

SUUNTO FOOT POD

KÄYTTÖOPAS

ASIAKASPALVELUN YHTEYSTIEDOT

Global Help Desk	Puh. +358 2 284 11 60
Suunto USA	Puh. +1 (800) 543-9124
Canada	Puh. +1 (800) 776-7770
Suunnon verkkosivut	www.suunto.com

COPYRIGHT

Tämä julkaisu ja sen sisältö ovat Suunto Oy:n omistamia.

Suunto, Wristop Computer, Suunto Foot POD sekä niiden liikemerkit ovat Suunto Oy:n rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä tavaramerkkejä. Pidätämme kaikki oikeudet.

Olemme huolellisesti varmistaneet, että tässä dokumentaatiossa esitetty tieto on sekä kattavaa että oikeaa. Julkaisuun ei kuitenkaan sisälly tarkkuustakuuta. Varaamme oikeuden muuttaa julkaisun sisältöä milloin tahansa ilman eri ilmoitusta.

1. ESITTELY

Suunto Foot POD -juoksuanturi on Suunto t3-, Suunto t4- ja Suunto t6 -sykemittareiden lisävaruste. Juoksuanturi on kevyt, langaton nopeus- ja etäisyysanturi, joka soveltuu sellaisiin urheilulajeihin, joissa askeleet ovat tasaisia, kuten juoksuun, hölkkään ja kävelyyn.

Juoksuanturi mittaa nopeutta ja etäisyyttä seuraamalla jalan liikettä ilmassa ja mallintamalla liikkeen. Toisin kuin perinteiset askelmittarit, juoksuanturi mittaa jokaisen askeleen erikseen. Tämän vuoksi juoksuanturi näyttää oikeat nopeus- ja etäisyystiedot siitä huolimatta, että askeleesi pituus vaihtelee esimerkiksi juostaessa ylä- tai alamäkeen.

Toisin kuin GPS-laitteet, Suunto Foot POD -juoksuanturi toimii sekä ulkona että sisällä, koska se mittaa askelpituuden sisäänrakennettujen kiihdytysanturien avulla.

Juoksuanturi kiinnitetään tukevasti kengännauhoihin helppokäyttöisillä nipitimillä, jotka takaavat, ettei juoksuanturi löysty vaikeissakaan juoksuolosuhteissa.

Kun Suunto Foot POD -juoksuanturi paritetaan Suunto t3, t4 tai t6 -sykemittarin kanssa ja kalibroidaan asianmukaisesti, se mittaa etäisyys- ja nopeustiedot tarkasti ja vaivattomasti.

HUOM! Suunto Foot POD -juoksuanturilla ei saada tarkkoja lukemia lajeista, joissa tehdään nopeita kiihdytyksiä, käännoksiä, hyppyjä, sivuaskeleita tai äkkinäisiä pysähdyksiä, kuten esimerkiksi tenniksessä tai sulkapallossa.

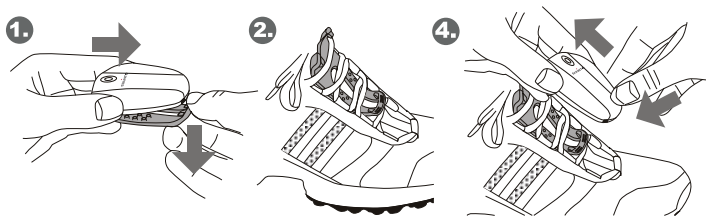
HUOM! Löydät Suunto Foot POD -juoksuanturin käyttöön liittyvien toimintojen sykemittarin kuvaukset erillisistä Suunto t3:n, t4:n ja t6:n käyttöoppaista. Voit ladata käyttöoppaiden uusimmat versiot osoitteesta www.suunto.com/training.

FI

2. JUOKSUANTURIN KIINNITTÄMINEN

Kiinnitä juoksuanturi juoksukenkien nauhoihin seuraavasti:

1. Irrota anturi kiinnikkeestä.
2. Pujota kiinnike kengännauhojen alle.
3. Kiristä nauhat.
4. Aseta anturi paikalleen kiinnikkeeseen (Tarkista mittauksen tarkkuuden varmistamiseksi, että anturi on suorassa eikä pääse liikkumaan).



Poista juoksuanturi kengästä painamalla ensin kiinnikkeen toista karkiosaa alaspäin ja sitten toista, jolloin anturiosia vapautuu. Löysennä sitten kengännauhoja ja poista kiinnike.

3. ENNEN KÄYTTÖÄ

3.1. JUOKSUANTURIN KYTKEMINEN KÄYTTÖÖN JA POIS KÄYTÖSTÄ

Juoksuanturi reagoi liikkeeseen. Se käynnistyy automaattisesti esimerkiksi jalkojen tömistyksestä tai askeltamisesta. Tällöin punainen merkkivalo vilkkuu kolme kertaa.

Juoksuanturi sammuu automaattisesti, jos sitä ei käytetä 30 minuuttiin. Tällöin punainen merkkivalo vilkkuu kaksi kertaa.

3.2. JUOKSUANTURIN PARITTAMINEN SYKEMITTARIN KANSSA

Ennen kuin voit käyttää Suunto Foot POD -juoksuanturia, se on paritettava Suunto-sykemittarin kanssa. Tämä on tarpeen ainoastaan silloin, kun käytät Foot POD -juoksuanturia ensimmäistä kertaa.

Voit parittaa juoksuanturin ja Suunto-sykemittarin seuraavasti:

1. **Jos sinulla on Suunto t3- tai Suunto t4 -rannetietokone**, avaa Harjoitus-tilan asetukset ja valitse ensin *Pair a POD* ja sitten *Foot*. Paina sitten *Mode*-näppäintä. Laite näyttää viestin "TURN ON FOOT".

Jos sinulla on Suunto t6 -rannetietokone, avaa Harjoitus-valikko ja valitse *Pair* ja sitten *Foot POD* (mikäli laitteen sarjanumero on 50500000 tai suurempi) tai *Spd sens* ((mikäli laitteen sarjanumero on 50499999 tai pienempi). Laite näyttää viestin "TURN ON NEW DEVICE".

2. Käynnistä juoksuanturi. Aseta anturi ylösalaisin (paristolokeron kansi ylöspäin), jolloin anturi siirtyy paritustilaan.

3. **Suunto t3 ja t4** näyttävät tekstin "Paired", tai mikäli parittaminen epäonnistui, palaavat *Pair a POD* -valikkoon.

Suunto t6 näyttää joko tekstin "PAIRING COMPLETE" tai mikäli parittaminen epäonnistui "NO DEVICES FOUND" 30 sekunnin kuluessa.

Mikäli parittaminen ei vielä kukaan onnistu, varmista, että lähistöllä ei ole aktiivisia ANT-lähettimeä, ja toista vaiheet 1 ja 2.

Onnistuneen parittamisen jälkeen sykemittarissa näkyy uusi tila nimeltä *Speed/Distance* (nopeus/etäisyys). Tästä tilasta voit tarkastella kaikkia nopeus- ja etäisyyssyystietoja, kun olet liikkeellä.

Mikäli haluat käyttää Suunto t6:tta (sarjanumero 50499999 tai pienempi) yhtä-aikaisesti sekä pyöräilyanturin että juoksuanturin kanssa, Suunto tarjoaa rannetietokoneeseesi ilmaisen päivityksen. Lähetä Suunto t6 ja juoksuanturin ostotodistus lähimpään Suunto-laitteiden huoltoliikkeeseen, jonka jälkeen saat päivityksen Suunto t6:een. Muistathan maksaa postikulut.

Tietoa Suunto-huoltoliikkeiden sijainneista löytyy osoitteesta www.suunto.com.

4. FOOT POD -JUOKSUANTURIN KÄYTTÄMINEN

4.1. YHTEYDEN MUODOSTAMINEN

Jotta voit käyttää juoksuanturia, on sinun ensin muodostettava yhteys sen ja sykemittarin välille aina, kun haluat käyttää sykemittaria juoksuanturin kanssa.

1. Käynnistä juoksuanturi ottamalla muutama askel.

2. **Jos rannetietokoneesi on Suunto t3 tai Suunto t4**, avaa Harjoitus-tila tai käynnistä ajanottokello.

Jos rannetietokoneesi on Suunto t6, valitse *Connect* nopeus/etäisyyss-valikosta.

Sykemittari ilmoittaa, kun se löytää juoksuanturin.

Suunto t3 tai Suunto t4: Jos yhteyden muodostaminen epäonnistuu, teksti "Searching" poistuu näytön alariviltä, ja valittu pikavalinta palaa näytölle.

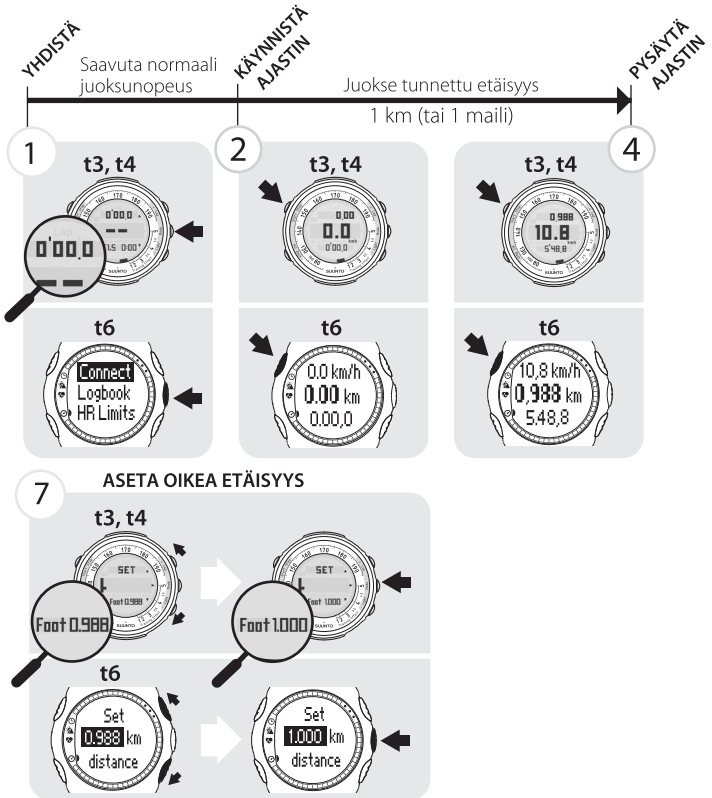
Suunto t6: Jos yhteyden muodostaminen epäonnistuu, näytölle ilmestyy teksti "NO DEVICES FOUND".

Varmista tällöin, että juoksuanturi on kytketty päälle, ja yritä uudelleen. Jos yhteys ei vielä kukaan toimi, irrota paristo ja aseta se uudelleen paikalleen. Jos punainen merkkivalo vilkkuu 3 kertaa pariston uudelleenasettamisen jälkeen, yhteys toimii. Jos punainen merkkivalo vilkkuu nopeasti 6 kertaa, paristo on vaihdettava. Lisätietoja luvussa 4.3. "Pariston vaihtaminen".

Jos punainen merkkivalo palaa jatkuvasti, juoksuanturi saattaa olla huollon tarpeessa.

4.2. KALIBROINTI

Mittausten paikkansapitävyyden varmistamiseksi juoksuanturi on ensin kalibroitava Suunto-sykemittarin avulla. Suorita kalibrointi tarkasti mitatulla reitillä, esimerkiksi 400 metrin juoksuradalla.



1. Käynnistä juoksuanturi ottamalla muutama askel.
2. Siirry sykemittarin Harjoitus-tilaan ja muodosta yhteys juoksuanturiin.
3. Lähdä juoksemaan tavanomaista vauhtiasi. Kun ylität lähtöviivan, käynnistä ajanottokello.
4. Juokse tavanomaista vauhtiasi 800-1000 m (esimerkiksi kaksi kierrosta 400 m:n juoksuradalla).
5. Pysäytä ajanottokello, kun ylität maaliviivan.
6. Jos rannetietokoneesi on Suunto t3 tai Suunto t4, valitse nopeus- ja etäisyysasetuksista *Calibrate*.
Jos rannetietokoneesi on Suunto t6, valitse *Calibrate* nopeus/etäisyysvalikosta.
7. Valitse *Foot POD*.
8. Muuta mitattu etäisyys (esimerkiksi 0,988 km) vastaamaan tosiasiaassa juoksemaasi etäisyyttä (esimerkiksi 1,000 km) UP/DOWN-painikkeilla, ja päättää kalibrointi painamalla ENTER-näppäintä.
9. Laite laskee kalibrointikertoimen ja näyttää sen näytön toisella rivillä. Voit myös antaa kalibrointikertoimen manuaalisesti UP/DOWN-painikkeilla.

HUOM! Jos harjoittelet eri nopeuksilla, saat tarkimman tuloksen käyttämällä eri kalibrointikertoimia hitaan ja nopean juoksun aikana. Maratonia varten suosittelemme, että kalibroit juoksuanturisi maratonisi tavoitevauhdin mukaisesti.

4.3. PARISTON VAIHTAMINEN

Kun pariston varaus on vähissä, merkkivalo vilkkuu nopeasti 6 kertaa juoksuanturin käynnistyksen yhteydessä. Tämän jälkeen paristo kestää vielä noin 5 tuntia. Vaihda paristo, kun varaus on vähissä tai jos pariston kesto ei vastaa tässä käyttöoppaassa mainittuja aikoja.

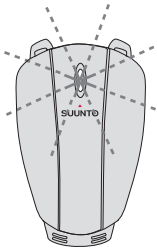
HUOM! Lisätietoja pariston odotettavissa olevasta kestoista on luvussa 6. Tekniset tiedot. Suunto Foot POD -juoksuanturin käyttöajat saattavat vaihdella riippuen käytetystä paristotyypistä, käyttölämpötilasta ja itse käytöstä.

HUOM! Jos kytket juoksuanturin päälle huone-
lämpötilassa ja viet sen tämän jälkeen kylmään ulkoilmaan, paristonkulutus kasvaa. Jos paristossa on vain vähän virtaa jäljellä, se saattaa tyhjentyä nopeasti tämän seurauksena.

Vaihda paristo seuraavasti:

1. Poista juoksuanturi kiinnikkeestä.
2. Avaa paristolokeron kansi kolikon avulla.
3. Poista vanha paristo.
4. Aseta uusi paristo paikoilleen ja sulje paristolokero.
5. Aseta juoksuanturi takaisin kiinnikkeeseen.

HUOM! Paristoa vaihdettaessa on oltava erityisen huolellinen, jotta juoksuanturi säilyy vesitiiviinä. Huolimaton pariston vaihto voi mitätöidä laitteen takuun.



5. SUUNTO TRAINING MANAGER

Kun käytät Suunto Foot POD -juoksuanturia, Suunto-sykemittarisi tallentaa nopeus- ja etäisyystiedot. Nämä tiedot voidaan esittää graafisessa muodossa, ja niitä voidaan analysoida yksityiskohtaisemmin Suunto Training Manager -ohjelmassa. Ohjelma toimitetaan Suunto t6:n mukana. Jos sykemittarisi on Suunto t3 tai Suunto t4, Suunto Training Manager -ohjelman käyttö edellyttää Suunto PC POD -laitteen ostamista, jotta voit siirtää tiedot tietokoneeseen. Voit aina ladata Suunto Training Managerin uusimman version ilmaiseksi osoitteesta www.suunto.com.

6. TEKNISET TIEDOT

- **Paino:** 27 g (paristo mukaan luettuna).
- **Vesitiiviyys:** 30 m (ISO 2281).
- **Käyttölämpötila:** -20...+60 °C.
- **Helposti vaihdettava paristo:** CR2032-litiumparisto
- **Lähetyskantama:** 10 m.
- **Tarkkuus:** Kalibroitu yleisesti yli 97% lämpötilan ollessa 0...+40 °C, jos nopeus on 1-5,5 m/s (3,6-19,8 km/h).
- **Taajuus:** 2,4 GHz, ANT-yhteensopiva
- **Pariston käyttöikä:** 200 h lämpötilan ollessa 20 °C

7. TEOLLIS- JA TEKIJÄNOIKEUDET

7.1. TEKIJÄNOIKEUS

Tämä julkaisu sisältöineen on Suunto Oy:n omaisuutta ja tarkoitettu ainoastaan tarjoamaan Suunto Oy:n asiakkaille Suunto-tuotteiden käyttöön liittyviä tietoja. Tätä julkaisua ei saa käyttää tai jakaa muihin tarkoituksiin tai kopioida tai jäljentää millään tavalla ilman Suunto Oy:n etukäteen antamaa kirjallista lupaa. Suunto Oy pyrkii siihen, että tässä julkaisussa olevat tiedot ovat mahdollisimman kattavat ja oikeelliset. Suunto Oy ei kuitenkaan myönnä asiasta mitään takuuta. Oikeudet julkaisun sisältöön tehtäviin muutoksiin pidätetään. Tämän julkaisun uusimman versio voidaan aina ladata osoitteesta www.suunto.com.

© Suunto Oy, 9/2004, 11/2004, 10/2005, 10/2006, 6/2007, 7/2007

7.2. TAVARAMERKKI

Suunto ja Replacing Luck ovat Suunto Oy:n rekisteröityjä tavaramerkkejä. Suunto t3, Suunto t4 ja Suunto t6 sekä muut Suunnon tuotteiden, ominaisuuksien ja sisältöjen nimet ovat Suunto Oy:n rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä tavaramerkkejä. Muut tuotteiden ja yritysten nimet ovat kyseisten tuotteiden ja yritysten omistajien tavaramerkkejä.

7.3. PATENTTI-ILMOITUS

Tätä tuotetta suojaavat patentit US6,513,381, US6,301,964, US5,955,667, sekä vastaavat ei-yhdysvaltalaiset patentit. Myös muita patenteja on haettu.

8. VASTUUVAPAUDET

8.1. KÄYTTÄJÄN VASTUU

Tämä laite on tarkoitettu ainoastaan harrastuskäyttöön. Suunto Foot POD -juoksuanturia ei ole tarkoitettu käytettäväksi ammattimaista tai teollista mittauksia varten vaativiin tarkoituksiin.

8.2. CE-VAATIMUSTENMUKAISUUS

CE-merkintä osoittaa tuotteen noudattavan sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevia Euroopan unionin direktiivejä 89/336/ETY ja 99/5/EY.

8.3. ICES

Tämä [B]-luokan digitaalilaitte on kanadalaisen ICES-003:n mukainen.

8.4. FCC-YHDENMUKAISUUS

Tämä laite on FCC:n B-luokan digitaalilaitteille määrittämien rajoitusten osan 15 vaatimusten mukainen. Tämä laite tuottaa, käyttää ja voi säteillä radiotaajuisia energiaa, ja mikäli sitä ei asenneta tai käytetä ohjeiden mukaisesti, se voi aiheuttaa haitallisia häiriöitä radioviestintään. Täydellistä radiohäiriöttömyyttä ei voida taata. Mikäli laite aiheuttaa haitallisia häiriöitä muihin laitteisiin, vika voidaan yrittää korjata vaihtamalla laitteen paikkaa.

Ota yhteyttä valtuutettuun Suunto-jälleenmyyjään tai muuhun pätevään huolto-tekniikkoon, mikäli et saa korjattua ongelmaa. Käyttöä koskevat seuraavat ehdot:

(1) Tämä laite ei saa aiheuttaa haitallisia häiriöitä.

(2) Tämän laitteen on hyväksyttävä kaikki vastaanottamansa häiriöt, mukaan luettuna häiriöt, jotka voivat aiheuttaa virheellisen toiminnan.

Ainoastaan valtuutettu Suunnon huoltohenkilöstö saa suorittaa korjauksia laitteeseen. Valtuuttamattomat korjaukset mitätöivät takuun.

Testattu ja todettu FCC-standardien mukaiseksi. Koti- tai toimistokäyttöön.

FCC:TÄ KOSKEVA VAROITUS: *Muutokset, joita Suunto Oy ei ole nimenomaisesti hyväksynyt, saattavat mitätöidä oikeutesi käyttää tätä laitetta FCC-määräysten mukaisesti.*

8.5. VASTUUNRAJOITUS JA ISO 9001 -YHDENMUKAISUUS

Mikäli tässä laitteessa ilmenee materiaali- tai valmistusvikoja, Suunto Oy valintansa mukaan joko korjaa vikat tai vaihtaa vioittuneet osat maksutta kahden (2) vuoden ajan tuotteen ostopäivästä. Tämä takuu koskee vain alkuperäistä ostajaa ja kattaa vain materiaali- tai valmistusvikat, jotka ilmenevät normaalikäytössä takuaikana.

Tämä takuu ei kata vikoja tai vahinkoja, jotka aiheutuvat onnettomuudesta, tuotteen väärinkäytöstä tai huolimattomasta käsittelystä, tuotteeseen tehdyistä muutoksista tai parannuksista, tuotteen käytöstä muuhun tarkoitukseen kuin siihen, jota varten se on suunniteltu, tai muusta syystä, joka ei kuulu tämän takuun piiriin. Takuu ei kata myöskään paristoja tai paristojen vaihtoa. Tuotteelle ei myönnetä muita kuin edellä mainitut takuut.

Asiakas saa korjata tuotetta takuaikana, jos hänellä on tähän Suunto Oy:n asiakaspalveluosaston myöntämä lupa.

Suunto Oy tytäryhtiöineen ei ole velvollinen korvaamaan välillisiä tai välittömiä vahinkoja, jotka aiheutuvat tuotteen käytöstä tai kyvyttömyydestä käyttää tuotetta. Suunto Oy tytäryhtiöineen ei ole vastuussa tämän laitteen käytön kolmansille osapuolille aiheuttamista vahingoista tai menetyksistä.

Suunto Oy:n noudattama laatuvarmistusstandardi on ISO 9001 -laadunvarmistusstandardin mukainen (laatusertifikaatti nro 96-HEL-AQ-220). Sertifikaatin myöntää Det Norske Veritas.

8.6. MYYNNIN JÄLKEINEN PALVELU

Mikäli takuuvaatimus on tarpeen, palauttaa tuote rahti maksettuna Suunto-jälleenmyyjällemme, jonka vastuulla on korjauttaa tai vaihtaa tuotteenne. Liitä takuuvaatimukseen nimesi, osoitteesi, ostotodistus ja/tai huoltopalvelukortti paikallisten vaatimusten mukaisesti. Takuuvaatimus hyväksytään ja tuote korjataan tai vaihdetaan veloituksetta sekä palautetaan Suunto-jälleenmyyjän kohtuulliseksi katsomassa ajassa, mikäli kaikki tarvittavat osat löytyvät varastosta. Kaikki korjaukset, joita tämän takuun ehdot eivät kata, suoritetaan omistajan kustannuksella. Tämä takuu ei ole siirrettävissä alkuperäiseltä omistajalta. Paikallisen Suunto-jälleenmyyjän löydät osoitteesta www.suunto.com.

9. LAITTEEN HÄVITTÄMINEN

Ole hyvä ja hävitä tämä laite asianmukaisella tavalla käsitellen sitä elektronisena jätteenä. Laitetta ei saa heittää roskiin. Laitteen voi halutessaan palauttaa lähimmälle Suunnon jälleenmyyjälle.



www.suunto.com

© Suunto Oy, 9/2004, 11/2004, 10/2005, 10/2006, 6/2007, 7/2007