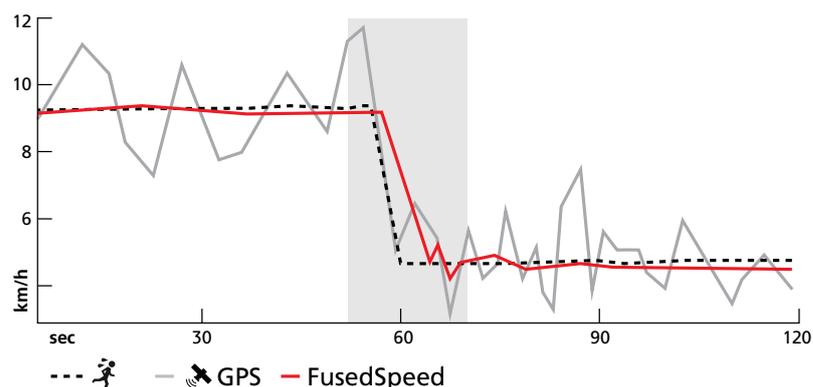
Die Navigationsführung erscheint im ausgewählten Sportmodus als letzte Anzeige.

### 3.13. FusedSpeed

Mit FusedSpeed™ wird die Geschwindigkeit durch die Kombination von GPS und Beschleunigungssensoren am Handgelenk besonders präzise ermittelt. Das GPS-Signal wird entsprechend der Beschleunigung am Handgelenk adaptiv gefiltert. Auf diese Weise ist bei durchgängiger Laufgeschwindigkeit eine genauere Messung und bei Geschwindigkeitsveränderungen eine schnellere Reaktion möglich.



FusedSpeed ist besonders nützlich, wenn Sie beim Training sehr reaktionsfreudige Geschwindigkeitsmessungen benötigen, zum Beispiel beim Laufen auf unebenem Terrain oder beim Intervalltraining. Wenn das GPS-Signal zeitweise abbricht, kann die Suunto Spartan Trainer Wrist HR mithilfe des GPS-kalibrierten Beschleunigungsmessers weiterhin genaue Geschwindigkeitsmessungen liefern.



**TIPP:** Um genaue Messwerte mit FusedSpeed™ zu erhalten, brauchen Sie bei Bedarf nur kurz auf die Uhr zu sehen. Wenn Sie die Uhr ohne Bewegung vor sich halten, wird die Messgenauigkeit beeinträchtigt.

FusedSpeed wird bei Lauf- und ähnlichen Aktivitäten, wie etwa Orientierungsläufe, Floorball und Fußball, automatisch aktiviert.

### 3.14. GPS-Genauigkeit und Energiesparmodus

Das GPS-Signalintervall legt die Genauigkeit Ihrer Aufzeichnung fest. Je kürzer dieses Intervall zwischen den Standortbestimmungen, desto höher die Genauigkeit. Während der Aufzeichnung eines Trainings wird jede GPS-Standortbestimmung aufgezeichnet.

Das GPS-Signalintervall wirkt sich jedoch auch direkt auf die Batterielebensdauer aus. Wenn Sie die GPS-Genauigkeit reduzieren, verlängert sich automatisch die Lebensdauer Ihrer Uhrenbatterie.

Sie können zwischen folgenden Optionen für die GPS-Genauigkeit wählen:

- Beste: ~ 1 Sekunde GPS-Standortbestimmung
- Gut: ~ 20 Sekunde GPS-Standortbestimmung
- OK: ~ 60 Sekunde GPS-Standortbestimmung

Sie können die GPS-Genauigkeit in den Sportoptionen Ihrer Uhr oder unter den erweiterten Optionen für den Sportmodus auf Suunto Movescount ändern.

Wenn Sie entlang einer Route oder anhand eines POIs navigieren, wird die GPS-Genauigkeit automatisch auf Beste eingestellt.

**HINWEIS:** Wenn Sie das erste Mal mit GPS trainieren oder navigieren, warten Sie vor dem Start, bis die Uhr das GPS-Signal empfängt. Dies kann je nach den Bedingungen 30 Sekunden oder länger dauern.

### 3.15. Intervalltraining

Intervall-Workouts sind eine häufig verwendete Trainingsart, die aus wiederkehrenden Sätzen mit hohen und niedrigen Leistungsintensitäten bestehen. Bei der Suunto Spartan Trainer Wrist HR können Sie Ihr eigenes Intervalltraining für jeden Sportmodus auf der Uhr definieren.

Zum Definieren Ihrer Intervalle müssen Sie vier Positionen einstellen:

- Intervalle: Intervalltraining ein- bzw. ausschalten. Wenn Sie diese Funktion einschalten, wird das Display Intervalltraining Ihrem Sportmodus hinzugefügt.

- Wiederholungen: Die Anzahl der Intervall- und Erholungsphasen, die Sie machen möchten.
- Intervall: Die Länge Ihres Intervalls mit hoher Intensität, auf Basis von Distanz oder Dauer.
- Erholung: Die Länge Ihrer Ruhezeit zwischen den Intervallen, auf Basis von Distanz oder Dauer.

Beachten Sie bei der Definition von Intervallen auf Distanzbasis, dass Sie sich auch in einem Sportmodus befinden müssen, der die Distanz misst. Die Messung kann beispielsweise über GPS, oder einen Foot bzw. Bike POD, erfolgen.

 **HINWEIS:** Wenn Sie mit Intervallen trainieren, können Sie die Navigation nicht aktivieren.

Trainieren mit Intervallen:

1. Wählen Sie Ihre Sportart im Launcher.
2. Bevor Sie mit der Aufzeichnung des Trainings beginnen, öffnen Sie die Sportmodusoptionen durch Drücken der rechten unteren Taste.
3. Scrollen Sie nach unten zu **Intervalle** und drücken Sie die Mitteltaste.
4. Schalten Sie Intervalle ein und passen Sie die oben beschriebenen Einstellungen an.



5. Scrollen Sie nach oben zu **Zurück** und bestätigen Sie mit der Mitteltaste.
6. Drücken Sie die rechte obere Taste, bis Sie zurück zur Startansicht gelangen und beginnen Sie Ihr Training wie üblich.
7. Drücken Sie die linke untere Taste, um in das Intervalldisplay zu wechseln und drücken Sie die rechte obere Taste, wenn Sie Ihr Intervalltraining beginnen möchten.



8. Wenn Sie das Intervalltraining beenden möchten, bevor Sie alle Wiederholungen absolviert haben, halten Sie die Mitteltaste gedrückt, um die Sportmodusoptionen zu öffnen und schalten Sie es aus **Intervalle**.

 **HINWEIS:** Im Intervalldisplay haben die Tasten ihre normalen Funktionen. Beispielsweise wird durch Drücken der rechten oberen Taste die gesamte Trainingsaufzeichnung angehalten, nicht nur das Intervalltraining.

Nach dem Stoppen Ihrer Trainingsaufzeichnung, schaltet sich das Intervalltraining in diesem Sportmodus automatisch aus. Alle sonstigen Einstellungen werden beibehalten, somit können Sie dasselbe Workout bei der nächsten Verwendung des Sportmodus problemlos starten.

## 3.16. Sprache und Einheitensystem

Sie können die Sprache und das Einheitensystem Ihrer Uhr in den Einstellungen unter **Allgemein » Sprache** ändern.

## 3.17. Logbuch

Das Logbuch können Sie im Launcher öffnen.



Durch Drücken der rechten oberen oder unteren Taste können Sie durch das Protokoll scrollen. Drücken Sie die Mitteltaste, um die gewünschte Eingabe zu öffnen und anzusehen.



 **HINWEIS:** Das Protokollsymbol bleibt grau, bis der Move mit Suunto Movescount synchronisiert wurde.

Zum Schließen des Protokolls drücken Sie die linke untere Taste.

## 3.18. Mondphasen

Zusätzlich zu den Sonnenaufgangs- und Sonnenuntergangszeiten kann Ihre Uhr auch Mondphasen anzeigen. Die Mondphasen basieren auf dem auf Ihrer Uhr eingestellten Datum.

Die Mondphasen stehen als Ansicht im Zifferblatt Outdoor-Stil zur Verfügung. Drücken Sie die Mitteltaste, um die untere Zeile zu ändern, bis die Mondphase angezeigt wird.



Die Phasen werden als Symbol mit folgenden Prozentwerten dargestellt:

○ 0% ○ 25% ◐ 50% ◑ 75% ● 100% ◑ 75% ◐ 50% ○ 25%

## 3.19. Movescount

Suunto Movescount ist eine wachsende Sportcommunity, in der Sie Ihr eigenes Sporttagebuch führen können, um Ihre Aktivitäten aufzeichnen und veröffentlichen zu können und um Ihre Uhr zu personalisieren.

Wenn Sie noch nicht registriert sind, tragen Sie sich jetzt unter [www.movescount.com](http://www.movescount.com) ein. Nachdem Sie ein Benutzerkonto erstellt haben, können Sie Ihre Uhr auf zwei Wege mit Ihrem Konto verbinden:

- Rechner: mit USB-Kabel über SuuntoLink
- Mobilgerät: mit Bluetooth über die Suunto Movescount App

### 3.19.1. SuuntoLink

Laden Sie SuuntoLink zum Synchronisieren Ihrer Uhr mit Movescount, Aktualisieren Ihres GPS und Ihrer Uhren-Software auf Ihren PC oder Mac herunter.

Wir empfehlen Ihnen dringend, Ihre Uhr zu aktualisieren, sobald eine neue Softwareversion zur Verfügung steht.

Für weitere Informationen besuchen Sie bitte [www.movescount.com/connect](http://www.movescount.com/connect).

### 3.19.2. Suunto Movescount App

Mit der Suunto Movescount App können Sie Ihre Suunto Spartan Trainer Wrist HR noch umfangreicher nutzen. Verbinden Sie Ihre Uhr mit der mobilen App und Sie erhalten unterwegs Benachrichtigungen auf Ihrer Uhr, können Einstellungen ändern, Fotos mit Daten von Ihrem Move aufnehmen und vieles mehr.

 **TIPP:** Sie können jedem in Movescount gespeicherten Move Fotos hinzufügen und mit der Suunto Movescount App daraus einen Suunto Movie erstellen.

 **HINWEIS:** Im Flugmodus können Sie nichts verbinden. Beenden Sie den Flugmodus vor dem Verbinden.

Verbinden Ihrer Uhr mit der Suunto Movescount App:

1. Stellen Sie sicher, dass Bluetooth auf Ihrer Uhr aktiviert ist. Sollte es noch nicht aktiviert sein, aktivieren Sie es jetzt im Menü Einstellungen, unter **Konnektivität » Discovery**.
2. Laden Sie die Suunto Movescount App vom iTunes App Store, Google Play oder, in China von verschiedenen populären App Stores, auf Ihr kompatibles Mobilgerät herunter und installieren Sie sie.
3. Starten Sie die Suunto Movescount App und aktivieren Sie Bluetooth, wenn es noch nicht aktiviert ist.
4. Tippen Sie zum Verbinden Ihrer Uhr rechts oben auf dem App-Bildschirm auf das Symbol Einstellungen und danach auf das Symbol „+“.

 **HINWEIS:** Für einige Funktionalitäten wird eine Internetverbindung vor WLAN oder einem Mobilnetz bevorzugt. Es können Datenverbindungsgebühren des Betreibers anfallen.

## 3.20. Benachrichtigungen

Wenn Sie Ihre Uhr mit der Suunto Movescount App verbunden haben, können Sie auf Ihrer Uhr Benachrichtigungen erhalten, beispielsweise über eingehende Anrufe oder Textnachrichten.

Wenn Sie Ihre Uhr mit der App verbinden, sind Benachrichtigungen standardmäßig aktiviert. Sie können diese in den Einstellungen unter **Benachrichtigungen** ausschalten.

Nach dem Eintreffen einer Benachrichtigung wird eine Meldung auf dem Ziffernblatt eingeblendet.



Wenn die Nachricht länger ist als der Bildschirm, drücken Sie die rechte untere Taste, um durch den gesamten Text zu scrollen.

## 3.21. PODs mit Sensoren verbinden

Verbinden Sie Ihre Uhr bei der Aufzeichnung eines Trainings mit Bluetooth Smart PODs und Sensoren, um zusätzliche Informationen zu erfassen, wie beispielsweise Radfahrleistung.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR unterstützt folgende POD- und Sensor-Typen:

- Herzfrequenz
- Bike
- Power
- Foot



**HINWEIS:** Im Flugmodus können Sie nichts verbinden. Beenden Sie den Flugmodus vor dem Verbinden. Siehe 3.2. Flugmodus.

Verbinden mit einem POD oder einem Sensor:

1. Gehen Sie zu Ihren Uhreneinstellungen und wählen Sie **Konnektivität**.
2. Wählen Sie **Sensor verbinden** um die Liste der Sensortypen anzuzeigen.
3. Drücken Sie die rechte untere Taste, um durch die Liste zu scrollen und wählen Sie den Sensortyp mit der Mitteltaste.



4. Stellen Sie die Verbindung gemäß den Anweisungen auf der Uhr her (sehen Sie ggf. in der POD-Anleitung nach), drücken Sie die Mitteltaste und gehen Sie zum nächsten Schritt weiter.



Wenn ein POD bestimmte Einstellungen voraussetzt, wie beispielsweise die Kurbellänge für einen Power-POD, werden Sie während des Verbindungsaufbaus zur Eingabe des Wertes aufgefordert.

Wenn ein POD oder Sensor verbunden ist und der Sportmodus diesen Sensortyp verwendet, sucht Ihre Uhr ihn jeweils zu Beginn eines Trainings.

Sie können in den Einstellungen unter **Konnektivität** » **Verbundene Geräte** eine vollständige Liste der mit Ihrer Uhr verbundenen Geräte ansehen.

Bei Bedarf können Sie das Gerät aus der Liste entfernen (Verbindung trennen). Wählen Sie das Gerät, das Sie löschen möchten, und tippen Sie auf **Entfernen**.

### 3.21.1. Foot POD kalibrieren

Wenn Sie einen Foot POD verbinden, kalibriert Ihre Uhr den POD automatisch über GPS. Wir empfehlen, die automatische Kalibrierung zu verwenden, bei Bedarf können Sie diese aber auch in den POD-Einstellungen unter **Konnektivität » Verbundene Geräte** deaktivieren.

Die erste Kalibrierung über GPS sollten Sie in einem Sportmodus durchführen, in dem der Foot POD verwendet wird und die GPS-Genauigkeit auf **Beste** eingestellt ist. Beginnen Sie die Aufzeichnung und laufen Sie nach Möglichkeit mindestens 15 Minuten lang in konstantem Tempo auf einer Ebene.

Laufen Sie für die Erstkalibrierung in Ihrem normalen Durchschnittstempo und stoppen Sie dann die Aufzeichnung. Ihr Foot POD ist nun kalibriert und kann verwendet werden.

Wann immer eine Geschwindigkeitsmessung über GPS-Signal zur Verfügung steht, kalibriert Ihre Uhr den Foot POD erneut.

### 3.21.2. Power POD kalibrieren

Bei Power PODs (Leistungsmesser) müssen Sie die Kalibrierung in den Optionen des Sportmodus Ihrer Uhr starten.

Kalibrieren eines Power POD:

1. Wenn Ihr Power POD noch nicht mit Ihrer Uhr verbunden ist, verbinden Sie ihn jetzt.
2. Wählen Sie einen Sportmodus, der einen Power POD verwendet und öffnen Sie anschließend die Modusoptionen.
3. Wählen Sie **Power POD kalibr.** und befolgen Sie die Anweisungen auf der Uhr.

Sie sollten den Power POD von Zeit zu Zeit erneut kalibrieren.

## 3.22. Points of Interest

Ein POI ist ein besonderer Ort, wie beispielsweise ein Übernachtungs- oder Aussichtsplatz entlang des Wegs, den Sie speichern und später erneut aufsuchen können. Sie können POIs in Suunto Movescount erstellen, oder durch Speichern Ihres aktuellen Standorts in der Uhr.

Jeder POI wird definiert durch:

- POI-Name
- POITyp
- Datum und Uhrzeit der Erstellung
- Breitengrad
- Längengrad
- Höhe

Sie können bis zu 250 POIs auf Ihrer Uhr speichern.

### 3.22.1. POIs hinzufügen oder löschen

Sie können Ihrer Uhr einen POI entweder über Suunto Movescount hinzufügen, oder durch Speichern Ihres aktuellen Standorts auf der Uhr.

Hinzufügen eines POIs über Suunto Movescount:

1. Gehen Sie auf der Suunto Movescount Website zu den Einstellungen Ihrer Uhr.
2. Erweitern Sie den Abschnitt **NAVIGATION** und danach **POIS (POINTS OF INTEREST)**.
3. Klicken Sie auf **Neuen Point of Interest erstellen** und geben Sie Ihre POI-Daten ein. Geben Sie den Längen- und Breitengrad über die Karte ein.
4. Speichern Sie den POI und wählen Sie **In der Uhr verwenden**, um ihn Ihrer Uhr hinzuzufügen.
5. Synchronisieren Sie Ihre Uhr mit Movescount über den SuuntoLink (USB-Kabel) oder die Suunto Movescount App (Bluetooth).

Wenn Sie Ihre Uhr draußen tragen und unterwegs einen Punkt als POI speichern möchten, können Sie diesen Standort direkt in Ihre Uhr übernehmen. Der POI wird der Liste Ihrer POIs in der Uhr und bei der nächsten Synchronisation auch Ihrer POI-Liste in Movescount hinzugefügt.

Einen POI in Ihrer Uhr hinzufügen:

1. Öffnen Sie die Startanzeige durch Drücken der rechten oberen Taste.
2. Scrollen Sie zu **Navigation** und tippen Sie auf das Symbol oder drücken Sie die Mitteltaste.
3. Drücken Sie die rechte untere Taste, um nach unten zu **Ihr Standort** scrollen und drücken Sie die Mitteltaste.
4. Warten Sie, bis die Uhr das GPS aktiviert hat und suchen Sie Ihren Standort.
5. Wenn die Uhr Ihren Längen- und Breitengrad angibt, speichern Sie Ihren Standort als POI durch Drücken auf die rechte obere Taste. Wählen Sie dann den POI-Typ aus.
6. Standardmäßig ist der POI-Name derselbe wie der POI-Typ und ist mit einer laufenden Nummer versehen. Sie können den Namen später in Movescount ändern.

## POIs löschen

Sie können einen POI aus Ihrer Uhr entfernen, indem Sie entweder die Einstellung „In der Uhr verwenden“ für den POI in Movescount deaktivieren, oder den POI aus der POI-Liste der Uhr löschen.

Löschen eines POI auf Ihrer Uhr:

1. Öffnen Sie die Startanzeige durch Drücken der rechten oberen Taste.
2. Scrollen Sie zu **Navigation** und Drücken Sie die Mitteltaste.
3. Drücken Sie die rechte untere Taste, um nach unten zu **POIs** scrollen und drücken Sie die Mitteltaste.
4. Scrollen Sie zu dem POI, den Sie aus der Uhr löschen möchten, und drücken Sie die Mitteltaste.
5. Scrollen Sie zum Ende der Daten und wählen Sie **Löschen**.

Wenn Sie einen POI aus der Uhr löschen, ist er nicht endgültig gelöscht. Wenn Sie Ihre Uhr das nächste Mal mit Movescount synchronisieren, wird der auf der Uhr gelöschte POI nur deaktiviert.

Wenn Sie einen POI permanent löschen möchten, müssen Sie dies in Movescount durchführen.

Endgültiges Löschen eines POI:

1. Gehen Sie in Movescount zu den Einstellungen für ihre Uhr.
2. Erweitern Sie den Abschnitt **NAVIGATION** und danach **POIS (POINTS OF INTEREST)**.

3. Scrollen Sie zu dem POI, den Sie löschen möchten, und tippen Sie auf den Papierkorb.
4. Um den POI auch aus der POI-Liste auf der Uhr zu löschen, müssen Sie Ihre Uhr über SuuntoLink (USB-Kabel) oder die Suunto Movescount App (Bluetooth) mit Movescount synchronisieren.

### 3.22.2. Zu einem POI navigieren

Sie können zu jedem POI, der in der POI-Liste Ihrer Uhr enthalten ist, navigieren.



**HINWEIS:** Bei der Navigation zu einem POI nutzt Ihre Uhr das GPS in der höchsten Genauigkeitsstufe.

Navigieren zu einem POI:

1. Öffnen Sie die Startanzeige durch Drücken der rechten oberen Taste.
2. Scrollen Sie zu **Navigation** und Drücken Sie die Mitteltaste.
3. Zum Öffnen Ihrer POI-Liste scrollen Sie zu POIs und drücken auf die Mitteltaste.
4. Scrollen Sie zum gewünschten POI und bestätigen Sie die Auswahl mit der Mitteltaste.
5. Drücken Sie die obere Taste zum Starten der Navigation.

Um die Navigation zu beenden, drücken Sie die obere Taste erneut.

Während Sie sich bewegen, hat die POI-Navigation zwei Ansichten:

- POI-Ansicht mit Richtungs- und Entfernungsanzeige zum POI



- Kartenansicht mit Ihrem aktuellen Standort in Relation zum POI und Ihrem Brotkrümel-Pfad (die Strecke, die Sie zurückgelegt haben).



Mit der Mitteltaste können Sie zwischen den Ansichten wechseln: Wenn Sie sich nicht mehr bewegen, kann die Uhr anhand des GPS nicht bestimmen, in welche Richtung Sie gehen.



**TIPP:** Tippen Sie in der POI-Ansicht auf das Display, um weitere Daten in der unteren Zeile anzusehen, z.B. Höhenunterschied zwischen der aktuellen Position und dem POI, geschätzte Ankunftszeit (ETA) oder geschätzte Wegzeit (ETE)

In der Kartenansicht werden weitere POIs in der Nähe in Grau angezeigt. Zum Wechseln zwischen der Übersichtskarte und einer detaillierteren Ansicht drücken Sie die linke obere Taste. Zur Einstellung der Vergrößerungs- oder Verkleinerungsstufe in der detaillierten Ansicht drücken Sie die Mitteltaste und vergrößern oder verkleinern Sie mit der oberen bzw. unteren Taste.

Während Sie Navigieren, drücken Sie die rechte untere Taste, um eine Liste mit Shortcuts zu öffnen. Über die Shortcuts können Sie schnell auf POI-Daten und Aktivitäten zugreifen, so

etwa Speichern Ihres aktuellen Standorts, Auswahl eines anderen POI, zu dem Sie navigieren möchten, oder Beenden der Navigation.

### 3.22.3. POI-Typen

Folgende POI-Typen sind auf der Suunto Spartan Trainer Wrist HR verfügbar:

	Allgemeiner Point of Interest
	Schlafplatz (Tier, fürs Jagen)
	Start (Anfang einer Route oder eines Weges)
	Großwild (Tier, fürs Jagen)
	Vogel (Tier, fürs Jagen)
	Gebäude, Zuhause
	Café, Speisen, Restaurant
	Lager, Campingplatz
	Auto, Parkplatz
	Höhle
	Klippe, Hügel, Berg, Tal
	Küste, See, Fluss, Wasser
	Kreuzung
	Notfall
	Ende (Ende einer Route oder eines Weges)
	Fisch, Angelplatz
	Wald
	Geocache
	Jugendherberge, Hotel, Unterkunft
	Info
	Wiese

	Gipfel
	Abdrücke (Tierabdrücke, fürs Jagen)
	Straße
	Gestein
	Abrieb (Tierkennzeichnung, fürs Jagen)
	Kratzer (Tierkennzeichnung, fürs Jagen)
	Schuss (fürs Jagen)
	Ansicht
	Kleinwild (Tier, fürs Jagen)
	Stand (fürs Jagen)
	Pfad
	Wegkamera (fürs Jagen)
	Wasserfall

### 3.23. Positionsformate

Das Positionsformat ist die Art und Weise, in der Ihre GPS-Position auf der Uhr angezeigt wird. Alle Formate geben denselben Standort an, lediglich die Darstellung ist unterschiedlich.

Sie können das Positionsformat in den Uhreneinstellungen unter **Navigation** » **Positionsformate** ändern.

Die geographische Breite und Länge ist das am häufigsten verwendete Raster, das in drei verschiedenen Formaten angegeben wird:

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

Andere zur Verfügung stehende, gebräuchliche Positionsformate umfassen:

- UTM (Universal Transverse Mercator) – Mit dem Koordinatensystem UTM wird die horizontale Position zweidimensional dargestellt.
- MGRS (Military Grid Reference System) – Dieses ist eine Erweiterung des UTM-Systems. Bei diesem System werden eine Rasterzone, ein 100.000-Meter-Planquadrat und eine numerische Position angegeben.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR unterstützt darüber hinaus folgende regionale Positionsformate:

- BNG (Großbritannien)
- ETRS-TM35FIN (Finnland)
- KKJ (Finnland)
- IG (Irland)
- RT90 (Schweden)
- SWEREF 99 TM (Schweden)
- CH1903 (Schweiz)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Neuseeland)

 **HINWEIS:** Einige Positionsformate können nördlich von 84° und südlich von 80° oder außerhalb der Länder, für die sie bestimmt sind, nicht verwendet werden. Wenn Sie sich außerhalb des zulässigen Bereichs befinden, können Ihre Standortkoordinaten nicht auf der Uhr angezeigt werden.

## 3.24. Aufzeichnen eines Trainings

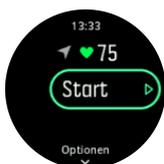
Zusätzlich zur Überwachung Ihrer Aktivitäten rund um die Uhr können Sie Ihre Trainingsstunden und anderen Aktivitäten mit Ihrer Uhr aufzeichnen, um detailliertes Feedback zu erhalten und Ihre Fortschritte zu verfolgen.

Aufzeichnen eines Trainings:

1. Legen Sie den Herzfrequenzsensor (optional) an.
2. Öffnen Sie die Startanzeige durch Drücken der rechten oberen Taste.
3. Scrollen Sie nach oben zum Trainingssymbol und bestätigen Sie mit der Mitteltaste.



4. Drücken Sie zum Scrollen durch die Sportmodi auf die rechte obere oder untere Taste, und wählen Sie den gewünschten durch Drücken der Mitteltaste aus.
5. Je nach Einstellungen, die Sie mit dem Sportmodus verwenden (wie Herzfrequenz, GPS und Foot POD), wird über der Startanzeige ein Symbolsatz angezeigt. Während der Suche blinken sie grau und schalten auf Grün um, nachdem ein Signal gefunden wurde. Sie können warten, bis alle Symbole grün angezeigt werden, oder die Aufzeichnung vorher durch Drücken der Mitteltaste beginnen.



6. Sie können während einer Aufzeichnung mit der Mitteltaste zwischen den Displays wechseln.
7. Drücken Sie zum Unterbrechen der Aufzeichnung die rechte obere Taste. Stoppen und speichern Sie mit der rechten unteren Taste oder fahren Sie mit der rechten oberen fort.



Wenn der von Ihnen gewählte Sportmodus Optionen hat, wie beispielsweise Einstellen eines Zeitziels, können Sie diese vor dem Beginn der Aufzeichnung durch Drücken der rechten unteren Taste anpassen. Sie können auch die Optionen des Sportmodus während der Aufzeichnung anpassen. Halten Sie dazu die Mitteltaste gedrückt.



Wenn Sie zwischen Sportarten in einem Multisportmodus wechseln möchten, halten Sie die rechte obere Taste gedrückt.

Nach Beenden der Aufzeichnung werden Sie gefragt, wie Sie sich fühlen. Sie können die Frage beantworten oder überspringen (siehe *Feeling*). Danach erhalten Sie eine Zusammenfassung der Aktivitäten, durch die Sie mit den rechten oberen oder unteren Tasten blättern können.

Wenn Sie etwas aufgezeichnet haben, was Sie nicht speichern möchten, können Sie das Protokoll wieder löschen. Scrollen Sie dazu nach unten zu **Löschen** und bestätigen Sie mit der Mitteltaste. Auf dieselbe Art und Weise können Sie auch Aufzeichnungen aus dem Logbuch löschen.



### 3.24.1. Navigieren während des Trainings

Während der Aufzeichnung eines Trainings können Sie eine Route entlang oder zu einem POI navigieren.

Um auf die Navigationsoptionen zugreifen zu können, muss das GPS in dem von Ihnen verwendeten Sportmodus aktiviert sein. Wenn die GPS-Genauigkeit des Sportmodus OK oder GUT ist, wird sie auf BESTE geändert, wenn eine Route oder ein POI ausgewählt werden.

Navigieren während des Trainings:

1. Erstellen Sie eine Route oder einen POI in Suunto Movescount und synchronisieren Sie Ihre Uhr, wenn Sie dies nicht schon getan haben.
2. Wählen Sie einen Sportmodus, der GPS verwendet und drücken Sie die rechte untere Taste, um die Optionen zu öffnen.
3. Scrollen Sie zu **Navigation** und drücken Sie die Mitteltaste.
4. Scrollen Sie durch die Navigationsoptionen und wählen Sie eine mit der Mitteltaste.
5. Wählen Sie die Route oder den POI, zu dem Sie navigieren möchten, und bestätigen Sie mit der Mitteltaste.

6. Drücken Sie die rechte obere Taste. Dieser Schritt bringt Sie zu den Sportmodusoptionen zurück. Scrollen Sie nach oben zur Startansicht und starten Sie Ihre Aufzeichnung wie gewohnt.

Wenn Sie während des Trainings die Mitteltaste drücken, gelangen Sie zum Navigationsdisplay, auf dem Sie die gewählte Route oder den POI sehen können. Weitere Informationen zum Navigationsdisplay finden Sie unter *3.22.2. Zu einem POI navigieren* und *3.26. Routen*.

Wenn Sie bei diesem Display die untere Taste drücken, öffnen Sie Ihre Navigationsoptionen. In den Navigationsoptionen können Sie beispielsweise eine andere Route, oder POI, auswählen, Ihre gegenwärtigen Standortkoordinaten prüfen, oder auch die Navigation beenden, indem Sie **Brotkrümel** auswählen.

### 3.24.2. Sportmodus-Energiesparoptionen

Für die Verlängerung der Batterielaufzeit beim Training mit Sportmodi und GPS spielt die Anpassung der GPS-Genauigkeit eine große Rolle (siehe *3.14. GPS-Genauigkeit und Energiesparmodus*). Durch entsprechende Anpassung der folgenden Energiesparoptionen können Sie die Batterielaufzeit verlängern:

- **Display-Timeout:** Das Display bleibt während Ihres Trainings generell eingeschaltet. Wenn Sie das Display-Timeout aktivieren, schaltet es sich nach 10 Sekunden ab, um Batterieleistung einzusparen. Zum Wiedereinschalten des Displays drücken Sie eine beliebige Taste.

Aktivieren der Energiesparoptionen:

1. Bevor Sie mit der Aufzeichnung des Trainings beginnen, öffnen Sie die Sportmodusoptionen durch Drücken der unteren Taste.
2. Scrollen Sie nach unten zu **Energiesparen** und drücken Sie die Mitteltaste.
3. Stellen Sie die Energiesparoptionen nach Wunsch ein und halten Sie die Mitteltaste gedrückt, um die Energiesparoptionen zu verlassen.
4. Scrollen Sie zurück nach oben zur Startansicht und beginnen Sie Ihr Training wie gewohnt.

 **HINWEIS:** Sie erhalten auch bei eingeschaltetem Display-Timeout weiterhin mobile Benachrichtigungen sowie akustische und Vibrationsalarme. Andere visuelle Hilfsmittel wie z. B. das Pop-up Autopause werden jedoch nicht gezeigt.

## 3.25. Erholung

Die Erholungszeit gibt als Schätzwert in Stunden an, wie lange Ihr Körper nach einer Trainingseinheit braucht, um sich vollständig zu regenerieren. Dieser Zeitraum basiert auf der Dauer und Intensität der Trainingseinheit sowie der allgemeinen Erschöpfung.

Die Erholungszeit akkumuliert sich aus allen Trainingsarten. In anderen Worten ausgedrückt: Sie sammeln Erholungszeit bei langen, nicht intensiven Trainingseinheiten sowie auch bei hoher Intensität an.

Die Zeit kumuliert über die Trainingseinheiten, d. h. wenn Sie vor dem Ablauf der Zeit erneut trainieren wird die neu angesammelte Zeit zur verbleibenden Zeit Ihrer vorherigen Trainingseinheiten hinzugefügt.

Zum Ansehen Ihrer Erholungszeit drücken Sie auf dem Zifferblatt auf die rechte untere Taste, bis die Erholungsanzeige angezeigt wird.



Da die Erholungszeit nur ein Schätzwert ist, werden die Gesamtstunden kontinuierlich nach unten gezählt, ohne Ihr Fitness-Niveau oder andere individuelle Faktoren einzubeziehen. Wenn Sie sehr fit sind, erholen Sie sich eventuell schneller als der angezeigte Schätzwert. Auf der anderen Seite erholen Sie sich eventuell langsamer als der angezeigte Schätzwert, beispielsweise wenn Sie eine Grippe haben.

## 3.26. Routen

Mit Ihrer Suunto Spartan Trainer Wrist HR können Sie entlang Routen navigieren. Planen Sie Ihre Route in Suunto Movescount und übertragen Sie sie bei der nächsten Synchronisation auf Ihre Uhr.

Navigieren zu einer Route:

1. Öffnen Sie die Startanzeige durch Drücken der rechten oberen Taste.
2. Scrollen Sie zu **Navigation** und drücken Sie die Mitteltaste.



3. Scrollen Sie zu **Routen** und drücken Sie die Mitteltaste, um die Liste Ihrer Routen zu öffnen.



4. Scrollen Sie zu der Route, die Sie aufrufen möchten, und drücken Sie auf die Mitteltaste.
5. Drücken Sie die rechte obere Taste zum Starten der Navigation.
6. Wenn Sie die Navigation stoppen möchten, drücken Sie die rechte obere Taste erneut.



Zum Vergrößern oder Verkleinern der detaillierten Ansicht halten Sie die Mitteltaste gedrückt. Sie können die Vergrößerungsstufe mit der rechten oberen oder unteren Taste anpassen.



Im Navigationsdisplay können Sie durch Drücken der unteren Taste eine Liste mit Shortcuts öffnen. Über die Shortcuts können Sie schnell auf Navigationspunkte zugreifen, wie beispielsweise Speichern Ihres aktuellen Standorts, oder Auswählen einer anderen Route zum Navigieren.

In allen Sportmodi mit GPS steht Ihnen auch die Option Routenauswahl zur Verfügung. Siehe *3.24.1. Navigieren während des Trainings*.

## Navigationsführung

Während der Navigation auf einer Route hilft Ihnen Ihre Uhr durch zusätzliche Benachrichtigungen entlang der Strecke dabei, auf dem richtigen Weg zu bleiben.

Wenn Sie beispielsweise mehr als 100 m (330 ft) von der Route abgewichen sind, meldet Ihre Uhr, dass Sie nicht auf dem richtigen Weg sind und informiert Sie auch, wenn Sie wieder on route sind.

Wenn Sie an einem Wegpunkt oder POI der Route angekommen sind, informiert Sie ein Pop-up über die Entfernung und geschätzte Wegzeit (ETE) bis zum nächsten Wegpunkt oder POI.

 **HINWEIS:** Wenn Sie sich beispielsweise in einer Achterform bewegen und an einer überkreuzenden Stelle der Route in die falsche Richtung weitergehen, nimmt die Uhr an, dass Ihre Richtungsänderung beabsichtigt war. Die Uhr zeigt den nächsten Wegpunkt nun anhand der aktuellen, neuen Bewegungsrichtung an. Um bei einer komplizierten Route sicherzustellen, dass Sie immer auf dem richtigen Weg sind, sollten Sie Ihre Brotkrümelansicht immer im Auge behalten.

### 3.26.1. Höhennavigation

Wenn Sie auf einer Route mit Höheninformationen navigieren, können Sie auch anhand der im Display Höhenprofil angezeigten Auf- und Abstieg navigieren. Drücken Sie im Hauptfenster des Navigationsdisplays (in dem Ihre Route angezeigt wird) die Mitteltaste, um zur Ansicht Höhenprofil zu wechseln.

In der Anzeige Höhenprofil werden folgende Daten angezeigt:

- Oben: Ihre aktuelle Höhe
- Mitte: Höhenprofil mit Ihrer aktuellen Position
- Unten: Verbleibender Auf- oder Abstieg (drücken Sie die linke obere Taste, um zwischen den Ansichten zu wechseln)



Wenn Sie während der Verwendung der Höhennavigation zu weit von der Route abgewichen sind, zeigt Ihnen Ihre Uhr im Display Höhenprofil die Meldung **Routenabweichung** an. Wenn Sie diese Nachricht sehen, fahren Sie nicht mit der Höhennavigation fort, sondern scrollen Sie zum Display Routennavigation, um wieder auf den richtigen Weg zu gelangen.

## 3.27. Schlafaufzeichnung

Ein guter Nachtschlaf ist für Körper und Geist gleichermaßen wichtig. Sie können Ihren Schlaf mit Ihrer Uhr aufzeichnen und somit nachverfolgen wie viel Schlaf Sie durchschnittlich bekommen.

Wenn Sie Ihre Uhr im Schlafe tragen, Suunto Spartan Trainer Wrist HR zeichnet sie ihn anhand der Daten des Beschleunigungsmessers auf. Sie können die Uhr auch neben Ihrem Bett lassen, wir empfehlen aber, sie zu tragen, damit Ihr Schlaffeedback genauer ist.

Ihren Schlaf aufzeichnen:

1. Öffnen Sie die Uhreinstellungen, scrollen Sie nach unten zu **SCHLAFEN** und drücken Sie die Mitteltaste.
2. Schalten Sie **SCHLAFAUZ.** ein.



3. Stellen Sie die Schlaf- und Aufwachzeiten gemäß Ihrem normalen Schlafrhythmus ein.

Der letzte Schritt bestimmt Ihre Bettzeit. Ihre Uhr stellt anhand dieses Zeitraums fest, wann Sie schlafen (während Ihrer Bettzeit) und meldet den gesamten Schlaf als eine Einheit. Wenn Sie beispielsweise in der Nacht aufstehen, um etwas zu trinken, zählt Ihre Uhr den Teil Schlaf danach als zur selben Einheit gehörend.

 **HINWEIS:** Wenn Sie vor Ihrer Bettzeit zu Bett gehen und nach Ihrer Bettzeit aufwachen, zählt Ihre Uhr dies nicht als eine Schlafeinheit. Sie müssen Ihre Bettzeit auf den frühesten Zeitpunkt festlegen, an dem Sie evtl. zu Bett gehen, bzw. auf den spätesten, an dem Sie möglicherweise aufwachen.

Nach der Aktivierung der Schlafaufzeichnung können Sie auch Ihr Schlafziel festlegen. Normalerweise braucht ein Erwachsener zwischen 7 und 9 Stunden Schlaf pro Tag, wobei Ihre ideale Schlafmenge auch von der Norm abweichen kann.

## Schlafrends

Beim Aufwachen werden Sie mit einer Zusammenfassung Ihres Schlafs begrüßt. Die Zusammenfassung enthält beispielsweise die Gesamtdauer Ihres Schlafs, die geschätzte Zeit, in der Sie wach waren (sich bewegt haben) und der Zeitraum, in dem Sie im Tiefschlaf waren (ohne Bewegung).

Zusätzlich zur Schlafzusammenfassung können Sie auch Ihren Gesamtschlafrend mit Schlaferkenntnissen verfolgen. Drücken Sie auf dem Zifferblatt die rechte untere Taste, bis das Display **SCHLAFEN** angezeigt wird. Die erste Ansicht zeigt Ihre letzte Schlafeinheit im Vergleich zu Ihrem Schlafziel.



Zum Ansehen Ihres durchschnittlichen Schlafs während der letzten sieben Tage drücken Sie im Schlafdisplay auf die untere linke Taste.

Wenn Sie im Display **SCHLAFEN** die Mitteltaste gedrückt halten, können Sie die Einstellungen für die Schlafaufzeichnung und die letzte Schlafzusammenfassung öffnen.



**HINWEIS:** Alle Schlafmessungen basieren nur auf Bewegung und sind daher Schätzwerte, die eventuell nicht Ihre tatsächliche Schlafgewohnheiten widerspiegeln.

## Messen der Herzfrequenz im Schlaf

Wenn Sie die Uhr in der Nacht tragen, können Sie zusätzliches Feedback zu Ihrer Herzfrequenz während Ihres Schlafs bekommen. Um die optische Herzfrequenzmessung in der Nacht eingeschaltet zu halten, achten Sie darauf, dass tägliche HR (siehe 3.1.2. *Tägliche HR*) und der Modus „Nicht Stören“ aktiviert sind (siehe 3.10. *Modus „Nicht Stören“*).

## Automatischer Modus Nicht Stören

In der Einstellung Nicht Stören können Sie automatisches Nicht Stören für Ihre Schlafphasen aktivieren.

## 3.28. Software-Updates

Software-Updates für Ihre Uhr bringen neue Funktionalitäten und wichtige Verbesserungen. Wir empfehlen Ihnen deshalb, Ihre Uhr zu aktualisieren, sobald ein Update zur Verfügung steht.

Wenn ein Update zur Verfügung steht, werden Sie über SuuntoLink und über die Suunto Movescount App entsprechend informiert.

So aktualisieren Sie die Software Ihrer Uhr:

1. Verbinden Sie Ihre Uhr mithilfe des im Lieferumfang enthaltenen USB-Kabels mit Ihrem Computer.
2. Wenn SuuntoLink nicht bereits läuft, starten Sie es.
3. Klicken Sie in SuuntoLink auf die Taste Update.

## 3.29. Sportmodi

Ihre Uhr wird mit einer großen Auswahl von vordefinierten Sportmodi geliefert. Die Modi sind für die jeweiligen Aktivitäten und Zwecke festgelegt, vom Freizeit-Walking bis zum Triathlon-Rennen.

Während einer Trainingsaufzeichnung (siehe 3.24. *Aufzeichnen eines Trainings*) können Sie die Kurzliste der Sportmodi durch Scrollen nach oben und unten ansehen. Wenn Sie die vollständige Liste mit allen Sportmodi durchsehen möchten, drücken Sie beim Symbol am Ende der Kurzliste die Mitteltaste.

Jeder Sportmodus verfügt über seine eigenen Displays und Ansichten. Zu den einzelnen Modi erhalten Sie weitere Informationen in Suunto Movescount unter Ihren Uhreneinstellungen. In Movescount können Sie auch die Liste der auf Ihrer Uhr angezeigten Modi kürzen.

### 3.29.1. Schwimmen

Sie können Ihre Suunto Spartan Trainer Wrist HR beim Schwimmen im Pool und Freiwasser verwenden.

Wenn Sie den Sportmodus Poolschwimmen gewählt haben, verwendet die Uhr die Beckenlänge zum Bestimmen der Distanz. Die Beckenlänge können Sie in den Optionen des Sportmodus wunschgemäß einstellen, bevor Sie zu schwimmen beginnen.

Beim Freiwasserschwimmen wird die Distanz mithilfe von GPS berechnet. Da GPS-Signale unter Wasser nicht übertragen werden, muss die Uhr für eine GPS-Standortbestimmung regelmäßig aus dem Wasser tauchen, wie beispielsweise bei einem Freistil-Schwimmzug.

Diese Bedingungen stellen hohe Ansprüche an das GPS. Es ist also wichtig, dass Sie ein starkes GPS-Signal empfangen, bevor Sie ins Wasser springen. Um einen guten GPS-Empfang sicherzustellen, müssen Sie:

- Ihre Uhr vor dem Schwimmen mit Movescount synchronisieren, um Ihr GPS mit den aktuellsten Satellitenorbit-Daten zu optimieren.
- Wenn Sie einen Sportmodus mit Freiwasserschwimmen gewählt haben, und ein GPS-Signal empfangen wurde, warten Sie mit dem Schwimmen mindestens für 3 Minuten. Dies ermöglicht dem GPS, eine stabile Positionsrechnung aufzubauen.

### 3.30. Alarmsignale für Sonnenauf- und Sonnenuntergang

Die Alarmer für Sonnenauf- und Sonnenuntergang auf Ihrer Suunto Spartan Trainer Wrist HR sind Adaptionalarme auf Basis Ihres Standorts. Anstatt auf einen festen Zeitpunkt können Sie einen Alarm auf einen bestimmten Zeitraum vor dem eigentlichen Sonnenauf- oder Sonnenuntergang festlegen.

Die Zeiten für Sonnenauf- und Sonnenuntergang werden über GPS bestimmt und Ihre Uhr berechnet diese Daten anhand Ihrer letzten GPS-Aktualisierung.

Einstellen von Alarmen für Sonnenauf- und Sonnenuntergang

1. Öffnen Sie das Shortcut-Menü durch Drücken der Mitteltaste.
2. Scrollen Sie nach unten zu **ALARME** und drücken Sie zum Öffnen die Mitteltaste.
3. Scrollen Sie zu dem Alarm, den Sie einstellen möchten und bestätigen Sie die Auswahl mit der Mitteltaste.



4. Legen Sie die gewünschten Stunden vor Sonnenauf- bzw. Sonnenuntergang durch Scrollen mit den unteren und oberen Tasten fest. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Mitteltaste.
5. Stellen Sie nun die Minuten auf dieselbe Weise ein.



6. Drücken Sie zum Bestätigen und Beenden auf die Mitteltaste.

 **TIPP:** Sie können die Sonnenauf- und Sonnenuntergangszeiten auf einem Zifferblatt anzeigen lassen.



 **HINWEIS:** Für die Sonnenauf- und Sonnenuntergangszeiten ist ein GPS-Signal erforderlich. Ohne GPS-Empfang bleiben die Zeiten leer.

## 3.31. Zeit und Datum

Bei der Ersteinrichtung Ihrer Uhr haben Sie Zeit und Datum eingestellt. Danach korrigiert die Uhr alle Abweichungen gemäß der GPS-Zeit.

Sie können Zeit und Datum in den Einstellungen unter **ALLGEMEIN » Zeit/Datum** manuell anpassen. Hier können Sie auch das Format der Zeit- und Datumsanzeige ändern.

Zusätzlich zur Hauptzeit können Sie die Zeit an einem anderen Standort (beispielsweise auf Reisen) in der Dualzeit anzeigen lassen. Zum Einstellen der Zeitzone durch Wählen eines Standortes tippen Sie unter **Allgemein » Zeit/Datum** auf **Dualzeit**.

### 3.31.1. Wecker

In Ihrer Uhr ist ein Wecker integriert, der entweder einmalig läutet oder an bestimmten Tagen wiederholt. Aktivieren Sie den Alarm in den Einstellungen unter **Alarmer » Wecker**.

Alarm einstellen:

1. Wählen Sie zuerst aus, wie oft der Alarm ertönen soll. Folgende Optionen stehen zur Verfügung:
  - **Einmal:** Alarm ertönt in den nächsten 24 Stunden einmal zur eingestellten Zeit
  - **Wochentage:** Alarm ertönt von Montag bis Freitag zur selben Zeit
  - **Täglich:** Alarm ertönt an jedem Tag der Woche zur selben Zeit



2. Stellen Sie die Stunden und Minuten ein und beenden Sie anschließend die Einstellungen.



Wenn der Alarm ertönt, können Sie ihn abschalten oder die Schlummerfunktion wählen. Die Schlummerzeit beträgt 10 Minuten und kann bis zu 10-mal wiederholt werden.



Wenn Sie den Alarm nicht beenden, geht er nach 30 Sekunden automatisch in die Schlummerfunktion über.

### 3.32. Timer-Funktionen

Ihre Uhr verfügt über eine Stoppuhr und einen Countdown-Timer zur einfachen Zeitmessung. Öffnen Sie die Startanzeige auf dem Zifferblatt und scrollen Sie nach oben, bis Sie das Timer-Symbol sehen. Öffnen Sie das Timer-Display durch Drücken der Mitteltaste.



Beim ersten Öffnen des Displays wird die Stoppuhr angezeigt. Danach werden, je nachdem, was Sie zuletzt verwendet haben, die Stoppuhr oder der Countdown-Timer angezeigt.

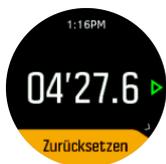
Öffnen Sie das **TXT SET TIMER** Shortcut-Menü, in dem Sie die Timer-Einstellungen ändern können, durch Drücken der rechten oberen Taste.

#### Stoppuhr

Starten Sie die Stoppuhr durch Drücken der Mitteltaste.



Stoppen Sie die Stoppuhr durch Drücken der Mitteltaste. Zum Fortsetzen drücken Sie die Mitteltaste erneut. Zum Zurücksetzen drücken Sie die untere Taste.



Zum Verlassen des Timers halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

#### Countdown-Timer

Drücken Sie auf dem Zifferblatt auf die untere Taste, um das Shortcuts-Menü zu öffnen. Hier können Sie aus vordefinierten Countdown-Zeiten auswählen, oder Ihre eigenen erstellen.



Sie können die Zeiten mit der Mitteltaste und der rechten unteren Taste nach Bedarf stoppen oder zurücksetzen.

Zum Verlassen des Timers halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

### 3.33. Töne und Vibration

Benachrichtigungen, Alarme und andere wichtige Ereignisse und Aktionen werden durch akustische und Vibrationsalarme angezeigt. Beide können in den Einstellungen unter **Allgemein » Töne** angepasst werden.

In beiden stehen Ihnen folgende Optionen zur Verfügung:

- **Alle an:** alle Ereignisse lösen einen Alarm aus
- **Alle aus:** kein Ereignis löst einen Alarm aus
- **Tasten aus:** alle Ereignisse außer dem Drücken einer Taste lösen Alarme aus

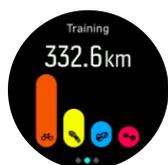
### 3.34. Trainingserkenntnisse

Ihre Uhr bietet eine Übersicht Ihrer Trainingsaktivitäten während der letzten 30 Tage.

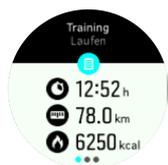
Drücken Sie die rechte untere Taste, um Ihre Gesamttrainingsdauer anzuzeigen.



Drücken Sie die linke obere Taste, um zwischen der Gesamtdauer und der Gesamtdistanz zu wechseln.



Zum Ansehen von Zusammenfassungen Ihrer vier Top-Sportarten drücken Sie die rechte untere Taste. In den Gesamtansichten werden die Gesamtzeit, die Distanz und der Kalorienverbrauch je Sportart angezeigt.



Drücken Sie die rechte obere Taste, um die nächste Sportzusammenfassung anzusehen.



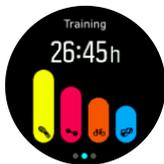
### 3.34.1. Trainingspläne

In Suunto Movescount können Sie Ihre eigenen Trainingsprogramme erstellen. Sie können ein komplett neues Programm zusammenstellen oder vorhandene Programme von anderen Mitgliedern verwenden.

Wenn Sie Moves geplant haben, zeigt Ihre Uhr nach der Synchronisierung mit Movescount an, was als Nächstes passiert.

So sehen Sie Ihre nächsten geplanten Trainingsstunden an:

1. Drücken Sie die rechte untere Taste und scrollen Sie zur Anzeige der Trainingserkenntnisse.



2. Drücken Sie die Mitteltaste, um Ihre nächste geplante Trainingsstunde anzusehen.



3. Mit der Mitteltaste können Sie weitere geplante Trainingsstunden aufrufen:



4. Drücken Sie die linke untere Taste, um die Ansichten der geplanten Trainingsstunden zu schließen und zur Zeitanzeige zurückzukehren.

Wenn Sie den Launcher aufrufen, um ein Training aufzuzeichnen und einen Move für den aktuellen Tag geplant haben, wird dieser als erste Option in der Liste der Sportmodi angezeigt. Starten Sie den geplanten Move wie jede normale Aufzeichnung.

### 3.35. Ziffernblätter

Suunto Spartan Trainer Wrist HR verfügt über mehrere Zifferblätter zur Auswahl, sowohl digital als auch analog.

Wechseln des Ziffernblatts:

1. Öffnen Sie im Launcher die Einstellung **Ziffernblatt** oder halten Sie die Mitteltaste gedrückt, um das Kontextmenü zu öffnen. Wählen Sie durch Drücken der Mitteltaste **Ziffernblatt**



2. Scrollen Sie mit der rechten oberen unteren Taste durch die Zifferblatt-Voransichten und wählen Sie die gewünschte mit der Mitteltaste aus.
3. Scrollen Sie mit der rechten oberen oder unteren Taste durch die Farboptionen und wählen Sie die gewünschte aus



Zu jedem Zifferblatt gibt es Zusatzinformationen wie Datum oder duale Zeit. Mit der Mitteltaste können Sie zwischen den Ansichten wechseln:

## 4. Pflege und Support

### 4.1. Hinweise zur Handhabung

Behandeln Sie das Instrument sorgfältig – lassen Sie es nicht fallen, und setzen Sie es keinen Stößen aus.

Unter normalen Umständen muss die Uhr nicht gewartet werden. Spülen Sie sie nach dem Gebrauch mit sauberem Wasser und einer milden Seife ab, und reinigen Sie das Gehäuse vorsichtig mit einem weichen, feuchten Tuch oder Fensterleder.

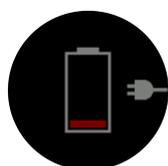
Verwenden Sie nur Originalzubehör von Suunto – Schäden, die auf nicht originales Zubehör zurückzuführen sind, sind von der Garantie ausgenommen.

### 4.2. Batterie

Die Nutzungsdauer je Batterieladung hängt davon ab, wie und unter welchen Bedingungen Sie Ihre Uhr verwenden. Bei niedrigen Temperaturen ist beispielsweise die Nutzungsdauer pro Ladevorgang kürzer. Die Ladekapazität wiederaufladbarer Batterien verringert sich in der Regel mit der Zeit.

 **HINWEIS:** Sollte die Ladekapazität innerhalb eines Jahres oder bei maximal 300 Ladezyklen (je nachdem was zuerst erreicht ist) aufgrund eines Defekts ungewöhnlich schnell abnehmen, übernimmt Suunto die Kosten des Batteriewechsels.

Wenn der Batterieladestand unter 10% sinkt, wird das Symbol für niedrigen Batteriestand im Display der Uhr angezeigt. Wenn der Ladestand sehr niedrig ist, wechselt Ihre Uhr in den Ruhemodus und das Ladesymbol wird angezeigt.



Laden Sie Ihre Uhr mit dem USB-Kabel im Lieferumfang. Wenn der Batteriestand hoch genug ist, wechselt die Uhr wieder in den Normalmodus.

 **WARNUNG:** Laden Sie Ihre Uhr nur mit USB-Adaptoren gemäß Norm IEC 60950-1 für eingeschränkte Stromversorgung. Durch Verwendung von nicht-kompatiblen Adaptern kann Ihre Uhr beschädigt oder ein Brand verursacht werden.

### 4.3. Entsorgung

Entsorgen Sie das Gerät bitte gemäß den Bestimmungen für elektronischen Abfall. Nicht in den Mülleimer entsorgen. Sie können das Gerät auch bei Ihren nächstgelegenen Suunto Händler abgeben.



## 5. Referenzwert

### 5.1. Technische Daten

#### Allgemein

- Betriebstemperatur: -20 °C bis 60 °C (-5° F bis 140° F)
- Batterieladetemperatur: 0 °C bis 35 °C (32° F bis 95° F)
- Aufbewahrungstemperatur: -30 °C bis 60 °C (-22° F bis 140° F)
- Wasserdicht bis: 50 m / 164 ft
- Batterie: Wiederaufladbare Lithium-Ionen-Batterie
- Batterielaufzeit: 10 - 30 Stunden mit GPS, je nach Bedingungen und Einstellungen

#### Optischer Sensor

- Optische Herzfrequenzmessung von Valencell

#### Radio-Transceiver

- Bluetooth-Smart-kompatibel
- Frequenzband: 2.402 - 2.480 MHz
- Maximale Ausgangsleistung: < 4 dBm
- Reichweite: ca. 3 m / 9,8 ft

#### GPS-

- Technologie: MediaTek
- Frequenzband: 1.575,42 MHz

### 5.2. Gesetzliche Anforderungen

#### 5.2.1. CE

Suunto Oy erklärt hiermit, dass das Funkgerät Typ OW163 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllt. Den vollständigen Text der EU-Konformitätserklärung finden Sie unter folgender Internetadresse: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).

#### 5.2.2. Einhaltung der FCC-Bestimmungen

Dieses Gerät steht in Einklang mit Teil 15 der FCC-Bestimmungen. Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen:

- (1) Dieses Gerät darf keine schädlichen Störungen verursachen, und
- (2) dieses Gerät muss sämtliche Interferenzen, einschließlich Interferenzen, die seinen Betrieb stören können, tolerieren. Dieses Produkt wurde hinsichtlich der Einhaltung der FCC-Standards getestet und ist für die Heim- oder Büronutzung vorgesehen.

Änderungen oder Modifikationen ohne ausdrückliche Genehmigung von Suunto können Ihr Nutzungsrecht für dieses Gerät nach den FCC-Bestimmungen unwirksam werden lassen.

HINWEIS: Dieses Gerät wurde auf Einhaltung der für Digitalgeräte der Klasse B gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften festgelegten Grenzwerte getestet und zertifiziert. Mit diesen Grenzwerten soll ein angemessener Schutz gegen funktechnische Störungen bei Installationen in Wohngebieten erreicht werden. Dieses Gerät erzeugt, verwendet und kann Hochfrequenzwellen ausstrahlen. Es kann bei unsachgemäßer Installation oder einer anderweitigen Verwendung, als in dieser Anleitung angegeben, Störungen bei der Funkkommunikation verursachen. Es kann jedoch nicht garantiert werden, dass bei bestimmten Installationen keine Störung auftreten wird. Ob funktechnische Störungen im Radio- bzw. Fernsehempfang durch das Gerät verursacht werden, kann durch einfaches Ein- und Ausschalten des Geräts festgestellt werden. In diesem Fall können die Interferenzen durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen behoben werden:

- Neues Ausrichten der Empfangsantenne oder Aufstellen an einem anderen Platz.
- Den Abstand zwischen dem Gerät und dem Empfänger erweitern.
- Das Gerät an einer Steckdose anstecken, die einem anderen Stromkreis angehört als der angeschlossene Empfänger.
- Andernfalls wenden Sie sich für Hilfe an den Händler oder einen erfahrenen Radio-/Fernsehtechniker.

### 5.2.3. IC

Dieses Gerät entspricht dem/den lizenzfreie(n) RSS-Standard(s) von Industry Canada. Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen:

- (1) Dieses Gerät darf keine Interferenzen verursachen, und
- (2) dieses Gerät muss sämtliche Interferenzen, einschließlich Interferenzen, die seinen Betrieb stören können, tolerieren.

### 5.2.4. NOM-121-SCT1-2009

The operation of this equipment is subject to the following two conditions: (1) it is possible that this equipment or device may not cause harmful interference, and (2) this equipment or device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the equipment or device.

## 5.3. Handelszeichen

Suunto Spartan Trainer Wrist HR, ihre Logos und sonstige Handelszeichen und von Suunto gewählten Namen sind eingetragene oder nicht eingetragene Marken von Suunto Oy. Alle Rechte vorbehalten.

## 5.4. Patenthinweis

Dieses Produkt ist durch Patente und Patentanmeldungen sowie ihre sinngemäßen nationalen Rechte geschützt. Eine Liste der aktuellen Patente finden Sie unter:

[www.suunto.com/patents](http://www.suunto.com/patents)

[www.valencell.com/patents](http://www.valencell.com/patents)

Weitere Patente wurden angemeldet.

## 5.5. Eingeschränkte internationale Garantie

Suunto garantiert, dass Suunto oder ein von Suunto autorisiertes Servicezentrum (im Folgenden „Servicezentrum“) Material- oder Verarbeitungsfehler, die während des Garantiezeitraums aufgetreten sind, gemäß den Bedingungen dieser eingeschränkten internationalen Garantie nach eigenem Ermessen kostenlos durch a) Reparatur, b) Ersatz oder c) Rückerstattung des Kaufpreises behebt. Diese eingeschränkte internationale Garantie ist unabhängig vom Erwerbungsland des Produkts gültig und durchsetzbar. Diese eingeschränkte internationale Garantie schränkt Ihre Rechtsansprüche nicht ein, die Ihnen gemäß einer verpflichtenden nationalen Rechtsprechung im Zusammenhang mit dem Verkauf von Verbrauchsgütern zustehen.

### Garantiefrist

Der Zeitraum für die eingeschränkte internationale Garantie beginnt mit dem Datum des ursprünglichen Produkterwerbs im Einzelhandel.

Die Garantiezeit für Produkte und kabellose Dive Sender beträgt 2 (zwei) Jahre, sofern nicht anderweitig angegeben.

Für Zubehör einschließlich, aber nicht darauf beschränkt, kabellose Sensoren und Sender, Ladegeräte, Kabel, aufladbare Batterien, Riemen, Armbänder und Schläuche gilt eine Garantiefrist von 1 (einem) Jahr.

### Ausschlüsse und Einschränkungen

Diese eingeschränkte internationale Garantie gilt nicht für:

1. 1. a. normale Abnutzung wie Kratzer, Abrieb, oder Farb- bzw. Materialveränderungen bei nicht-metallischen Riemen, b) Defekte, die durch groben Umgang entstanden sind, oder c) Defekte oder Schäden infolge von Handhabung entgegen dem vorgesehenen oder empfohlenen Verwendungszweck, aufgrund unsachgemäßer Pflege, aufgrund von Fahrlässigkeit oder Unfällen, wie Herunterfallen oder Quetschen;
2. 2. bedruckte Materialien und Verpackungen;
3. 3. Schäden oder vorgebliche Schäden, die durch Verwendung des Produkts mit Produkten, Zubehör, Software und/oder Serviceleistungen entstanden sind, die nicht von Suunto hergestellt oder geliefert wurden;
4. 4. nicht wiederaufladbare Batterien.

Suunto garantiert nicht, dass das Produkt oder Zubehör unterbrechungs- oder fehlerfrei funktioniert, oder, dass das Produkt oder Zubehör in Verbindung mit der Soft- oder Hardware von Fremdfirmen funktioniert.

Diese eingeschränkte internationale Garantie ist nicht durchsetzbar, wenn das Produkt oder Zubehör:

1. abweichend vom vorgesehenen Gebrauch geöffnet wurde;
2. mit nicht zugelassenen Ersatzteilen repariert bzw. durch ein nicht autorisiertes Servicezentrum verändert oder repariert wurde;
3. deren Seriennummer, wie von Suunto im alleinigen Ermessen festgestellt, in irgendeiner Weise entfernt, verändert oder unleserlich gemacht wurde; oder
4. wenn sie Chemikalien ausgesetzt waren, einschließlich Sonnenschutz- und Insektenschutzmitteln u.a.

## Nutzung des Garantieservice von Suunto

Um eine Garantieleistung von Suunto beantragen zu können, müssen Sie den entsprechenden Kaufbeleg vorlegen. Um weltweit Dienstleistungen im Rahmen der internationalen Garantie in Anspruch nehmen zu können, müssen Sie Ihr Produkt online unter [www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto) registrieren. Weitere Informationen zur Inanspruchnahme von Garantieleistungen erhalten Sie unter [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty), bei Ihrem autorisierten örtlichen Suunto Händler oder telefonisch beim Suunto Contact Center.

## Haftungsbeschränkung

In dem gemäß den geltenden zwingenden Rechtsvorschriften maximal zulässigen Umfang ist diese eingeschränkte internationale Garantie Ihr einziges und ausschließliches Rechtsmittel. Sie ersetzt alle sonstigen ausdrücklichen oder implizierten Garantien. Suunto übernimmt keinerlei Haftung für besondere und zusätzliche Schadensansprüche, Nebenschäden, Bußgelder oder Folgeschäden, einschließlich u.a. Verlust von erwartetem Gewinn, Datenverlust, Nutzungsausfall, Kapitalaufwendungen, Kosten für Ersatzausrüstungen oder -einrichtungen, Ansprüche Dritter, Sachschäden, die sich aus dem Kauf oder Gebrauch des Produkts oder aus einer Garantieverletzung, einem Vertragsbruch, Fahrlässigkeit, Produktfehlern, unerlaubter Handlung oder rechtlichen oder gesetzlichen Umständen ergeben. Dies gilt auch für den Fall, dass Suunto die Wahrscheinlichkeit dieser Schäden bekannt war. Suunto haftet nicht für Verzögerungen bei der Erbringung von Garantieleistungen.

## 5.6. Copyright

© Suunto Oy 10/2016. Alle Rechte vorbehalten. Suunto, die Namen der Produkte von Suunto, deren Logos und sonstige Handelszeichen und Namen von Suunto sind eingetragene oder nicht eingetragene Marken von Suunto Oy. Dieses Dokument und sein Inhalt sind Eigentum der Firma Suunto Oy und ausschließlich für den Kundengebrauch bestimmt, um Kenntnisse und relevante Informationen zum Betrieb der Suunto Produkte zu vermitteln. Der Inhalt dieses Dokuments darf ohne die vorherige schriftliche Genehmigung von Suunto Oy weder für einen anderen Gebrauch verwendet oder weitergegeben noch in anderer Form verbreitet, veröffentlicht oder vervielfältigt werden. Wir haben zwar größte Sorgfalt walten lassen, um sicherzustellen, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen umfassend und korrekt sind, doch wird für ihre Richtigkeit keine stillschweigende oder ausdrückliche Gewähr übernommen. Der Inhalt dieses Dokuments kann ohne Ankündigung jederzeit geändert werden. Seine aktuelle Fassung kann unter [www.suunto.com](http://www.suunto.com) heruntergeladen werden.





# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)  
[www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto)
2. 

<b>AUSTRALIA (24/7)</b>	<b>+61 1800 240 498</b>
<b>AUSTRIA</b>	<b>+43 720 883 104</b>
<b>CANADA (24/7)</b>	<b>+1 855 624 9080</b>
<b>CHINA</b>	<b>+86 400 661 1646</b>
<b>CHINA - Hong Kong</b>	<b>+852 58060687</b>
<b>FINLAND</b>	<b>+358 9 4245 0127</b>
<b>FRANCE</b>	<b>+33 4 81 68 09 26</b>
<b>GERMANY</b>	<b>+49 89 3803 8778</b>
<b>ITALY</b>	<b>+39 02 9475 1965</b>
<b>JAPAN</b>	<b>+81 3 4520 9417</b>
<b>NETHERLANDS</b>	<b>+31 1 0713 7269</b>
<b>NEW ZEALAND (24/7)</b>	<b>+64 9887 5223</b>
<b>RUSSIA</b>	<b>+7 499 918 7148</b>
<b>SPAIN</b>	<b>+34 91 11 43 175</b>
<b>SWEDEN</b>	<b>+46 8 5250 0730</b>
<b>SWITZERLAND</b>	<b>+41 44 580 9988</b>
<b>UK (24/7)</b>	<b>+44 20 3608 0534</b>
<b>USA (24/7)</b>	<b>+1 855 258 0900</b>

© Suunto Oy

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