

NL

# SUUNTO FOOT POD

GEBRUIKERSGIDS

  
SUUNTO

## **KLANTENSERVICE**

Global Help Desk	Tel +358 2 284 11 60
Suunto USA	Tel +1 (800) 543-9124
Canada	Tel +1 (800) 776-7770
Suunto website	<u><a href="http://www.suunto.com">www.suunto.com</a></u>

## **COPYRIGHT**

Deze publicatie en de inhoud ervan zijn eigendom van Suunto Oy.

Suunto, Wristop Computer, Suunto Foot POD en de bijbehorende logo's zijn geregistreerde of niet-geregistreerde handelsmerken van Suunto Oy. Alle rechten voorbehouden.

Ondanks de grote zorgvuldigheid die is betracht bij de samenstelling van deze handleiding, kunnen aan de inhoud ervan geen rechten worden ontleend. De inhoud kan te allen tijde zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.

## 1. INLEIDING

De Suunto Foot POD is een accessoire voor uw Suunto t3, Suunto t4 of Suunto t6 hartslagmeter. Het is een draadloze lichtgewicht snelheids- en afstandssensor die geschikt is voor activiteiten waar passen in een regelmatige tred worden gezet, zoals hardlopen, joggen of wandelen.

Hij meet snelheid en afstand door het volgen en simuleren van de beweging van de voet door de lucht. In tegenstelling tot conventionele pedometers, wordt elke stap afzonderlijk gemeten. Hierdoor zijn de gegevens over de huidige snelheid en afgelegde afstand altijd correct, zelfs bij variaties in de paslengte (bijvoorbeeld bij heuvelop of heuvelaf lopen).

In tegenstelling tot het GPS-systeem, werkt de Suunto Foot POD zowel buiten als binnen omdat de paslengte wordt gemeten met behulp van geïntegreerde acceleratiesensoren.

Het apparaat wordt aan de veters bevestigd met behulp van een gemakkelijk te bevestigen clip die ervoor zorgt dat hij ook onder extreme omstandigheden stevig vast blijft zitten.

Na het kalibreren en synchroniseren aan de Suunto t6 hartslagmeters staat de Suunto Foot POD garant voor probleemloze en nauwkeurig meting van snelheid en afstand.

**OPMERKING:** De Suunto Foot POD is niet nauwkeurig bij activiteiten waarbij sprake is van snel sprinten, draaien, springen, opzij stappen en abrupt stoppen, zoals bijvoorbeeld bij racket-sporten.

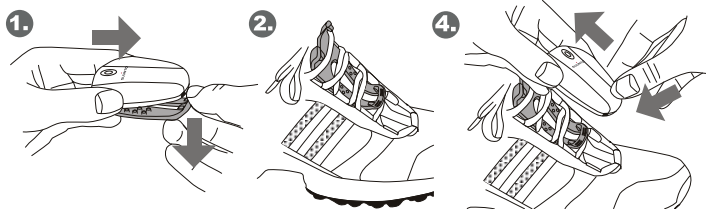
**OPMERKING:** De hartslagmeterfuncties die zijn gerelateerd aan het gebruik van de Foot POD worden beschreven in de gebruikershandleidingen van de Suunto t3, t4 en t6. De meest recente versies van deze handleidingen kunt u downloaden via [www.suunto.com/training](http://www.suunto.com/training).

NL

## 2. DE FOOT POD BEVESTIGEN

Bevestig de Foot POD als volgt aan de veters van uw loopschoenen:

1. Maak de Foot POD los van de clip.
2. Schuif de clip onder de veters.
3. Strik de veters.
4. Bevestig de Foot POD aan de clip. (Voor een nauwkeurige meting is het van belang dat de Foot POD niet naar links of rechts kan schuiven en niet rond kan draaien.)



Om de Foot POD van uw schoen te verwijderen, moet u de uiteinden van de clip één voor één stevig naar beneden drukken om de Foot POD los te maken. Daarna maakt u de veters los en kunt u de clip verwijderen.

## 3. VOOR GEBRUIK

### 3.1. DE FOOT POD AAN- EN UITZETTEN

De Foot POD reageert op beweging. Hij wordt automatisch geactiveerd door bijvoorbeeld te stampen of het zetten van een paar stappen. Dit wordt aangegeven door drie maal knipperen van de rode LED.

Na 30 minuten inactiviteit wordt de Foot POD automatisch uitgeschakeld. Dit wordt aangegeven door twee maal knipperen van de rode LED.

### 3.2. DE FOOT POD SYNCHRONISEREN

Alvorens u de Suunto Foot POD kunt gaan gebruiken, moet u deze synchroniseren met uw Suunto-hartslagmeter. Dit hoeft alleen te gebeuren als u de Foot POD in gebruik neemt.

Het synchroniseren van de Foot POD met uw Suunto-hartslagmeter doet u als volgt:

1. **Open in uw Suunto t3 of Suunto t4** het instellingenmenu voor de trainingsmodus en selecteer *Pair a POD* (POD synchroniseren) en daarna *Foot*. Druk daarna op de knop *Mode*. Het bericht 'TURN ON NEW DEVICE' (zet nieuw apparaat aan) verschijnt.

Open bij de **Suunto t6** het menu Training en selecteer *Pair* (synchroniseren) en daarna *Foot POD* (als het serienummer van uw polscomputer 50500000 of hoger is) of *Spd sens* (als het serienummer van uw polscomputer 50499999 of lager is). Het bericht 'TURN ON NEW DEVICE' (zet nieuw apparaat aan) verschijnt.

2. Zet de Foot POD aan. Plaats de Foot POD ondersteboven (dus met het batterijdeksel naar boven wijzend) om hem in de synchronisatiemodus te brengen.

3. **In het display van de Suunto t3 of t4** verschijnt de melding 'Paired' (gesynchroniseerd) of, als het synchroniseren niet is gelukt, opnieuw het menu *Pair a POD*.

In het display van de **Suunto t6** verschijnt 'PAIRING COMPLETE' (synchroniseren voltooid) of, als het synchroniseren na 30 seconden niet is gelukt, 'NO DEVICES FOUND' (geen apparaten gevonden).

Als het synchroniseren niet is gelukt, controleer dan of er geen actieve ANT-zenders zoals hartslagbanden in de nabijheid zijn, en herhaal stap 1 en 2.

Als het synchroniseren wel is gelukt, wordt in de display van uw hartslagmeter de nieuwe modus Speed/Distance actief. Hierin kunt u tijdens het hardlopen alle gegevens met betrekking tot de afstand en snelheid bekijken.

Om de Suunto t6 (serienummer 50499999 of lager) tegelijk met zowel een Bike POD als een Foot POD te kunnen gebruiken, biedt Suunto een gratis update voor de Suunto t6 aan. Stuur daartoe het aankoopbewijs van uw Suunto t6 en Foot POD naar het dichtstbijzijnde Suunto Service Center, waarna u de update voor uw Suunto t6 ontvangt. Vergeet niet uw brief voldoende te frankeren.

Ga voor informatie over het dichtstbijzijnde Suunto Service Center naar [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 4. DE FOOT POD GEBRUIKEN

### 4.1. VERBINDING

Om de Foot POD te kunnen gebruiken, moet u deze telkens wanneer u hem wilt gebruiken contact laten maken met uw hartslagmeter.

1. Zet de Foot POD aan door een paar stappen te zetten.

2. **Bij de Suunto t3 of Suunto t4** dient u de modus Training te activeren of de stopwatch te starten.

**Bij de Suunto t6** dient u *Connect* in het menu Speed/Distance te selecteren.

De hartslagmeter informeert u vervolgens wanneer de Foot POD is gevonden.

**Suunto t3 of Suunto t4:** Als er geen verbinding tot stand wordt gebracht, verdwijnt de melding 'Searching' van de onderste displayregel en wordt de geselecteerde shortcut opnieuw weergegeven.

**Suunto t6:** Als er geen verbinding tot stand wordt gebracht, wordt de melding 'NO DEVICES FOUND' (geen apparaten gevonden) in het display weergegeven.

Controleer in dat geval of de Foot POD aan staat en probeer het nogmaals.

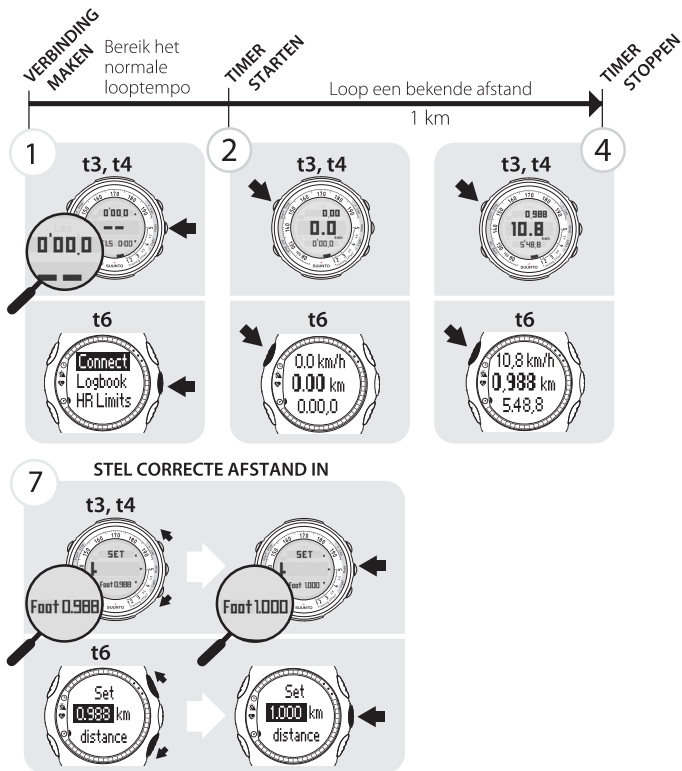
Wordt er nog steeds geen verbinding tot stand gebracht, verwijder dan even de batterij en plaats deze weer terug. Als de rode LED na het terugplaatsen van de batterij drie maal knippert, is de verbinding tot stand gebracht. Knippert de rode LED zes maal kort achter elkaar, dan moet de batterij worden vervangen.

Zie hoofdstuk 4.3. "De batterij vervangen" voor meer informatie.

Als de rode LED continu brandt, is de POD mogelijk defect en moet deze worden gerepareerd.

## 4.2. KALIBRATIE

Om er zeker van te zijn dat de metingen correct zijn, moet u de Foot POD eerst kalibreren met behulp van uw hartslagmeter. Gebruik hiervoor een parcours waarvan u de exacte afstand kent, bijvoorbeeld een 400-meter atletiekbaan.



1. Zet de Foot POD aan door een paar stappen te zetten.
2. Stel de hartslagmeter in op de modus Training en breng een verbinding met de Foot POD tot stand.
3. Begin met lopen op uw normale snelheid. Start de stopwatch bij het passeren van de startlijn.
4. Loop een afstand van 800 tot 1000 meter op uw normale snelheid (bijvoorbeeld twee ronden op een 400-meterbaan).
5. Stop de stopwatch bij het passeren van de finishlijn.
6. Selecteer **bij de Suunto t3 of Suunto t4** de functie *Calibrate* (kalibreren) in het instellingenmenu voor de modus Speed and Distance.  
Selecteer **bij de Suunto t6** de functie *Calibrate* (kalibreren) in het menu Speed/Distance.
7. Selecteer vervolgens *Foot POD*.
8. Pas met de knoppen UP/DOWN de gemeten afstand aan (bijvoorbeeld 0,988 km) op de in werkelijkheid afgelegde afstand (bijvoorbeeld 1,000 km) en druk op ENTER om het kalibreren te voltooien.
9. De Suunto t6 berekent de kalibratiefactor en toont deze op de middelste regel van de display. Het is ook mogelijk met UP/DOWN de kalibratiefactor handmatig in te voeren.

**OPMERKING:** Als u op verschillende tempo's traint, kunt u voor een optimale nauwkeurigheid het beste verschillende kalibratiefactoren gebruiken voor snel en langzaam lopen. Voor marathonlopen kunt u de Foot POD het beste kalibreren op uw streeftempo.

### 4.3. DE BATTERIJ VERVANGEN

Als de batterij bijna leeg is, knippert de rode LED na het aanzetten van de Foot POD zes keer kort achter elkaar. De batterij levert dan nog voldoende stroom om de POD nog ongeveer vijf uur te kunnen gebruiken.

Vervang de batterij als deze leeg raakt of als de levensduur van de batterij sterk afwijkt van hetgeen in deze gebruikershandleiding staat vermeld.

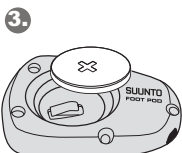
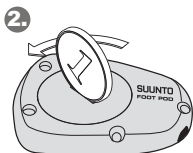
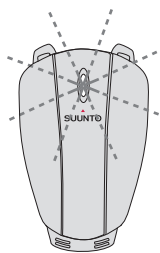
**OPMERKING:** Raadpleeg voor meer informatie over de geschatte levensduur van de batterij paragraaf 6, Technische Gegevens. Hoe lang het exact duurt voordat de batterij leeg raakt, is afhankelijk van het soort batterij en de temperatuur en omstandigheden waaronder de Suunto Foot POD wordt gebruikt.

**OPMERKING:** Als u de Foot POD bij kamertemperatuur aanzet terwijl het buiten koud is, neemt het stroomverbruik toe als u naar buiten gaat. Als de batterij al bijna leeg is, zal deze snel helemaal leeg raken.

Vervangen van de batterij:

1. Maak de Foot POD los van de clip.
2. Open het deksel van het batterijvak met een muntstuk.
3. Haal de oude batterij uit het batterijvak.
4. Plaats een nieuwe batterij en sluit het batterijvak.
5. Bevestig de Foot POD aan de clip.

**OPMERKING:** Het vervangen van de batterij dient uiterst zorgvuldig te gebeuren om zeker te zijn dat de Foot POD waterdicht blijft. Door onzorgvuldigheid bij het vervangen van de batterij kan de garantie vervallen.



## 5. SUUNTO TRAINING MANAGER

Bij gebruik van de Suunto Foot POD worden de snelheids- en afstandsgegevens door uw Suunto-hartslagmeter opgeslagen. Met het programma Suunto Training Manager kunnen deze gegevens grafisch worden weergegeven of meer in detail worden geanalyseerd. Bij de Suunto t6 is deze software inclusief. Wilt u Suunto Training Manager gebruiken in combinatie met een Suunto t3 of Suunto t4, dan dient u een Suunto PC POD aan te schaffen om de gegevens naar uw computer te kunnen overzetten. De meest recente versie van Suunto Training Manager kunt u altijd gratis downloaden van [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 6. TECHNISCHE GEGEVENS

- **Gewicht:** 27 g (inclusief batterij)
- **Waterdichtheid:** 30 m (ISO 2281)
- **Bedrijfstemperatuur:** -20 tot +60 °C
- **Door gebruiker te vervangen batterij:** CR2032 lithium batterij
- **Zendbereik:** Max. 10 m
- **Nauwkeurigheid:** Na kalibrering doorgaans beter dan 97% bij temperaturen van 0 tot +40°C en snelheden van 1 m/s tot 5,5 m/s (3,6 km/h tot 19,8 km/h)
- **Frequentie:** 2,465 GHz ANT-compatibel
- **Levensduur batterij:** 200 uur bij 20 °C

## 7. INTELLECTUEEL EIGENDOM

### 7.1. COPYRIGHT

Deze publicatie en de inhoud ervan zijn het eigendom van Suunto Oy en zijn uitsluitend bestemd voor gebruik door zijn klanten voor het verkrijgen van kennis en belangrijke informatie betreffende de bediening van de Suunto-producten.

Niets uit deze uitgave mag worden gebruikt of verspreid voor andere doeleinden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Suunto Oy.

Ondanks de grote zorgvuldigheid die is betracht bij de samenstelling van deze handleiding, kunnen aan de inhoud ervan geen rechten worden ontleend. De inhoud kan te allen tijde zonder melding vooraf worden gewijzigd. De meest recente versie van deze handleiding kan altijd worden gedownload vanaf [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

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

### 7.2. HANDELSMERKEN

Suunto en Replacing Luck zijn geregistreerde handelsmerken van Suunto Oy. Suunto t3, Suunto t4, Suunto t6 en andere Suunto-producten, -functies en -inhoud zijn geregistreerde of niet-geregistreerde handelsmerken van Suunto Oy. Alle andere bedrijfsnamen en productnamen zijn handelsmerken van de betreffende eigenaars.

### 7.3. PATENTEN

Dit product valt onder de bescherming van de Amerikaans patenten US6,513,381, US6,301,964 en US5,955,667 en overeenkomstige niet-Amerikaanse patenten. Andere patenten zijn aangevraagd.

## 8. AANSPRAKELIJKHEID

### 8.1. VERANTWOORDELIJKHEID VAN DE GEBRUIKER

Dit instrument is alleen bestemd voor recreatief gebruik. De Suunto Foot POD is niet bedoeld voor metingen die een professionele of industriële precisie vereisen.

### 8.2. CE

De CE-markering geeft aan dat het product voldoet aan de EMC-richtlijnen 89/336/EEC en 99/5/EEC van de Europese Unie.

### 8.3. ICES

Dit digitale apparaat van klasse [B] voldoet aan de Canadese norm ICES-003.

### 8.4. FCC-CONFORMITEIT

Dit apparaat voldoet aan Deel 15 van de FCC-beperkingen voor digitale apparaten van klasse B. Dit apparaat genereert en gebruikt radiogolven en kan deze uitzenden. Het apparaat kan schadelijke interferentie met radiocommunicatie veroorzaken indien het apparaat niet in overeenstemming met de instructies is geïnstalleerd of wordt gebruikt. Het kan niet worden gegarandeerd dat in specifieke gevallen geen interferentie optreedt. Probeer het apparaat op een andere plaats te gebruiken als het schadelijke interferentie voor andere apparaten veroorzaakt.

Neem contact op met een erkende Suunto-dealer of een andere gekwalificeerde servicetechnicus als het probleem niet kan worden opgelost. Het gebruik is onderworpen aan de volgende voorwaarden:

(1) Dit apparaat mag geen schadelijke interferentie veroorzaken.

(2) Dit apparaat moet bestand zijn tegen alle interferentie waaraan het wordt blootgesteld, waaronder interferentie waardoor de werking kan worden beïnvloed.

Reparaties dienen alleen te worden uitgevoerd door erkende Suunto-reparateurs. Bij reparaties uitgevoerd door een niet-erkende reparateur vervalt de garantie.

Getest op conformiteit aan FCC-normen. Voor thuis- of kantoorgebruik.

**FCC WAARSCHUWING:** Door zonder uitdrukkelijke toestemming door Suunto Oy veranderingen of wijzigingen aan het product aan te brengen, kan uw bevoegdheid dit apparaat te bedienen onder FCC-bepalingen komen te vervallen.

## 8.5. BEPERKTE GARANTIE EN ISO 9001-CONFORMITEIT

Wanneer dit product een defect vertoont dat te wijten is aan materiaal- en/of fabricatiefouten, zal Suunto Oy uitsluitend na goedkeuring, dit zonder kosten repareren of vervangen, tot twee (2) jaar na de datum van aankoop. Deze garantie betreft alleen de oorspronkelijke koper en dekt alleen gebreken die te wijten zijn aan materiaal en fabricagefouten die zich voordoen bij normaal gebruik in de garantieperiode.

Niet onder de garantie vallen batterijen, het vervangen van batterijen, schade of afwijkingen als gevolg van een ongeval, misbruik, slordigheid, verkeerd gebruik, verandering of wijziging aan het product of elk gebruik van het product buiten het gebied van de gepubliceerde specificaties, dan wel alle andere oorzaken die niet door deze garantie worden gedekt.

Er bestaan geen speciale garantiegevallen in aanvulling op bovengenoemd verzicht.

Tijdens de garantieperiode kan klant goedkeuring aanvragen voor reparatie door contact op te nemen met de klantenservice van Suunto Oy.

Suunto Oy en haar dochterondernemingen kunnen in geen enkel geval aansprakelijk worden gesteld voor directe of indirecte schade veroorzaakt door het gebruik of niet kunnen gebruiken van het product. Suunto Oy en haar dochterondernemingen stellen zich niet aansprakelijk voor verlies of schadeclaims door derden die mogelijk als gevolg van het gebruik van dit apparaat zouden kunnen ontstaan.

Het Suunto Suunto's Quality Assurance System is gecertificeerd door Det Norske Veritas waarbij is vastgelegd dat alle activiteiten van Suunto Oy conform zijn aan de ISO 9001-norm (kwaliteitscertificaatnr. 96-HEL-AQ-220).

## 8.6. AFTERSALES SERVICE

In geval van een defect dat onder de garantie valt, dient u het product, voor eigen rekening, terug te sturen naar de Suunto-dealer die voor de reparatie of vervanging ervan verantwoordelijk is. Vermeld uw naam en adres en sluit - al naar gelang hetgeen de wetgeving in uw land vereist - het aankoopbewijs en/of de serviceregistratiekaart bij. Indien de garantieaanspraak wordt erkend, zal het product kosteloos worden gerepareerd of vervangen en aan u worden getourneerd binnen wat de Suunto-dealer een redelijke termijn acht en op voorwaarde dat de benodigde onderdelen op voorraad zijn. Alle reparaties die niet onder garantie vallen, worden verricht op kosten van de eigenaar. Deze garantie is niet overdraagbaar van de oorspronkelijke eigenaar.

De contactgegevens van uw Suunto-dealer vindt u op [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 9. AFDANKEN VAN HET APPARAAT

Dank dit apparaat op de juiste wijze af conform de voorschriften voor kleine huishoudelijke apparaten. Gooi het niet in de vuilnisbak. Eventueel kunt u het apparaat inleveren bij de dichtstbijzijnde Suunto-dealer.





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

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