

SUUNTO SPARTAN SPORT WRIST HR BARO 1.12
BEDIENUNGSANLEITUNG

1. SICHERHEIT.....	4
2. Erste Schritte.....	6
2.1. SuuntoLink.....	6
2.2. Software-Updates.....	6
2.3. Suunto Movescount App.....	7
2.4. Movescount.....	7
2.5. Touchscreen und Tasten.....	7
2.6. Anzeigen.....	8
2.7. Symbole.....	9
2.8. Einstellungen anpassen.....	11
3. Features.....	13
3.1. Überwachung von Aktivitäten.....	13
3.1.1. Aktuelle HR.....	14
3.1.2. Tägliche HR.....	15
3.2. Flugmodus.....	16
3.3. Höhenmesser.....	16
3.3.1. FusedAlti.....	16
3.4. Autostopp.....	16
3.5. Hintergrundbeleuchtung.....	17
3.6. Tasten- und Displaysperre.....	18
3.7. Brustgurt-Herzfrequenzsensor.....	18
3.8. Kompass.....	18
3.8.1. Kompass kalibrieren.....	19
3.8.2. Deklinationswert einstellen.....	19
3.9. Geräteinfo.....	20
3.10. Display-Thema.....	20
3.11. Modus „Nicht Stören“.....	20
3.12. Gefühl.....	21
3.13. Find-Back-Funktion.....	22
3.14. FusedSpeed.....	22
3.15. GLONASS.....	23
3.16. GPS-Genauigkeit und Energiesparmodus.....	24
3.17. Intensitätszonen.....	25
3.17.1. Herzfrequenzzonen.....	26
3.18. Intervalltraining.....	28
3.19. Sprache und Einheitensystem.....	29
3.20. Logbuch.....	29
3.21. Mondphasen.....	29
3.22. Benachrichtigungen.....	30
3.23. Outdoor Erkenntnisse.....	30

3.24. PODs mit Sensoren verbinden.....	31
3.24.1. Foot POD kalibrieren.....	32
3.24.2. Power POD kalibrieren.....	32
3.25. Points of Interest.....	33
3.25.1. POIs hinzufügen oder löschen.....	33
3.25.2. Zu einem POI navigieren.....	34
3.25.3. POI-Typen.....	35
3.26. Positionsformate.....	37
3.27. Aufzeichnen eines Trainings.....	37
3.27.1. Navigieren während des Trainings.....	39
3.27.2. Sportmodus-Energiesparoptionen.....	39
3.28. Erholungszeit.....	40
3.29. Routen.....	41
3.29.1. Höhenavigation.....	42
3.30. Schlafaufz.....	42
3.31. Sportmodi.....	44
3.31.1. Schwimmen.....	44
3.32. Unwetterwarnung.....	45
3.33. Alarmsignale für Sonnenauf- und Sonnenuntergang.....	45
3.34. Timer-Funktionen.....	46
3.35. Zeit und Datum.....	47
3.35.1. Wecker.....	47
3.36. Töne und Vibration.....	48
3.37. Trainingserkenntnisse.....	48
3.37.1. Trainingspläne.....	49
3.38. Ziffernblätter.....	50
4. Care and support.....	51
4.1. Hinweise zur Handhabung.....	51
4.2. Batterie.....	51
4.3. Entsorgung.....	51
5. Reference.....	52
5.1. Technische Daten.....	52
5.2. Compliance.....	53
5.2.1. CE.....	53
5.2.2. Einhaltung der FCC-Bestimmungen.....	53
5.2.3. IC.....	53
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	53
5.3. Handelszeichen.....	54
5.4. Patenthinweis.....	54
5.5. Eingeschränkte internationale Garantie.....	54
5.6. Copyright.....	55

1. SICHERHEIT

Bedeutung der Sicherheitshinweise

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

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

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

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

Sicherheitshinweise

 **WARNUNG:** Halten Sie das USB-Kabel sowohl von medizinischen Geräten, wie Herzschrittmachern, als auch von Schlüsselkarten, Kreditkarten und ähnlichen Gegenständen fern. Im Gerätestecker des USB-Kabels befindet sich ein starker Magnet, der die Funktion medizinischer oder anderer elektronischer Geräte und Gegenstände mit magnetisch gespeicherten Daten beeinträchtigen kann.

 **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.

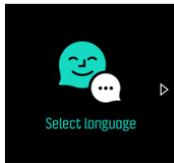


HINWEIS: Die von Suunto verwendeten hochmodernen Sensoren und Algorithmen erstellen Messdaten, die Sie bei Ihren Aktivitäten und Abenteuern hilfreich einsetzen können. Wir versuchen, diese Daten so genau wie möglich zu berechnen. Jedoch sind die von unseren Produkten und Dienstleistungen erfassten Daten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

2. Erste Schritte

Die erste Inbetriebnahme Ihrer Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro ist schnell und einfach.

1. Aktivieren Sie die Uhr, indem Sie die obere Taste gedrückt halten.
2. Berühren Sie das Display, um den Einrichtungsassistenten zu starten.



3. Wischen Sie zum Wählen Ihrer Sprache nach oben oder unten und tippen Sie auf die Sprache.



4. Nehmen Sie die Ersteinstellungen mithilfe des Einrichtungsassistenten vor. Wischen Sie zum Auswählen von Werten nach oben oder unten. Bestätigen Sie einen Wert durch Tippen auf das Display oder Drücken auf die 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 den 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.

2.1. 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.

2.2. 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.

2.3. Suunto Movescount App

Mit der Suunto Movescount App können Sie Ihre Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 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.

2.4. 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 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

2.5. Touchscreen und Tasten

Die Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro hat einen Touchscreen und drei Tasten zur Navigation zwischen Displays und Funktionalitäten.

Wischen und Antippen

- Wischen Sie nach oben oder unten, um zwischen den einzelnen Displays und Menüs zu wechseln.
- Wischen Sie nach rechts oder links, um in den Displays zurück oder vorwärts zu gehen.
- Wischen Sie nach links oder rechts, um weitere Displays und Einzelheiten anzusehen.
- Wählen Sie ein Element durch Antippen aus.
- Tippen Sie zum Anzeigen von alternativen Informationen auf das Display
- Tippen und halten Sie zum Öffnen der kontextabhängigen Menüoptionen
- In anderen Displays können Sie durch doppeltes Antippen zur Zeitanzeige zurückkehren (außer Launcher und Einstellungen).

Obere Taste

- Drücken Sie darauf, um in Ansichten und Menüs nach oben zu gehen.

Mitteltaste

- Drücken Sie darauf, um ein Element auszuwählen, oder alternative Informationen anzusehen.
- Halten Sie sie gedrückt, um zum Einstellungsmenü zurückzugehen.
- Halten Sie sie gedrückt, um die kontextabhängigen Menüoptionen zu öffnen.

Untere Taste

- Drücken Sie darauf, um in Ansichten und Menüs nach unten zu gehen.

Während der Aufzeichnung eines Trainings:

Obere Taste

- Drücken Sie darauf, um die Aufzeichnung zu pausieren oder wieder aufzunehmen.
- Halten Sie sie gedrückt, um die Aktivität zu ändern.

Mitteltaste

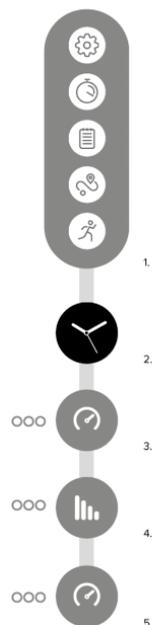
- Drücken Sie darauf, um zwischen Displays zu wechseln.
- Halten Sie sie gedrückt, um die kontextabhängigen Menüoptionen zu öffnen.

Untere Taste

- Drücken Sie darauf, um eine Runde zu markieren
- Halten Sie sie gedrückt, um Tasten zu sperren oder zu entsperren.

2.6. Anzeigen

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



1. Startanzeige
2. Ziffernblatt
3. Aktivität
4. Training
5. Erholung

2.7. Symbole

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro verwendet folgende Symbole:

	Flugmodus
	Höhenmessung
	Höhenunterschied
	Aufstieg
	Aufstiegsdauer
	zurück; zurück zum Menü
	Atemfrequenz
	Tastensperre
	Trittfrequenz
	Kalibrieren (Kompass)

	Kalorien
	Aktueller Standort (Navigation)
	Wird geladen
	Abstieg
	Abstiegsdauer
	Distanz
	Dauer
	EPOC
	Geschätzter VO2
	Training
	Fehler
	Flache Zeit
	GPS empfangen
	Kurs (Navigation)
	Herzfrequenz
	HF-Sensorsignal empfangen
	Höchster Punkt
	Eingehender Anruf
	Logbuch
	Niedriger Batteriestand
	Niedrigster Punkt
	Nachricht/Benachrichtigung
	Verpasster Anruf
	Navigation

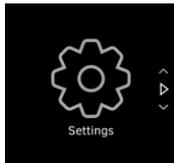
	Kein Aufstieg
	Kein Abstieg
	Von Route abgewichen
	Schritttempo
	Geplanter Move
	POD-Signal empfangen
	Power POD-Signal empfangen
	Peak Training Effect
	Erholungszeit
	Softwareupdate verfügbar
	Schritte
	Stoppuhr
	Schwimmzugfrequenz
	Erfolg
	SWOLF
	Sync
	Einstellungen
	Training
	Temperatur
	Unwetterwarnung
	Barometer

2.8. Einstellungen anpassen

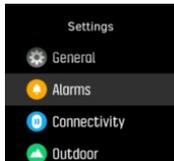
Sie können alle Uhreneinstellungen direkt an der Uhr oder über Suunto Movescount ändern.

Eine Einstellung anpassen:

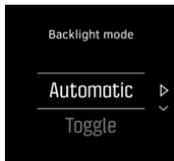
1. Wischen Sie nach unten, bis Sie das Symbol Einstellungen sehen und tippen Sie darauf.



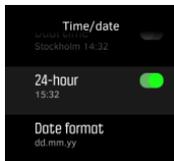
2. Blättern Sie durch das Menü Einstellungen durch Wischen nach oben oder nach unten, oder Drücken auf die obere oder untere Taste.



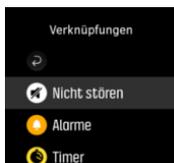
3. Wählen Sie eine Einstellung durch Tippen auf den Namen aus, oder drücken Sie auf die Mitteltaste, wenn die Einstellung hervorgehoben ist. Kehren Sie zum Menü durch Wischen nach rechts zurück, oder wählen Sie **Zurück** aus.
4. Bei Einstellungen mit einem Wertebereich ändern Sie die Einstellung durch Wischen nach oben oder nach unten, oder Drücken auf die obere oder untere Taste.



5. Bei Einstellungen mit nur zwei Werten, so wie Ein oder Aus, tippen Sie zum Ändern des Wertes auf die Einstellung, oder drücken Sie auf die Mitteltaste.



 **TIPP:** Zum Öffnen des kontextabhängigen Menüs für die Allgemeinen Einstellungen tippen Sie auf das Ziffernblatt und halten es mit Ihrem Finger gedrückt.



3. Features

3.1. Überwachung von 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 jeder Woche (Sonntag) zeigt die Uhr eine Zusammenfassung Ihrer Aktivitäten an, mit Wochendurchschnitt und Tagesgesamtwerten.

Zum Ansehen Ihrer im Laufe des Tages insgesamt zurückgelegten Schritte wischen Sie auf dem Ziffernblatt nach oben, oder drücken Sie auf die 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.

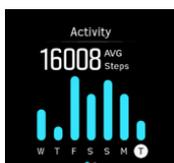
Zusätzlich zu den Schritten können Sie den geschätzten Kalorienverbrauch des Tages durch Tippen auf das Display ansehen.



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).

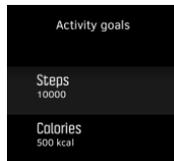
Der Ring in beiden Displays zeigt an, wie weit Sie von Ihren täglichen Aktivitätszielen entfernt sind. Sie können diese Ziele gemäß Ihren persönlichen Vorstellungen anpassen (siehe nachstehend).

Sie können sich durch Wischen nach rechts auch Ihre Aktivitäten während der letzten sieben Tage anzeigen lassen. Zum Wechseln zwischen Schritten und Kalorien tippen Sie auf das Display oder drücken Sie die Mitteltaste.



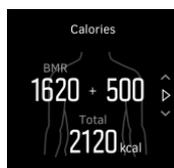
Aktivitätsziele

Sie können Ihre Tagesziele sowohl für die Schritte als auch für den Kalorienverbrauch anpassen. Auf dem Aktivitätsdisplay halten Sie Ihren Finger auf dem Bildschirm gedrückt, oder halten Sie die Mitteltaste gedrückt, um die Aktivitätszieleinstellungen zu öffnen.



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

Die Gesamtzahl der Kalorien, die Sie am Tag verbrennen, beruht auf zwei Faktoren: auf Ihrem Grundumsatz (BMR, Basal Metabolic Rate) und Ihrer körperlichen Aktivität.



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. Wischen Sie auf dem Zifferblatt nach oben oder drücken Sie auf die untere Taste, um zur Anzeige der Aktivitätenüberwachung zu scrollen.
2. Wischen Sie zum Öffnen der aktuellen HR-Anzeige nach links und warten Sie, bis der optische Sensor Ihre Herzfrequenz empfängt.
3. Wischen Sie nach unten oder drücken Sie die obere Taste, um die Anzeige zu verlassen und zum Zifferblatt 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.

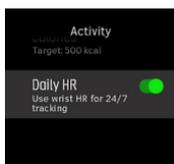
Ihre niedrigste Herzfrequenz während letzten 12 Stunden ist ein guter Hinweis auf Ihren Erholungszustand. Wenn sie höher als normal ist, haben Sie sich wahrscheinlich noch nicht vollständig von Ihrer letzten Trainingseinheit erholt.



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 erreichten.

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. Wischen Sie auf dem Zifferblatt nach oben oder drücken Sie auf die untere Taste, um zur Anzeige der Aktivitätenüberwachung zu scrollen.
2. Wischen Sie zum Öffnen der aktuellen HR-Anzeige nach links und tippen Sie danach auf den Bildschirm, oder drücken Sie die Mittelstaste, um zur Anzeige der täglichen HR zu wechseln.
3. Wischen Sie nach unten oder drücken Sie die obere Taste, um die Anzeige zu verlassen und zum Zifferblatt zurückzukehren.

 **HINWEIS:** Wenn Sie Ihre Uhr im Schlaf tragen, verfolgt sie Ihre Herzfrequenz wahrscheinlich nicht die ganze Nacht. Wenn Sie sich längere Zeit nicht bewegen geht Uhr geht in den Ruhezustand über, wobei auch der optische Herzfrequenzsensor abgeschaltet wird.

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 Sport Wrist HR Baro misst die Höhe über den barometrischen Druck. Um genaue Anzeigen zu erhalten, müssen Sie einen Höhen-Referenzpunkt festlegen. Wenn Sie ihren genauen Wert kennen, kann dies Ihre aktuelle Höhe sein. Alternativ können Sie Ihren Referenzpunkt automatisch über FusedAlti (siehe 3.3.1. *FusedAlti*) festlegen lassen.

Ihren Referenzpunkt können Sie in den Einstellungen unter **Outdoor** festlegen.



3.3.1. FusedAlti

FusedAlti™ liefert Höhemesswerte aus einer Kombination von GPS- und barometrischen Höhendaten. Durch die Kombination der beiden Verfahren in der endgültigen Höhenmessung werden die Auswirkungen von vorübergehenden und Messfehlern minimiert.

 **HINWEIS:** Standardmäßig wird die Höhe mit FusedAlti ermittelt, wenn Sie beim Training GPS verwenden und während Sie navigieren. Wenn das GPS nicht aktiviert ist, wird die Höhe mit dem Luftdrucksensor ermittelt.

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 Batterieladestand abfragen möchten, tippen Sie auf die Pop-up-Meldung für die Wiederaufnahme der Aufzeichnung



Sie können einstellen, dass die Aufzeichnung automatisch fortgesetzt wird, wenn Sie wieder damit beginnen, sich zu bewegen. Alternativ können Sie die Wiederaufnahme durch Drücken der 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 der Bildschirm berührt oder eine Taste gedrückt wird.

Im Umschaltmodus schalten Sie die Hintergrundbeleuchtung durch Tippen mit zwei Fingern ein. Die Hintergrundbeleuchtung bleibt eingeschaltet, bis Sie erneut mit zwei Fingern tippen.

Standardmäßig ist die Hintergrundbeleuchtung im automatischen Modus. Sie können sowohl den Modus der Hintergrundbeleuchtung als auch ihre Helligkeit in den Einstellungen unter **Allgemein » Hintergrundbel.** ändern.



HINWEIS: Die Helligkeit der Hintergrundbeleuchtung wirkt sich auf die Batterielebensdauer aus. Je heller die Hintergrundbeleuchtung ist, desto schneller leert sich die Batterie.

Standby-Hintergrundbeleuchtung

Wenn Sie die Uhr nicht aktiv durch Berühren des Bildschirms oder Drücken von Tasten verwenden, geht sie nach einer Minute in den Standby-Modus über. Das Display bleibt eingeschaltet, ist jedoch bei ungünstigen Lichtverhältnissen evtl. nicht gut lesbar.

Bei ungünstigen Lichtverhältnissen können Sie die Lesbarkeit mit der Standby-Hintergrundbeleuchtung verbessern. Dies ist eine Hintergrundbeleuchtung mit niedriger Helligkeit, die immer eingeschaltet bleibt.

Sie können die Standby-Hintergrundbeleuchtung in den Einstellungen unter **Allgemein » Hintergrundbel.** » **Standby** ein- bzw. ausschalten.

Auch wenn die Helligkeit der Standby-Hintergrundbeleuchtung relativ niedrig ist, verkürzt sie die Batterielebensdauer, weil sie stets eingeschaltet ist.

3.6. Tasten- und Displaysperre

Sie können sowohl die Tasten als auch das Display während der Aufzeichnung eines Trainings sperren. Halten Sie dazu die Taste rechts unten 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 Taste rechts unten wiederum gedrückt.

Wenn Sie kein Training aufzeichnen, wird das Display nach einer Minute Inaktivität gesperrt und das Licht erlischt. Zum Aktivieren des Displays drücken Sie auf eine beliebige Taste.

Das Display schaltet sich auch nach einem Zeitraum der Inaktivität ab. Wenn die Uhr beliebig bewegt wird, schaltet sich das Display wieder ein.

3.7. Brustgurt-Herzfrequenzsensor

Um genaue Informationen über Ihre Trainingsintensität zu erhalten, können Sie einen Bluetooth® Smart-kompatiblen Herzfrequenzsensor, wie den Suunto Smart Sensor, mit Ihrer Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 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 *3.24. PODs mit Sensoren verbinden*.

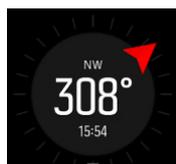
3.8. Kompass

Die Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro verfügt über einen digitalen Kompass, mit dem Sie sich in Relation zum magnetischen Nordpol orientieren können. Der Neigungsausgleich des Kompasses ermöglicht ein präzises Ablesen, selbst wenn der Kompass nicht waagrecht gehalten wird.

Sie können den Kompass im Launcher unter **Navigation » Kompass** öffnen.

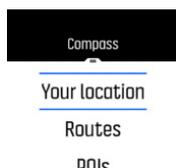
Die Kompassanzeige beinhaltet die folgenden Informationen:

- Der Pfeil zeigt zum magnetischen Norden
- Hauptrichtung
- Kurs in Gradanzeige
- Tageszeit (Ortszeit) oder Batteriestand; tippen Sie zum Ändern der Ansichten auf das Display.



Zum Verlassen des Kompasses wischen Sie nach rechts oder halten die Mitteltaste gedrückt.

In der Kompassansicht können Sie durch Wischen des Displays von unten nach oben oder durch Drücken der unteren Taste, eine Liste mit Shortcuts öffnen. Über die Shortcuts können Sie schnell auf Navigationspunkte zugreifen, wie beispielsweise die Überprüfung der Koordinaten Ihres aktuellen Standorts, oder die Auswahl einer Route zum Navigieren.



Zum Verlassen der Liste mit Shortcuts wischen Sie nach unten, oder drücken Sie auf die obere Taste.

3.8.1. Kompass kalibrieren

Wenn der Kompass nicht kalibriert ist, werden Sie dazu aufgefordert, wenn Sie die Kompassanzeige aufrufen.



Wenn Sie Ihren Kompass erneut kalibrieren möchten, können Sie die Kalibrierung in den Einstellungen unter **Navigation » Kompass kalibrieren** starten.

3.8.2. Deklinationswert einstellen

Damit der Kompass korrekt abgelesen werden kann, müssen Sie den genauen Deklinationswert festlegen.

Karten auf Papier geben die geografische Nordrichtung an. Kompass zeigen jedoch zum magnetischen Nordpol, der durch die Magnetfelder der Erde bestimmt wird. Da sich der geographische und der magnetische Norden nicht am selben Ort befinden, müssen Sie die Deklination an Ihrem Kompass einstellen. Ihre Deklination entspricht dem Winkel zwischen magnetischem und geographischem Norden.

Der zu verwendende Deklinationswert ist auf den meisten Karten angegeben. Der magnetische Norden verändert sich jedes Jahr. Sie können die genauesten und aktuellsten Deklinationswerte von Webseiten wie www.magnetic-declination.com abrufen.

Orientierungskarten werden immer in Relation zur magnetischen Nordrichtung gezeichnet. Wenn Sie eine Orientierungskarte verwenden, müssen Sie die Deklinationskorrektur ausschalten, indem Sie den Deklinationswert auf 0 Grad einstellen.

Sie können Ihren Deklinationswert in den Einstellungen unter **Navigation » Deklination** festlegen.

3.9. Geräteinfo

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

3.10. 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 ändern können.

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

1. Öffnen Sie in einem beliebigen Sportmodus und öffnen Sie seine Optionen durch Wischen nach oben, oder Drücken der unteren Taste.
2. Scrollen Sie nach unten zu **Motiv** und drücken Sie die Mitteltaste.
3. Durch Wischen nach oben oder unten, oder Drücken der oberen bzw. unteren Taste, wechseln Sie zwischen Hell und Dunkel. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Mitteltaste.
4. Scrollen Sie nach oben zurück, um die Sportmodusoptionen zu verlassen und starten, oder beenden Sie den Sportmodus.

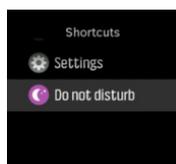
3.11. Modus „Nicht Stören“

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. Wenn Sie die Uhr im Schlaf tragen, können Sie diese Einstellung mit der täglichen HF aktivieren (siehe 3.1.2. *Tägliche HR*), um Ihre Herzfrequenz aufzuzeichnen,

Einschalten des Modus Nicht Stören:

1. Drücken Sie auf dem Zifferblatt auf die Mitteltaste, um das Shortcuts-Menü zu öffnen.
2. Wischen Sie nach oben oder drücken Sie die untere Taste, um zum Modus „Nicht Stören“ zu blättern.
3. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Tippen auf das Display, oder drücken Sie die Mitteltaste.



In diesem Modus können Sie durch Drücken einer beliebigen Taste die Hintergrundbeleuchtung einschalten und die Zeitanzeige ansehen. Um den Modus „Nicht Stören“ zu beenden, drücken Sie bei eingeschaltetem Bildschirm die 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.

3.12. Gefühl

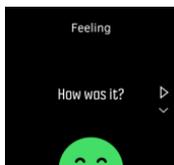
Wenn Sie regelmäßig trainieren, ist die Verfolgung davon wichtig, wie sie sich gefühlt haben. Es ist ein Indikator Ihrer körperlichen Gesamtverfassung. Zudem kann ein Coach oder persönlicher Trainer Ihre Fortschritte über die Zeit anhand Ihres Gefühlstrends verfolgen.

Sie können Ihre Empfindungen in fünf Stufen einteilen:

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

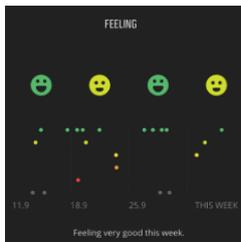
Welche Bedeutung Sie diesen Optionen beimessen, liegt bei Ihnen (und Ihrem Coach). Wichtig ist nur, dass Sie sie laufend verwenden.

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 zum Abschnitt Ruhe und Erholung nach unten, wo Sie die Grafik Ihres Gefühlstrends ansehen können.

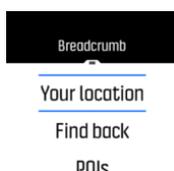


3.13. Find-Back-Funktion

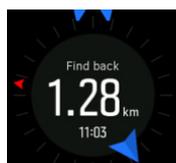
Wenn Sie eine Aktivität mit GPS aufzeichnen, speichert die Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro den Standpunkt Ihres Trainings automatisch. Mit der Track-Back-Funktion kann Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro Sie direkt zu Ihrem Ausgangspunkt zurückführen.

Track-Back starten:

1. Starten Sie ein Training mit GPS.
2. Wischen Sie nach links oder drücken Sie die Mitteltaste, bis das Navigationsdisplay angezeigt wird.
3. Öffnen Sie das Shortcut-Menü durch Wischen nach oben oder Drücken der unteren Taste.
4. Scrollen Sie zu Track-Back und tippen Sie auf den Bildschirm oder drücken Sie die Mitteltaste, um auszuwählen.

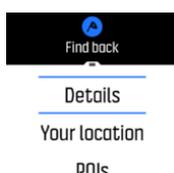


Die Navigationsführung erscheint im ausgewählten Sportmodus als letzte Anzeige.

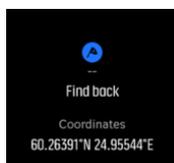


Ansehen zusätzlicher Details zu Ihrer aktuellen Position:

1. Öffnen Sie das Shortcut-Menü in der Ansicht Track-Back durch Wischen nach oben oder Drücken der unteren Taste.
2. Wählen Sie **Details**.



3. Wischen Sie nach oben oder drücken Sie die untere Taste, um durch die Liste zu scrollen.

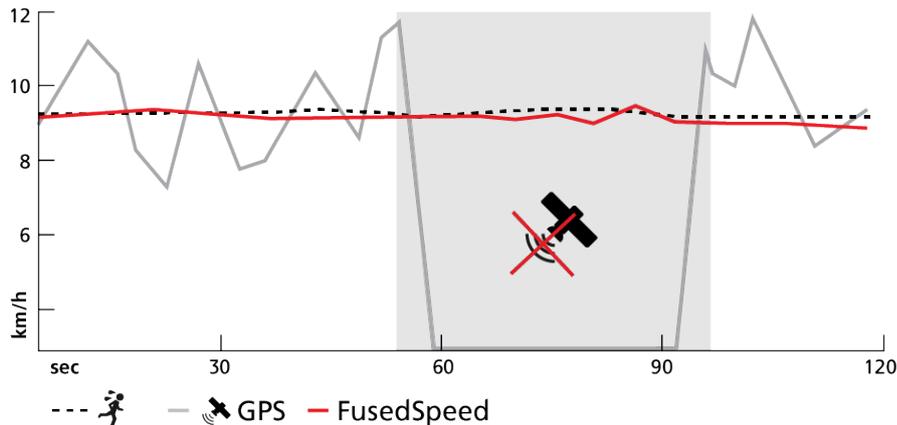


Wischen Sie nach rechts oder drücken Sie die Mitteltaste, um die Detailansicht zu schließen.

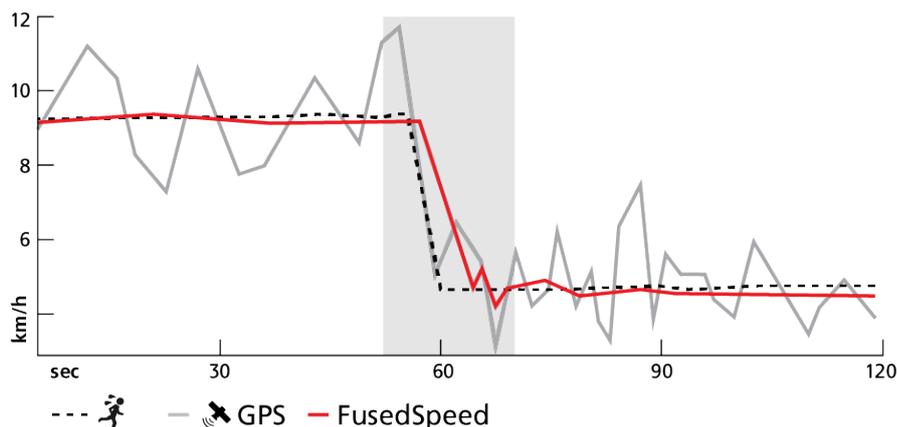
3.14. FusedSpeed

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 Sport Wrist HR Baro 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.

3.15. GLONASS

GLONASS (Global Navigation Satellite System) ist ein alternatives Ortsbestimmungssystem zu GPS. Unter bestimmten Bedingungen zeichnet Ihre Uhr Ihre Route über GLONASS genauer auf. Vor allem in Städten mit hohen Gebäuden kann die Tracking-Genauigkeit über GLONASS besser sein. In den anderen Bereichen ist es normalerweise besser, GLONASS nicht zu aktivieren. Ihre Uhr verbraucht bei aktiviertem GLONASS mehr Batterielaufzeit.

GLONASS ein-/ausschalten:

1. Wählen Sie einen Sportmodus mit GPS aus.
2. Öffnen Sie das Menü Optionen und scrollen Sie nach unten zu GLONASS .

3. Drücken Sie zum Umschalten zwischen Ein und Aus auf die Mitteltaste.



HINWEIS: Die GLONASS-Einstellung ist global. Wenn Sie es aktivieren, ist GLONASS in allen Sportmodi mit GPS aktiviert.

3.16. 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.

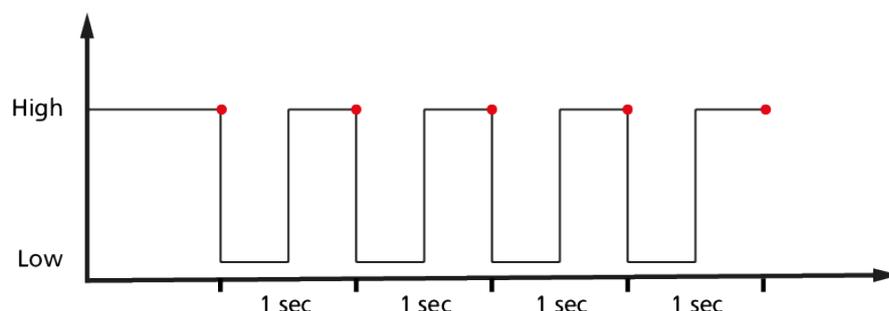
Das GPS-Signalintervall wirkt sich jedoch auch direkt auf die Batterielevensdauer aus. Wenn Sie die GPS-Genauigkeit reduzieren, verlängert sich automatisch die Lebensdauer Ihrer Uhrenbatterie.

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

- **Best:** ca. 1 Sek. Signalintervall, bei voller Leistung
- **Good:** ca. 1 Sek. Signalintervall, bei niedriger Leistung
- **OK:** ca. 60 Sek. Signalintervall, bei voller Leistung

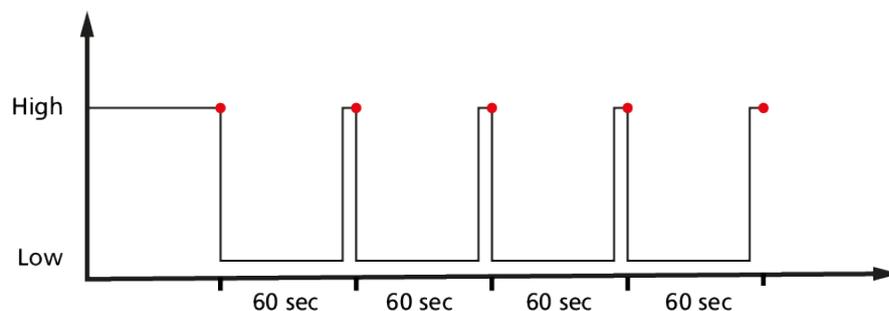
Wenn Ihr GPS auf **Best** eingestellt ist, nutzt Ihre Uhr das GPS bei voller Leistung. Im Modus volle Leistung kann das GPS Interferenzen ausfiltern und die beste Standortbestimmung erzielen. Dies führt zu höchstem Batterieverbrauch, bringt jedoch auch die beste Aufzeichnungsgenauigkeit.

In der Einstellung **Good** werden GPS-Standortbestimmungen immer noch jede Sekunde durchgeführt, aber mit reduzierter Genauigkeit, da das GPS nicht ununterbrochen bei voller Leistung arbeitet. Zwischen den Standortbestimmungen geht das GPS immer wieder in einen kurzen reduzierten Modus über, siehe nachstehende Abbildung.



Dadurch wird die Batterielevensdauer verlängert, es bedeutet aber auch, dass dem GPS weniger Zeit zur Verfügung steht, eine gute Standortbestimmung zu erzielen und Interferenzen auszufiltern. Demzufolge ist das Streckenergebnis nicht so genau wie mit der Einstellung **Best**.

Mit OK wird das GPS-Signalintervall auf einmal je Minute reduziert. Dies steigert die Batterielevensdauer signifikant, führt jedoch auch zu einer weniger genauen Aufzeichnung.



Wenn Sie eine Route ohne Aufzeichnung starten, ist die GPS-Genauigkeit automatisch auf **Best** eingestellt.

3.17. Intensitätszonen

Durch die Verwendung von Intensitätszonen beim Training erhält Ihre Fitnessentwicklung eine hilfreiche Anleitung. In jeder Intensitätszone wird Ihr Körper anders belastet, wodurch sich unterschiedliche Auswirkungen auf Ihre körperliche Fitness ergeben. Es gibt fünf verschiedene Zonen, nummeriert von 1 (niedrigste) bis 5 (höchste), die als prozentualer Bereichsanteil Ihrer maximalen Herzfrequenz (max. HF), Tempo oder Leistung definiert werden.

Es ist wichtig, die Intensität beim Training zu beachten und zu verstehen, wie sich diese anfühlen sollte. Vergessen Sie dabei nicht, dass Sie sich immer Zeit für die Aufwärmphase vor dem Training nehmen sollten, unabhängig von Ihrem geplanten Training.

In der Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro verwendete Intensitätszonen werden folgendermaßen unterschieden:

Zone 1 Leicht

Das Training in Zone 1 ist relativ schonend für Ihren Körper. Training auf dieser niedrigen Stufe wird meist als Aufbautraining durchgeführt und verbessert Ihre Grundfitness, wenn Sie zu trainieren beginnen, oder nach einer längeren Unterbrechung. In dieser Intensitätszone werden tägliche Übungen, wie Walking, Treppensteigen, mit dem Rad zur Arbeit fahren usw. durchgeführt.

Zone 2 Moderat

Das Training in Zone 2 verbessert Ihr Grundfitnessniveau effektiv. Bei Übungen in dieser Intensität fühlt man sich locker, aber lange Workouts können einen sehr hohen Trainingseffekt haben. Herz-Kreislauf-Konditionstraining sollte größtenteils in dieser Zone durchgeführt werden. Die Verbesserung Ihrer Grundfitness bildet die Grundlage für andere Übungen und bereitet Ihr System auf anstrengendere Aktivitäten vor. Lange Workouts in dieser Zone verbrauchen viel Energie, vor allem aus den Fettreserven Ihres Körpers.

Zone 3 Hart

Das Training in Zone 3 ist ziemlich anstrengend und fühlt sich größtenteils hart an. Es verbessert Ihre Fähigkeiten, sich schnell und ohne überflüssige Bewegungen zu bewegen. In dieser Zone beginnt sich Milchsäure in Ihrem System zu bilden, Ihr Körper ist jedoch noch in der Lage, sie komplett auszuschleiden. Sie sollten Ihren Körper allenfalls einige Male pro Woche in dieser Intensität trainieren, da Ihr Körper hier sehr stark beansprucht wird.

Zone 4 Sehr schwer

Beim Training in Zone 4 bereiten Sie Ihr System auf Ereignisse mit Wettbewerbscharakter und hohen Geschwindigkeiten vor. Workouts in dieser Zone können sowohl bei konstanter

Geschwindigkeit als auch im Intervalltraining (periodische Kombination aus kürzeren Trainingsphasen und Pausen) durchgeführt werden. Im hochintensiven Training entwickeln Sie Ihr Fitnessniveau schnell und effektiv. Zu hohe Intensität oder zu häufige Wiederholung kann jedoch zu Übertrainieren führen, wodurch Sie Ihr Trainingsprogramm evtl. für einen längeren Zeitraum aussetzen müssen.

Zone 5 Maximal

Wenn Ihre Herzfrequenz während eines Workouts Zone 5 erreicht, fühlt sich das Training als extrem hart an. Ihr System baut Milchsäure schneller auf, als sie abgebaut werden kann und Sie werden nach maximal ein paar Dutzend Minuten gezwungen, aufzuhören. Sportler schließen diese Workouts mit maximaler Intensität sehr kontrolliert in ihr Trainingsprogramm ein. Aktive Fitnessbegeisterte benötigen sie überhaupt nicht.

3.17.1. Herzfrequenzzonen

Herzfrequenzzonen werden als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (max. HF) definiert.

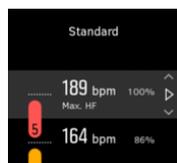
Standardmäßig wird Ihre max. HF mit folgender Gleichung berechnet: $220 - \text{Ihr Alter}$. Wenn Sie Ihre genaue max. HF kennen, sollten Sie den Standardwert dementsprechend anpassen.

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro hat standard- und aktivitätsbezogene HF-Zonen. Die Standardzonen können für alle Aktivitäten verwendet werden. Für erweiterte Trainingsaktivitäten können Sie auch HF-Zonen speziell für Laufen und Radfahren verwenden.

Max. HF einstellen

Legen Sie Ihre maximale HF in den Einstellungen unter **Training » Intensitätszonen » fest. Standardzonen**

1. Tippen Sie auf die max. HF (höchster Wert, bpm), oder drücken Sie auf die Mitteltaste.
2. Wählen Sie Ihre neue max. HF durch Wischen nach oben oder nach unten, oder durch Drücken auf die rechte obere oder untere Taste.



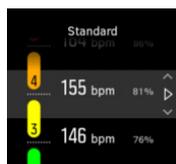
3. Tippen Sie auf Ihre Auswahl oder drücken Sie auf die Mitteltaste.
4. Zum Verlassen der Ansicht HF-Zonen wischen Sie nach rechts oder halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

 **HINWEIS:** Sie können Ihre maximale HF auch in den Einstellungen unter **Allgemein » Persönlich** festlegen.

HF-Standardzonen festlegen

Legen Sie Ihre HF-Standardzonen in den Einstellungen unter **Training » Intensitätszonen » fest. Standardzonen**

1. Scrollen Sie nach oben oder unten und tippen Sie, oder halten Sie die Mitteltaste gedrückt, wenn die von Ihnen gewünschte HF-Zone hervorgehoben ist.
2. Wählen Sie Ihre neue max. HF durch Wischen nach oben oder nach unten, oder durch Drücken auf die rechte obere oder untere Taste.



3. Tippen Sie auf Ihre Auswahl oder drücken Sie auf die Mitteltaste.
4. Zum Verlassen der Ansicht HF-Zonen wischen Sie nach rechts oder halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

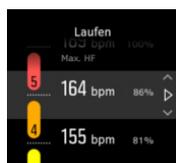


HINWEIS: Zum Zurücksetzen der HF-Zonen auf den Standardwert wählen Sie **Zurücksetzen** in der Ansicht HF-Zonen aus.

Aktivitätsbezogene HF-Zonen festlegen.

Legen Sie Ihre aktivitätsbezogenen HF-Zonen in den Einstellungen unter **Training** » **Intensitätszonen** » fest. **Erweiterte Zonen**

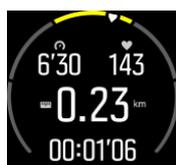
1. Tippen Sie auf die Aktivität (Laufen oder Radfahren), die Sie bearbeiten möchten, oder drücken Sie auf die Mitteltaste, wenn die Aktivität hervorgehoben ist
2. Drücken Sie zum Anzeigen der HF-Zonen auf die Mitteltaste.
3. Scrollen Sie nach oben oder unten und tippen Sie, oder halten Sie die Mitteltaste gedrückt, wenn die von Ihnen gewünschte HF-Zone hervorgehoben ist.
4. Wählen Sie Ihre neue max. HF durch Wischen nach oben oder nach unten, oder durch Drücken auf die rechte obere oder untere Taste.



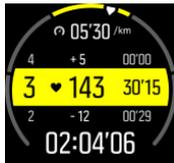
3. Tippen Sie auf Ihre Auswahl oder drücken Sie auf die Mitteltaste.
4. Zum Verlassen der Ansicht HF-Zonen wischen Sie nach rechts oder halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

Verwenden von HF-Zonen beim Training

Wenn Sie ein Training aufzeichnen (siehe 3.27. *Aufzeichnen eines Trainings*), wird ein Maßstab für HF-Zonen angezeigt, der in fünf Abschnitte unterteilt ist. Er wird bei allen Sportmodi, die HF unterstützen, an der Außenkante im Display des jeweiligen Sportmodus angezeigt. Durch Hervorheben des jeweiligen Abschnitts zeigt der Maßstab an, in welcher HF-Zone Sie gerade trainieren. Ein kleiner Pfeil im Maßstab zeigt Ihre aktuelle Position innerhalb des Zonenbereichs an.



Zudem gibt es im Standarddisplay der Sportmodi eine spezielle Ansicht für HF-Zonen. Im Mittelfeld der Zonenanzeige wird Ihre aktuelle HF-Zone angezeigt, wie lang Sie sich in dieser Zone befinden, und wie viele Schläge je Minute Sie von der jeweils nächsten oberen und unteren Zone entfernt sind. Auch die Hintergrundfarbe des Balkens zeigt die HF-Zone an, in der Sie trainieren.



In der Übungszusammenfassung erhalten Sie eine Aufschlüsselung über die Zeiten in den jeweiligen Zonen.

3.18. Intervalltraining

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

Zum Definieren Ihrer Intervalle müssen Sie vier Positionen einstellen:

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

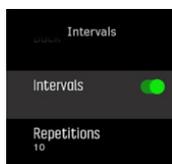
Beachten Sie bei der Definition von Intervallen auf Distanzbasis, dass Sie sich auch in einem Sportmodus befinden müssen, der die Distanz misst. Die Messung kann beispielsweise über GPS, oder einen Foot bzw. Bike POD, erfolgen.



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

Trainieren mit Intervallen:

1. Bevor Sie mit der Aufzeichnung des Trainings beginnen, öffnen Sie die Optionen des Sportmodus durch Wischen nach oben oder Drücken der unteren Taste.
2. Scrollen Sie nach unten zu **Intervalle** und tippen Sie auf die Einstellung oder drücken Sie die Mitteltaste.
3. Schalten Sie Intervalle ein und passen Sie die oben beschriebenen Einstellungen an.



4. Scrollen Sie zurück nach oben zur Startansicht und starten Sie Ihr Training wie gewohnt.
5. Wischen Sie nach links oder drücken Sie die Mitteltaste, bis Sie im Intervall-Display sind. Drücken Sie die obere Taste, um mit dem Intervalltraining zu beginnen.



6. 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:** Während Sie sich im Intervall-Display befinden, haben die Tasten ihre normalen Funktionen. Beispielsweise kann die gesamte Trainingsaufzeichnung, nicht nur das Intervalltraining, durch Drücken der oberen Taste pausiert werden.

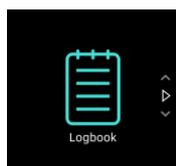
Nach dem Stoppen Ihrer Trainingsaufzeichnung, schaltet sich das Intervalltraining in diesem Sportmodus automatisch aus. Alle sonstigen Einstellungen werden beibehalten, somit können Sie dasselbe Workout bei der nächsten Verwendung des Sportmodus problemlos starten.

3.19. Sprache und Einheitensystem

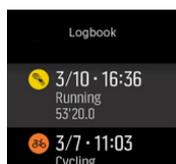
Sie können die Sprache und das Einheitensystem Ihrer Uhr in den Einstellungen unter **Allgemein » Sprache** ändern.

3.20. Logbuch

Sie können das Logbuch im Launcher oder im Display Trainingserkenntnisse durch Wischen nach rechts aufrufen.

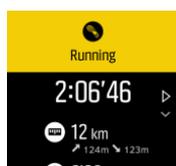


Tippen Sie auf den Protokolleintrag, den Sie ansehen möchten, und blättern Sie durch das Logbuch durch Wischen nach oben bzw. nach unten oder drücken Sie die Tasten rechts oben oder unten.



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

Zum Verlassen des Protokolls wischen Sie nach rechts oder halten die Mitteltaste gedrückt. Sie können auch durch doppeltes Antippen des Displays zum Ziffernblatt zurückkehren.



3.21. 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. Tippen Sie auf das Display, um die Anzeige der unteren Zeile zu ändern, bis Sie das Mondsymbol und die Prozentangabe sehen.



Die Phasen werden als Symbol mit folgenden Prozentwerten dargestellt:

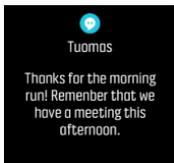


3.22. Benachrichtigungen

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

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

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



Wenn die Nachricht länger ist als der Bildschirm, wischen Sie zum Scrollen durch den gesamten Text nach oben.

3.23. Outdoor Erkenntnisse

Die Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro misst den absoluten Luftdruck ständig mit Hilfe des integrierten Drucksensors. Sie berechnet die Höhe bzw. den Luftdruck auf Basis dieses Messwerts und Ihrer Höhenreferenzwerte.

⚠ ACHTUNG: Halten Sie den Bereich um die Aussparungen für den Luftdrucksensor auf der linken Seite Ihrer Uhr frei von Schmutz oder Sand. Stecken Sie nie Gegenstände in die Öffnungen, da dies den Sensor beschädigen kann.

Zum Ansehen der Höhengrafiken oder des barometrischen Drucks wischen Sie nach oben oder drücken Sie die untere Taste.



Zum Wechseln zwischen den Ansichten Höhenmesser und Barometer, tippen Sie auf das Display oder drücken Sie auf die Mitteltaste.



Achten Sie darauf, dass Ihr Höhenreferenzwert korrekt eingestellt ist (siehe 3.3. *Höhenmesser*). Ihre aktuelle Positionshöhe können Sie den meisten topografischen Karten oder größeren Online-Kartendiensten, wie beispielsweise Google Maps, entnehmen.

Änderungen der Wetterlage vor Ort beeinflussen die Höhenmesswerte. Wenn sich das Wetter vor Ort häufig ändert, sollten Sie den Höhenreferenzwert regelmäßig zurückstellen, vor allem vor Beginn Ihrer nächsten Reise.

 **TIPP:** Halten Sie die Mitteltaste in der Ansicht Höhenmesser- oder Barometergrafik gedrückt, um die Outdoor-Einstellungen schnell zu öffnen und den Höhenreferenzwert anzupassen.

Automatisches Höhenmesser-/ Barometerprofil

Wetter- und Höhenveränderungen verursachen eine Veränderung des Luftdrucks. Deshalb wechselt die Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro anhand Ihrer Bewegungen automatisch zwischen der Interpretation von Luftdruckveränderungen als Höhenänderung oder Wetteränderung.

Wenn Ihre Uhr vertikale Bewegungen registriert, wechselt sie zur Höhenmessung. Wenn Sie sich die Höhengrafik ansehen, wird sie mit einer Verzögerung von maximal 10 Sekunden aktualisiert.

Wenn Ihre Höhe konstant ist (weniger als 5 Meter vertikale Bewegung innerhalb von 12 Minuten), interpretiert Ihre Uhr alle Luftdruckveränderungen als Änderung der Wetterlage und passt die Barometergrafik entsprechend an..

 **HINWEIS:** Jeder Sportmodus hat sein eigenes Höhenmesser- / Barometerprofil, das eingestellt werden muss. Sie können die Einstellungen in Movescount anpassen. Als Optionen stehen Automatisch, Nur Barometer oder Nur Höhenmesser zur Verfügung.

3.24. 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.

Die Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro unterstützt folgende POD- und Sensor-Typen:

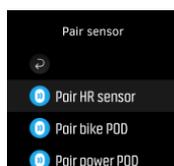
- Herzfrequenz
- Bike
- Leistung
- Foot

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

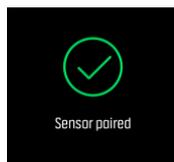
Verbinden mit einem POD oder einem Sensor:

1. Öffnen Sie Ihre Uhreinstellungen und wählen Sie **Konnektivität** aus.
2. Wählen Sie **Sensor verbinden** aus, um eine Liste der Sensortypen zu erhalten.

3. Wischen Sie zum Ansehen der gesamten Liste nach unten und tippen Sie auf den Sensortyp, mit dem Sie verbinden möchten.



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**.

3.24.1. 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.

3.24.2. 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.

3.25. 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
- POI-Typ
- Datum und Uhrzeit der Erstellung
- Breitengrad
- Längengrad
- Höhe

Sie können bis zu 250 POIs auf Ihrer Uhr speichern.

3.25.1. 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 POI 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 **Create new point of interest** und geben Sie die Daten Ihres POI ein.
Geben Sie den Längen- und Breitengrad über die Karte ein.
4. Speichern Sie den POI und wählen Sie **Use in watch**, 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 tragen und sich unterwegs an einem Punkt befinden, den Sie als POI speichern möchten, können Sie diesen direkt in Ihre Uhr übernehmen. Der POI wird der Liste Ihrer POIs in der Uhr hinzugefügt, und bei der nächsten Synchronisation auch zu Ihrer POI-Liste in Movescount.

Einen POI in Ihrer Uhr hinzufügen:

1. Öffnen Sie den Launcher durch Wischen nach unten, oder drücken Sie die obere Taste.
2. Scrollen Sie zu **Navigation** und tippen Sie auf das Symbol oder drücken Sie die Mitteltaste.
3. Wischen Sie nach oben oder drücken Sie die untere Taste, um zu **Ihr Standort** zu 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 durch Drücken auf die obere Taste als POI. 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 abändern.

POIs löschen

Sie können einen POI aus Ihrer Uhr entfernen, indem Sie entweder die Einstellung **Use in watch** 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 den Launcher durch Wischen nach unten, oder drücken Sie die obere Taste.
2. Scrollen Sie zu **Navigation** und tippen Sie auf das Symbol oder drücken Sie die Mitteltaste.
3. Wischen Sie nach oben oder drücken Sie die untere Taste, um zu **POIs** zu 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 bis 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.

3.25.2. 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:

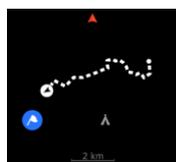
1. Öffnen Sie die Startanzeige durch Wischen nach unten, oder drücken Sie die obere Taste.
2. Scrollen Sie zu **Navigation** und tippen Sie auf das Symbol oder drücken Sie die Mitteltaste.
3. Zum Öffnen Ihrer POI-Liste scrollen Sie zu POIs und drücken auf die Mitteltaste.
4. Scrollen Sie zum gewünschten POI und bestätigen Sie die Auswahl mit der Mitteltaste.
5. Drücken Sie die obere Taste zum Starten der Navigation.
6. Wenn Sie die Navigation stoppen möchten, drücken Sie die obere Taste erneut.

In der POI-Navigation gibt es 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).



Wischen Sie zum Wechseln zwischen den Ansichten nach rechts oder links, oder drücken Sie die Mitteltaste.

 **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 tippen Sie auf das Display. 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.

Sie können während der Navigation eine Liste mit Shortcuts aufrufen. Wischen Sie dazu das Display von unten nach oben, oder drücken Sie auf die untere Taste. 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.

3.25.3. POI-Typen

Folgende POI-Typen sind auf der Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 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

3.26. 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 Uhreinstellungen 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 Sport Wrist HR Baro 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)

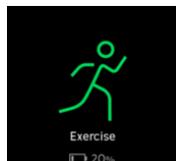
 **HINWEIS:** Einige Positionsformate können nördlich von 84° und südlich von 80° oder außerhalb der Länder, für die sie bestimmt sind, nicht verwendet werden. Wenn Sie sich außerhalb des zulässigen Bereichs befinden, können Ihre Standortkoordinaten nicht auf der Uhr angezeigt werden.

3.27. Aufzeichnen eines Trainings

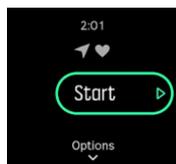
Zusätzlich zur Überwachung Ihrer Aktivitäten rund um die Uhr können Sie Ihre Trainingsstunden und anderen Aktivitäten mit Ihrer Uhr aufzeichnen, um detailliertes Feedback zu erhalten und Ihre Fortschritte zu verfolgen.

Aufzeichnen eines Trainings:

1. Legen Sie den Herzfrequenzsensor an (optional).
2. Wischen Sie nach unten oder drücken Sie die obere Taste, um den Launcher zu öffnen.
3. Tippen Sie auf das Trainingssymbol oder drücken Sie die Mitteltaste.



4. Wischen Sie zum Scrollen durch die Sportmodi nach oben oder unten und tippen Sie auf den gewünschten. Alternativ können Sie mit der oberen oder unteren Taste scrollen und mit der Mitteltaste auswählen.
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 in Grau und schalten auf Grün um, nachdem das Signal gefunden wurde. Sie können warten, bis alle Symbole grün angezeigt werden, oder die Aufzeichnung vorher durch Drücken der Mitteltaste beginnen.



6. Sie können mit der Mitteltaste oder dem Touchscreen (wenn er aktiviert ist) während der Aufzeichnung zwischen den Displays wechseln.
7. Drücken Sie zum Anhalten der Aufzeichnung die obere Taste. Stoppen und speichern Sie mit der unteren Taste oder fahren Sie mit der oberen fort.



Wenn der von Ihnen gewählte Sportmodus Optionen hat, wie beispielsweise Einstellen eines Zeitziels, können Sie diese vor dem Beginn der Aufzeichnung anpassen. Wischen Sie dazu nach oben oder drücken Sie die untere Taste. Sie können auch die Optionen des Sportmodus während der Aufzeichnung anpassen. Halten Sie dazu die Mitteltaste gedrückt.

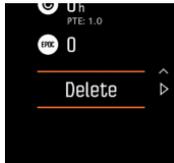
 **TIPP:** Wenn Sie während einer Aufzeichnung die aktuelle Zeit und den Batterieladestand abrufen möchten, tippen Sie dazu auf den Bildschirm.

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

Nach Beenden der Aufzeichnung werden Sie gefragt, wie Sie sich fühlen. Sie können die Frage beantworten oder überspringen (siehe 3.12. *Gefühl*). Danach erhalten Sie eine Zusammenfassung der Aktivitäten, durch die Sie über den Touchscreen oder mit den Tasten blättern können.

Wenn Sie etwas aufgezeichnet haben, was Sie nicht behalten möchten, können Sie das Protokoll wieder löschen. Scrollen Sie dazu zum Ende der Zusammenfassung und tippen auf

die Löschtaste. Auf dieselbe Art und Weise können Sie auch Aufzeichnungen aus dem Logbuch löschen.



3.27.1. 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 wischen Sie anschließend nach oben, oder drücken Sie die untere Taste, um die Optionen zu öffnen. Alternativ starten Sie zuerst die Aufnahme und halten anschließend die Mitteltaste gedrückt, um die Sportmodus-Optionen zu öffnen.
3. Scrollen Sie zu **Navigation** und tippen Sie auf die Einstellung, oder drücken Sie die Mitteltaste.
4. Wählen Sie die Navigationsoption durch Wischen nach oben bzw. unten, oder Drücken der oberen bzw. unteren Taste, aus, bestätigen Sie mit der Mitteltaste.
5. Wählen Sie die Route oder den POI, zu dem Sie navigieren möchten, und bestätigen Sie mit der Mitteltaste. Drücken Sie anschließend die obere Taste zum Starten der Navigation.

Wenn Sie die Aufzeichnung des Trainings noch nicht gestartet haben, bringt Sie der letzte Schritt zurück zu den Optionen des Sportmodus. Scrollen Sie nach oben zur Startansicht und starten Sie Ihre Aufzeichnung wie gewohnt.

Wenn Sie während des Trainings nach rechts wischen, oder die Mitteltaste drücken, gelangen Sie in das Navigationsdisplay, in dem Sie die von Ihnen gewählte Route, oder den POI, sehen können. Weitere Informationen zum Navigationsdisplay finden Sie unter [3.25.2. Zu einem POI navigieren](#) und [3.29. Routen](#).

Wenn Sie im Display nach oben wischen, oder 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.

3.27.2. Sportmodus-Energiesparoptionen

Für die Verlängerung der Batterielaufzeit beim Training mit Sportmodi und GPS spielt die Anpassung der GPS-Genauigkeit eine große Rolle (siehe [3.16. GPS-Genauigkeit und Energiesparmodus](#)). Durch entsprechende Anpassung der folgenden Energiesparoptionen können Sie die Batterielaufzeit verlängern:

- Displayfarbe: Standardmäßig verwendet das Display die komplette, verfügbare Farbpalette. Wenn Sie die Option Reduzierte Farbe aktivieren, verwendet das Display weniger Farben, wodurch sich die erforderliche Batterieleistung reduziert.
- 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. Öffnen Sie, bevor Sie mit der Aufzeichnung des Trainings beginnen, die Optionen des Sportmodus durch Wischen nach oben, oder drücken Sie die untere Taste.
2. Scrollen Sie nach unten zu **Energiesparen** und tippen Sie auf die Einstellung oder drücken Sie die Mitteltaste.
3. Stellen Sie die Energiesparoptionen nach Wunsch ein und wischen Sie anschließend nach rechts, oder halten Sie die Mitteltaste gedrückt, um die Energiesparoptionen zu verlassen.
4. Scrollen Sie zurück nach oben zur Startansicht und starten 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.

3.28. Erholungszeit

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.

Wischen Sie zum Ansehen Ihrer Erholungszeit so lange, bis das Display Erholung angezeigt wird.



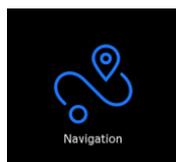
Da die Erholungszeit nur ein Schätzwert ist, werden die Gesamtstunden kontinuierlich nach unten gezählt, ohne Ihr Fitness-Niveau oder andere individuelle Faktoren einzubeziehen. Wenn Sie sehr fit sind, erholen Sie sich eventuell schneller als der angezeigte Schätzwert. Auf der anderen Seite erholen Sie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

3.29. Routen

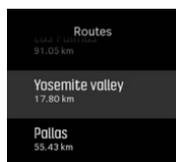
Mit Ihrer Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro können Sie entlang Routen navigieren. Planen Sie Ihre Route in Suunto Movescount und übertragen Sie sie bei der nächsten Synchronisation auf Ihre Uhr.

Navigieren zu einer Route:

1. Öffnen Sie die Startanzeige durch Wischen nach unten, oder drücken Sie die obere Taste.
2. Scrollen Sie zu **Navigation** und tippen Sie auf das Symbol oder drücken Sie die Mitteltaste.



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



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

Zum Wechseln zwischen der Übersichtskarte und einer detaillierteren Ansicht tippen Sie auf das Display.



Zum Vergrößern oder Verkleinern der detaillierten Ansicht tippen Sie auf das Display, oder halten Sie die Mitteltaste gedrückt. Sie können die Vergrößerungsstufe mit der oberen oder unteren Taste anpassen.



Im Navigationsdisplay können Sie eine Liste mit Shortcuts aufrufen. Wischen Sie dazu das Display von unten nach oben, oder drücken Sie auf die untere Taste. 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 3.27.1. *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.

3.29.1. Höhennavigation

Wenn Sie auf einer Route mit Höheninformationen navigieren, können Sie auch anhand der im Display Höhenprofil angezeigten Auf- und Abstieg navigieren. Wischen Sie im Hauptfenster des Navigationsdisplays (in dem Ihre Route angezeigt wird) nach links, oder drücken Sie 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 (zum Wechseln der Ansicht tippen Sie auf den Bildschirm)



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.

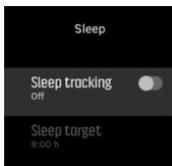
3.30. Schlafaufz.

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 Sport Wrist HR Baro 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 Uhreneinstellungen, scrollen Sie nach unten zu **SCHLAFEN** und drücken Sie die Mitteltaste.
2. Schalten Sie **SCHLAFAUFZ.** 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.

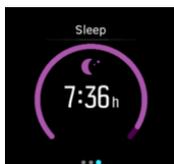
 **HINWEIS:** Wenn Sie vor Ihrer Bettzeit zu Bett gehen und nach Ihrer Bettzeit aufwachen, zählt Ihre Uhr dies nicht als eine Schlafeinheit. Sie müssen Ihre Bettzeit auf den frühesten Zeitpunkt festlegen, an dem Sie evtl. zu Bett gehen, bzw. auf den spätesten, an dem Sie möglicherweise aufwachen.

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 Ihrer durchschnittlichen Schlafdauer während der letzten sieben Tage wischen Sie im Schlafdisplay nach rechts.

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 3.11. *Modus „Nicht Stören“*).

Automatischer Modus Nicht Stören

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

3.31. 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.

Sie können zum Aufzeichnen eines Trainings (siehe 3.27. *Aufzeichnen eines Trainings*) die Kurzliste der Sportmodi durch Wischen nach oben oder unten ansehen. Wenn Sie eine Liste aller Sportmodi durchsehen möchten, tippen Sie auf das Symbol am Ende der Kurzliste.



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.

3.31.1. Schwimmen

Sie können Ihre Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 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.

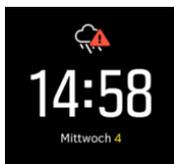
3.32. Unwetterwarnung

Ein starkes Absinken des Luftdrucks kündigt in der Regel ein Unwetter an und Sie sollten Schutz suchen. Bei aktivierter Sturmwarnung ertönt ein Alarm auf Ihrer Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro. Wenn der Luftdruck innerhalb von drei Stunden um 4 hPa (0,12 inHg) oder mehr sinkt, blinkt ein Unwettersymbol.

Sturmwarnung aktivieren:

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 **UNWETTERWARNUNG** und drücken Sie zum Ein- bzw. Ausschalten die Mitteltaste.

Sie können den Alarmton der Unwetterwarnung durch Drücken jeder beliebigen Taste abstellen. Wenn keine Taste gedrückt wird, wird die Alarmnachricht eine Minute lang angezeigt. Das Unwettersymbol wird so lange im Display angezeigt, bis sich die Wetterverhältnisse stabilisieren (d.h. der Abfall des Luftdrucks nachlässt).



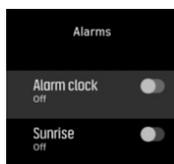
3.33. Alarmsignale für Sonnenauf- und Sonnenuntergang

Die Alarme für Sonnenauf- und Sonnenuntergang auf Ihrer Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro sind Adaptivalarme 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.

3.34. 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. Tippen Sie zum Öffnen des Timer-Displays auf das Symbol oder drücken Sie auf die Mitteltaste.

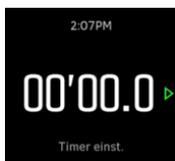


Beim ersten Öffnen des Displays wird die Stoppuhr angezeigt. Danach werden, je nachdem, was Sie zuletzt verwendet haben, die Stoppuhr oder der Countdown-Timer angezeigt.

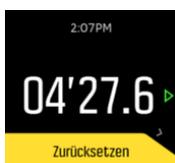
Sie können die Timer-Einstellungen im **TIMER EINST.** Shortcuts-Menü ändern. Wischen Sie zum Öffnen des Menüs nach oben oder drücken Sie auf die untere Taste.

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.



Wischen Sie zum Verlassen des Timers nach rechts oder halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

Countdown-Timer

Wischen Sie zum Öffnen des Shortcuts-Menüs auf dem Timer-Display nach oben oder drücken Sie auf die untere Taste. Hier können Sie aus vordefinierten Countdown-Zeiten auswählen, oder Ihre eigenen erstellen.



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

Wischen Sie nach rechts oder halten Sie die Mitteltaste gedrückt, um den Timer zu verlassen.

3.35. 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**.

3.35.1. 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 **Alarm » Wecker**.

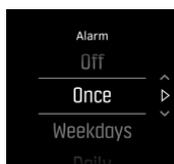
Zusätzlich zu den Standardalarmen gibt es auch einen adaptiven Alarmtyp auf Basis der Daten für Sonnenauf- und Sonnenuntergang. Siehe 3.33. *Alarmsignale für Sonnenauf- und Sonnenuntergang*.

Einstellen einer festen Alarmzeit:

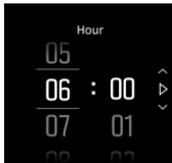
1. Drücken Sie auf dem Zifferblatt auf die Mitteltaste, um das Shortcuts-Menü zu öffnen und scrollen Sie zu **Alarmer**.
2. Wählen Sie zuerst aus, wie oft der Alarm ertönen soll. Folgende Optionen stehen zur Verfügung:

Einmal: der Alarm ertönt einmal während der nächsten 24 Stunden zur eingestellten Zeit.

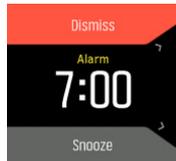
Wochentage: der Alarm ertönt von Montag bis Freitag zur selben Zeit. **Täglich:** der Alarm ertönt an jedem Wochentag zur selben Zeit.



3. 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.

3.36. 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.

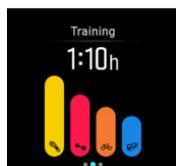
In beiden stehen Ihnen folgende Optionen zur Verfügung:

- **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

3.37. Trainingserkenntnisse

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

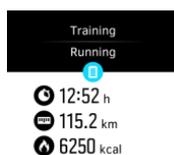
Zum Ansehen der Gesamtergebnisse Ihres Trainings wischen Sie nach oben oder drücken Sie auf die untere Taste.



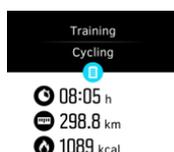
Tippen Sie zum Wechseln zwischen Gesamtzeit und Gesamtdistanz auf den Bildschirm.



Zum Ansehen von Zusammenfassungen Ihrer vier Top-Sportarten wischen Sie in der Gesamtansicht nach rechts. In den Gesamtansichten werden die Gesamtzeit, die Distanz und der Kalorienverbrauch je Sportart angezeigt.



Durch erneutes Wischen nach rechts gelangen Sie zur Zusammenfassung der nächsten Sportart.



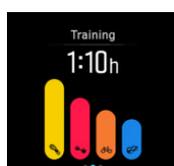
3.37.1. Trainingspläne

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

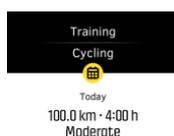
Wenn Sie Moves geplant haben, zeigt Ihre Uhr nach der Synchronisierung mit Movescount an, was als Nächstes passiert.

So sehen Sie Ihre nächsten geplanten Trainingsstunden an:

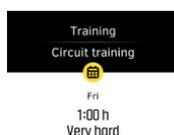
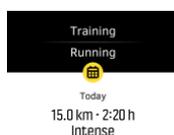
1. Scrollen Sie zur Anzeige Trainingserkenntnisse durch Wischen nach oben oder Drücken der unteren Taste.



2. Wischen Sie nach links, um Ihre nächste geplante Trainingsstunde anzusehen.



3. Wischen Sie erneut nach links, um weitere geplante Trainingsstunden anzusehen.



>>

4. Um die Ansicht Geplante Trainingseinheiten zu verlassen und zur Zeitanzeige zurückzukehren, tippen Sie doppelt auf den Bildschirm .

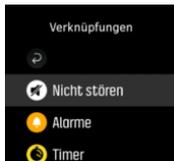
Wenn Sie den Launcher aufrufen, um ein Training aufzuzeichnen und einen Move für den aktuellen Tag geplant haben, wird dieser als erste Option in der Liste der Sportmodi angezeigt. Starten Sie den geplanten Move wie die übliche Aufzeichnung in einem Sportmodus.

3.38. Ziffernblätter

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro verfügt über mehrere Zifferblätter in digitalem oder analogem Stil zur Auswahl.

Wechseln des Ziffernblatts:

1. Drücken Sie auf dem Zifferblatt auf die Mitteltaste, um das Shortcuts-Menü zu öffnen.
2. Scrollen Sie zu **Ziffernblatt** und tippen Sie auf das Display oder Drücken Sie die Mitteltaste.



2. Blättern Sie durch Wischen nach oben oder unten durch die Voransichten der Zifferblätter und tippen Sie auf das gewünschte.
3. Blättern Sie durch Wischen nach oben oder unten durch die Farboptionen und tippen Sie auf die gewünschte.



Zu jedem Ziffernblatt gibt es Zusatzinformationen wie Datum oder duale Zeit. Wechseln Sie zwischen den Ansichten durch Tippen auf das Display.

4. Care and 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.

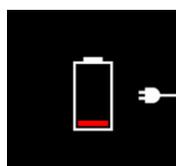
Verwenden Sie nur Originalzubehör von Suunto – Schäden, die auf nicht originales Zubehör zurückzuführen sind, sind von der Garantie ausgenommen.

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, ersetzt Suunto die Batterie.

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 im Lieferumfang enthaltenen USB-Kabel. Wenn der Batteriestand hoch genug ist, wechselt die Uhr wieder in den Normalmodus.

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. Reference

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)
- Lagertemperatur: -30 °C bis +60 °C (-22 °F bis +140 °F)
- Wasserdicht: 100 m (328 ft) gemäß ISO 6425
- Stromversorgung: wiederaufladbare Lithium-Ionen-Batterie
- Batterielaufzeit: 10-40 Stunden mit GPS, je nach Bedingungen

Optischer Sensor

- Optische Herzfrequenzmessung von Valencell

Radio-Transceiver

- Bluetooth® Smart-kompatibel
- Übertragungsfrequenz: 2.402-2.480 MHz
- Maximale Sendeleistung: < 4 dBm
- Reichweite: ca. 3 m (9,8 ft)

Höhenmesser

- Anzeigebereich: -500 m bis 9.999 m (-1.640 ft bis 32.805 ft)
- Auflösung: 1 m (3 ft)

Kompass

- Auflösung: 1 Grad (18 Mil)

GPS-

- Technologie: SiRF star V
- Auflösung: 1 m (3 ft)
- Frequenzband: 1.575,42 MHz

Hersteller

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINNLAND

5.2. Compliance

5.2.1. CE

Suunto Oy erklärt hiermit, dass das Funkgerät Typ OW161 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllt. Den vollständigen Text der EU-Konformitätserklärung finden Sie unter folgender Internetadresse: 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 eine anderweitige 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 Sport Wrist HR Baro, 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 ein Patent sowie Patentanmeldungen und ihre entsprechenden nationalen Rechte geschützt: FI 20155573, US 7,324,002, US 7,271,774, US 13/794,468, US 13/833,755, US 13/827,418, US 14/195,670, US 14/331,268, US 14/839,928, US 14/882,487.

Weitere Patente wurden angemeldet.

Der optische Herzfrequenzsensor von Valencell, der in diesem Produkt eingesetzt wird, ist durch ein Patent sowie Patentanmeldungen und ihre entsprechenden nationalen Rechte geschützt. Weitere Informationen finden Sie unter valencell.com/patents/.

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. 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. 3. deren Seriennummer, wie von Suunto im alleinigen Ermessen festgestellt, in irgendeiner Weise entfernt, verändert oder unleserlich gemacht wurde; oder
4. 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 registrieren. Weitere Informationen zur Inanspruchnahme von Garantieleistungen erhalten Sie unter 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 10/2017. Alle Rechte vorbehalten. Suunto, die Suunto Produktnamen, 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 Suunto Oy und ausschließlich für den Kundengebrauch bestimmt, um Kenntnisse und relevante Informationen zu Suuntos Produkten zu erhalten. Der Inhalt dieses Dokuments darf

ohne vorherige schriftliche Genehmigung von Suunto Oy weder für einen anderen Gebrauch verwendet, weitergegeben oder 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 jederzeit ohne vorherige Ankündigung geändert werden. Seine aktuelle Version kann auf www.suunto.com heruntergeladen werden.



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. www.suunto.com/support
www.suunto.com/mysuunto
2.

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

© Suunto Oy

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