

SUUNTO M1/M2


ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ


| | |
|---|----|
| 1 ΑΣΦΑΛΕΙΑ | 4 |
| Τύποι προφυλάξεων ασφαλείας: | 4 |
| Προφυλάξεις ασφαλείας: | 4 |
| 2 Καλώς ορίσατε | 6 |
| 3 Εικονίδια και τμήματα της οθόνης | 8 |
| 4 Χρήση κουμπιών | 9 |
| 5 Οδηγίες λειτουργίας | 10 |
| 5.1 Εκτίμηση της φυσικής σας κατάστασης | 12 |
| 6 Χρήση του κλειδώματος κουμπιών | 13 |
| 7 Τοποθέτηση της ζώνης καρδιακών παλμών | 14 |
| 8 Έναρξη της άσκησης | 16 |
| 8.1 Αντιμετώπιση προβλημάτων | 17 |
| 9 Κατά την άσκηση | 18 |
| 9.1 Ζώνες καρδιακών παλμών | 19 |
| 10 Παράδειγμα εβδομαδιαίου προγράμματος ασκήσεων: από το επίπεδο "κακή" έως "άριστη" | 20 |
| 11 Μετά την άσκηση | 21 |
| 12 Επανεξέταση του ιστορικού | 23 |
| 12.1 Ιστορικό & τάση | 23 |
| 12.2 Προηγούμενη άσκηση | 24 |
| 13 Προσαρμογή ρυθμίσεων | 25 |
| Παράδειγμα: προσαρμογή ρυθμίσεων συναγερμού | 26 |
| 13.1 Κατάσταση λειτουργίας "Sleep" (Αναστολή) και αρχικές ρυθμίσεις | 27 |
| 13.2 Αλλαγή γλώσσας | 28 |


| | |
|--|----|
| 14 Φροντίδα και συντήρηση | 29 |
| 14.1 Αντικατάσταση της μπαταρίας | 29 |
| 14.2 Αντικατάσταση της μπαταρίας της ζώνης καρδιακών παλμών | 31 |
| 15 Προδιαγραφές | 33 |
| 15.1 Τεχνικές προδιαγραφές | 33 |
| 15.2 Εμπορική ονομασία | 34 |
| 15.3 Συμμόρφωση με την Ομοσπονδιακή Επιτροπή Επικοινωνιών (FCC) | 35 |
| 15.4 CE | 35 |
| 15.5 Copyright | 35 |
| 15.6 Σημείωση ευρεσιτεχνίας | 36 |
| 16 Εγγύηση | 37 |
| Περίοδος Ισχύος της Εγγύησης | 37 |
| Εξαιρέσεις και περιορισμοί | 37 |
| Πρόσβαση στην τεχνική υποστήριξη βάσει της εγγύησης της Suunto | 38 |
| Περιορισμός Ευθύνης | 39 |

1 ΑΣΦΑΛΕΙΑ


Τύποι προφυλάξεων ασφαλείας:


 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** - Χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με την περιγραφή μιας διαδικασίας ή μιας κατάστασης που θα μπορούσε να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** - Χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με την περιγραφή μιας διαδικασίας ή μιας κατάστασης που θα προκαλέσει βλάβη στο προϊόν.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** - Χρησιμοποιείται για να τονιστούν σημαντικές πληροφορίες.

Προφυλάξεις ασφαλείας:

 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** ΝΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΕΣΤΕ ΠΑΝΤΑ ΤΟΝ ΙΑΤΡΟ ΣΑΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ.

 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΠΡΟΚΛΗΘΟΥΝ ΑΛΛΕΡΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ Ή ΕΡΕΘΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΙΟΝΤΟΣ ΜΕ ΤΟ ΔΕΡΜΑ, ΠΑΡΟΛΟ ΠΟΥ ΤΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΜΑΣ ΣΥΜΜΟΡΦΩΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΚΑΝΕΝΑ ΕΙΔΟΣ ΔΙΑΛΥΤΙΚΗΣ ΟΥΣΙΑΣ.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΕΝΤΟΜΟΑΠΩΘΗΤΙΚΑ.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** ΑΠΟΡΡΙΨΤΕ ΤΗ ΣΥΣΚΕΥΗ ΩΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΑΠΟΒΛΗΤΟ.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΤΑ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΤΩΣΕΙΣ.

2 ΚΑΛΩΣ ΟΡΙΣΑΤΕ

Σας ευχαριστούμε που επιλέξατε τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών Suunto M1/M2!

Η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών Suunto M1/M2 είναι εξοπλισμένη με τα απαραίτητα εργαλεία που χρειάζεστε για να επιτύχετε τους στόχους που έχετε θέσει για τη φυσική σας κατάσταση. Το Suunto M1/M2 κάνει τη διαδικασία παρακολούθησης καρδιακών παλμών εύκολη και άνετη. Δείχνει σε πραγματικό χρόνο τους καρδιακούς σας παλμούς και τις θερμίδες που έχουν καεί και σας παρακολουθεί όταν ασκείστε για να διασφαλιστεί ότι παραμένετε στη σωστή ζώνη καρδιακών παλμών.


Οι βασικές λειτουργίες του Suunto M1/M2 έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε η άσκησή σας να είναι όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματική:

- εύκολη χρήση με τρία κουμπιά, μεγάλη οθόνη και εννέα επιλογές γλώσσας
- άσκηση με οδηγίες σε πραγματικό χρόνο με εμφάνιση καρδιακών παλμών και θερμίδων που κήκααν
- αυτόματη εναλλαγή μεταξύ τριών διαφορετικών ζωνών καρδιακών παλμών
- περιλήψεις ασκήσεων
- άνετη ζώνη καρδιακών παλμών που είναι συμβατή με τα περισσότερα όργανα γυμναστηρίου για αερόβια άσκηση

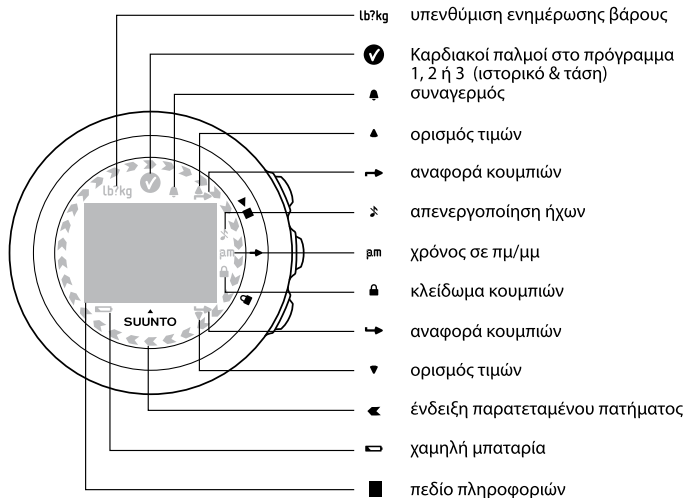
Οι συγκεκριμένες Οδηγίες Χρήσης σας βοηθούν να αξιοποιήσετε πλήρως την άσκησή σας με το Suunto M1/M2. Διαβάστε τις για να κάνετε τη χρήση του νέου σας Suunto M1/M2 ακόμα πιο απολαυστική.

Η άσκησή σας δεν είναι απαραίτητο να σταματάει όταν τελειώνουν οι ασκήσεις σας. Συνεχίστε την ενασχόληση με τη φυσική σας κατάσταση στο Internet και αξιοποιήστε ακόμα περισσότερο κάθε κίνηση στην τοποθεσία Movescount.com.

Συνδεθείτε σήμερα στο [Movescount.com](https://www.movescount.com) και εγγραφείτε. Αποκτήστε κίνητρο και αρχίστε να διασκεδάσετε. Επειδή η άσκηση πρέπει να είναι διασκέδαση.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μην ξεχάσετε να δηλώσετε τη συσκευή σας στην τοποθεσία www.suunto.com/register, για να μπορείτε να αξιοποιήσετε όλες τις υπηρεσίες υποστήριξης της Suunto.

3 ΕΙΚΟΝΊΔΙΑ ΚΑΙ ΤΜΉΜΑΤΑ ΤΗΣ ΟΘΏΝΗΣ



4 ΧΡΗΣΗ ΚΟΥΜΠΙΩΝ



Μπορείτε να μεταβείτε στις ακόλουθες λειτουργίες, πατώντας τα παρακάτω κουμπιά:

►■ (ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗ/ΔΙΑΚΟΠΗ):

- επιλέξτε **exercise (άσκηση), history & trend (ιστορικό & τάση), prev. exercise (προηγούμενη άσκηση)**
- έναρξη/διακοπή άσκησης
- αύξηση/μετακίνηση προς τα πάνω

→ (ΕΠΟΜΕΝΟ):


- εναλλαγή προβολών
- είσοδος/έξοδος ρυθμίσεων κρατώντας πατημένο το κουμπί
- αποδοχή/μετακίνηση στο επόμενο βήμα

🔒 (ΚΛΕΙΔΩΜΑ):

- κλείδωμα ►■ κουμπιών πατώντας πατημένο το κουμπί
- μείωση/μετακίνηση προς τα κάτω

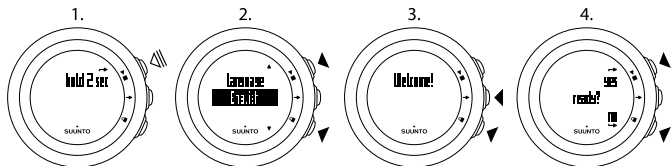
5 ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Ξεκινήστε προσαρμόζοντας το Suunto M1/M2 για αξιόπιστη και εύκολη παρακολούθηση. Με τις προσωπικές ρυθμίσεις, μπορείτε να ρυθμίσετε το Suunto M1/M2 σύμφωνα με τα φυσικά χαρακτηριστικά σας και τη σωματική σας δραστηριότητα. Αυτές οι ρυθμίσεις χρησιμοποιούνται για πολλούς από τους υπολογισμούς, επομένως είναι σημαντικό να καθορίσετε τις τιμές όσο το δυνατόν ακριβέστερα.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αφιερώστε λίγο χρόνο για να προσαρμόσετε προσεκτικά τις αρχικές ρυθμίσεις. Ορισμένες ρυθμίσεις μπορούν να αλλάξουν μόνο αργότερα με επαναφορά της συσκευής.

Για να ορίσετε τις αρχικές ρυθμίσεις:

1. Πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή. Περιμένετε μέχρι η να ενεργοποιηθεί η μονάδα και να εμφανίσει την ένδειξη **hold 2 sec (αναμονή 2 δευτ.)**. Κρατήστε πατημένο το κουμπί ►■ για να εισαγάγετε την πρώτη ρύθμιση.
2. Πατήστε το κουμπί ►■ ή 🔒 για να αλλάξετε τις τιμές.
3. Πατήστε το κουμπί → για αποδοχή μιας τιμής και μετάβαση στην επόμενη ρύθμιση. Πατήστε το κουμπί 🔒 για να επιστρέψετε στην προηγούμενη ρύθμιση.
4. Όταν τελειώσετε, επιλέξτε **yes (ναι)** (►■) για να επιβεβαιώσετε όλες τις ρυθμίσεις. Εάν θέλετε να τροποποιήσετε τις ρυθμίσεις, επιλέξτε **no (όχι)** (🔒) για να επιστρέψετε στην πρώτη ρύθμιση.



Μπορείτε να ορίσετε τις ακόλουθες αρχικές ρυθμίσεις:

- **language (γλώσσα):** English, Deutsch, français, español, português, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **units (μονάδες):** μετρικές / αυτοκρατορικές
- **time (ώρα):** 12 / 24 ώρες, ώρες και λεπτά
- **date (ημερομηνία)**
- **personal settings (προσωπικές ρυθμίσεις):** έτος γέννησης, φύλο, βάρος

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί είναι ο απόλυτος, μέγιστος αριθμός των χτύπων της καρδιάς ενός ανθρώπου με την υψηλότερη ένταση μέσα σε ένα λεπτό. Αφού εισαγάγετε το έτος γέννησής σας, η συσκευή ορίζει αυτόματα τη μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών (μέγ. καρδιακοί παλμοί) χρησιμοποιώντας τον τύπο $207 - (0,7 \times \text{ΗΛΙΚΙΑ})$, τον οποίο έχει καθορίσει το American College of Sports Medicine. Εάν γνωρίζετε την πραγματική μέγιστη τιμή των καρδιακών παλμών σας, θα πρέπει να προσαρμόσετε την αυτόματη τιμή στην πραγματική.

Για πληροφορίες σχετικά με την προσαρμογή των ρυθμίσεων αργότερα, ανατρέξτε στο Κεφάλαιο 13. Προσαρμογή ρυθμίσεων στη σελίδα 25.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Δείτε την ημερομηνία και τα δευτερόλεπτα μαζί με την ώρα, πατώντας το κουμπί ➔ στην προβολή ώρας. Κατόπιν, στην οθόνη εμφανίζεται

μόνο ο χρόνος για τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας, αν δεν πατήσετε ξανά → μετά από 2 λεπτά.



5.1 Εκτίμηση της φυσικής σας κατάστασης


Για να λάβετε οδηγίες κατά τις ασκήσεις, πρέπει να κάνετε μια εκτίμηση της τρέχουσας φυσικής σας κατάστασης στις αρχικές ρυθμίσεις.


Ορίστε μία από τις ακόλουθες επιλογές:

- **very poor (πολύ κακή):** προτιμάτε να χρησιμοποιείτε το ασανσέρ ή να οδηγείτε αντί να περπατάτε, ή μερικές φορές περπατάτε στον ελεύθερο σας χρόνο, και περιστασιακά ασκείστε τόσο ώστε να παρουσιάσετε βαριά αναπνοή ή εφίδρωση.
- **poor (κακή):** ασκείστε τακτικά 10 έως 60 λεπτά κάθε εβδομάδα στον ελεύθερο χρόνο σας ή σε εργασία που απαιτεί σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης, όπως γκολφ, ιππασία, μοντέρνα γυμναστική, γυμναστική, επιτραπέζιο τένις, μπόουλινγκ, άρση βαρών ή κηπουρική.
- **fair (σχετικά καλή):** τρέχετε λιγότερο από ένα μίλι (1,6 χλμ.) κάθε εβδομάδα ή αφιερώνετε λιγότερα από 30 λεπτά κάθε εβδομάδα σε ανάλογη σωματική δραστηριότητα.
- **good (καλή):** τρέχετε 1 έως 5 μίλια (1,6 - 8 χλμ.) κάθε εβδομάδα ή αφιερώνετε 30 έως 60 λεπτά κάθε εβδομάδα σε ανάλογη σωματική δραστηριότητα.
- **very good (πολύ καλή):** τρέχετε 5 έως 10 μίλια (8 - 16 χλμ.) κάθε εβδομάδα ή αφιερώνετε 1 έως 3 ώρες κάθε εβδομάδα σε ανάλογη σωματική δραστηριότητα.
- **excellent (άριστη):** τρέχετε πάνω από 10 μίλια (16 χλμ.) κάθε εβδομάδα ή αφιερώνετε πάνω από 3 ώρες κάθε εβδομάδα σε ανάλογη σωματική δραστηριότητα.

6 ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΚΛΕΙΔΩΜΑΤΟΣ ΚΟΥΜΠΙΩΝ

Κρατήστε το κουμπί  πατημένο για να κλειδώσετε ή να ξεκλειδώσετε το κουμπί ►■. Όταν το κουμπί ►■ είναι κλειδωμένο, η ένδειξη  εμφανίζεται στην οθόνη.

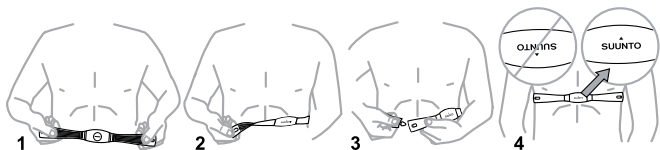
 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Κλειδώστε το κουμπί ►■ ώστε να μην ενεργοποιήσετε ή σταματήσετε κατά λάθος το χρονόμετρό σας.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Όταν το κουμπί ►■ είναι κλειδωμένο κατά την άσκηση, μπορείτε και τότε να αλλάξετε τις προβολές πατώντας το κουμπί ➔.

7 ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΗΣ ΖΩΝΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ

Ρυθμίστε το μήκος της ζώνης καρδιακών παλμών ώστε να είναι σταθερή αλλά άνετη. Υγράνετε τις επιφάνειες επαφής με νερό ή τζελ και φορέστε τη ζώνη καρδιακών παλμών. Βεβαιωθείτε ότι η ζώνη καρδιακών παλμών είναι τοποθετημένη στο κέντρο του στήθους σας και ότι το κόκκινο βέλος δείχνει προς τα πάνω.

Ζώνη καρδιακών παλμών M1






Ζώνη καρδιακών παλμών M2



⚠️ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Όσοι φέρουν βηματοδότη, απινιδιστή ή άλλη εμφυτευμένη ηλεκτρονική συσκευή χρησιμοποιούν τη ζώνη καρδιακών παλμών με δική τους


ευθύνη. Προτού αρχίσετε να χρησιμοποιείτε τη ζώνη καρδιακών παλμών, σας συνιστούμε να κάνετε μια δοκιμαστική άσκηση υπό την επίβλεψη γιατρού. Με αυτό τον τρόπο θα εξασφαλιστεί η ασφάλεια και η αξιοπιστία του βηματοδότη και της ζώνης καρδιακών παλμών όταν χρησιμοποιούνται ταυτόχρονα. Η άσκηση ενδέχεται να συνεπάγεται κάποιον κίνδυνο, ιδίως για όσους δεν γυμνάζονται. Σας συνιστούμε να συμβουλευθείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα τακτικό πρόγραμμα ασκήσεων.


 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι ζώνες καρδιακών παλμών με το εικονίδιο IND είναι συμβατές με τα περισσότερα όργανα γυμναστικής με επαγωγική λήψη καρδιακών παλμών. Το Suunto M1/M2 είναι συμβατό με την Suunto Dual Comfort Belt (εικονίδια IND και ANT).  .

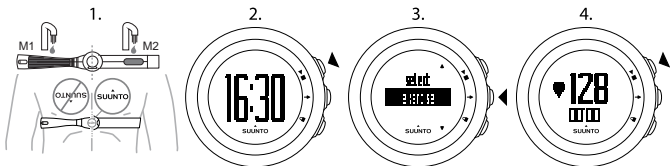
8 ΉΝΑΡΞΗ ΤΗΣ ΆΣΚΗΣΗΣ


Για να ξεκινήσετε να ασκείστε:


1. Υγράνετε τις περιοχές επαφής και τοποθετήστε τη ζώνη καρδιακών παλμών.
2. Στην προβολή της ώρας, πατήστε το κουμπί ►■ για να επιλέξετε **exercise** (άσκηση).
3. Επιβεβαιώστε την επιλογή **exercise** (άσκηση) με το κουμπί →.
4. Πατήστε το κουμπί ►■ για να ξεκινήσετε την καταγραφή της άσκησης σας. Ενώ φοράτε σωστά τη ζώνη καρδιακών παλμών, εμφανίζονται οι τιμές των καρδιακών παλμών.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν το σήμα της ζώνης καρδιακών παλμών δεν είναι δυνατό να εντοπιστεί μετά τη σύνδεση, εμφανίζεται μόνον η διάρκεια. Για να χρησιμοποιήσετε τις πληροφορίες καρδιακών παλμών κατά την άσκηση, η τιμή των καρδιακών παλμών πρέπει να εμφανίζεται.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Στη διάρκεια της καταγραφής, πατήστε το κουμπί → για να ρίξετε μια ματιά στους καρδιακούς παλμούς και στο χρόνο.



 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Suunto M1/M2 ως χρονόμετρο χωρίς τη ζώνη καρδιακών παλμών. Κατά την άσκηση, πατήστε το κουμπί → για να προβάλετε τη διάρκεια χωρίς καρδιακούς παλμούς.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Κάντε ζέσταμα πριν από τις ασκήσεις και αποθέρμανση αφού τις τελειώσετε. Αυτά θα πρέπει να γίνονται με χαμηλή ένταση (ζώνη 1 ή πιο κάτω)

Διαβάστε περισσότερα σχετικά με τη χρήση των ζωνών καρδιακών παλμών στην ενότητα *Ενότητα 9.1 Ζώνες καρδιακών παλμών στη σελίδα 19.*

8.1 Αντιμέτωπιση προβλημάτων

Το Suunto M1/M2 χρησιμοποιεί κωδικοποιημένη μετάδοση για την αποτροπή των προβλημάτων ανάγνωσης. Ωστόσο, όταν ασκείστε κοντά σε εναέριες γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος, μαγνητικές ή ηλεκτρονικές συσκευές, ενδέχεται να προκληθούν παρεμβολές στο σήμα καρδιακών παλμών.

Αν χάσετε το σήμα καρδιακών παλμών, δοκιμάστε τα ακόλουθα:

- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε τη ζώνη καρδιακών παλμών σωστά.
- Βεβαιωθείτε ότι τα ηλεκτρόδια της ζώνης καρδιακών παλμών είναι υγρά.
- Απομακρυνθείτε από πιθανές πηγές παρεμβολών.
- Αντικαταστήστε τη μπαταρία της ζώνης καρδιακών παλμών ή/και της συσκευής, εάν τα προβλήματα δεν επιλυθούν.


9 ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΆΣΚΗΣΗ

Το Suunto M1/M2 σας παρέχει πρόσθετες πληροφορίες για να σας καθοδηγήσει στη διάρκεια των ασκήσεών σας. Αυτές οι πληροφορίες μπορούν να σας φανούν χρήσιμες και να σας βοηθήσουν κατά την άσκηση.

Ακολουθούν μερικές ιδέες σχετικά με το πώς να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή κατά την άσκηση:

- Πατήστε το κουμπί ➔ για να δείτε σε πραγματικό χρόνο τη διάρκεια, τους καρδιακούς σας παλμούς και, επιπλέον, τη μέση τιμή των καρδιακών σας παλμών, την κατανάλωση θερμίδων, τη ζώνη καρδιακών παλμών στην οποία ασκείστε και το χρόνο. Προσαρμόστε την ένταση της άσκησης για να επιτύχετε την επιθυμητή ζώνη καρδιακών παλμών.
- Κρατήστε το κουμπί 🔒 πατημένο για να κλειδώσετε το κουμπί ►■ ώστε να μην σταματήσετε κατά λάθος το χρονόμετρό σας.
- Πατήστε το κουμπί ►■ για να σταματήσετε την άσκηση.




 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε τους ήχους (🔊) στη διάρκεια των ασκήσεων, κρατώντας πατημένο το κουμπί ➔. Δεν γίνεται να ενεργοποιήσετε τους ήχους, αν έχετε ορίσει τους ήχους σε **all off (απενεργοποίηση όλων)** στις γενικές ρυθμίσεις, ανατρέξτε στην ενότητα Κεφάλαιο 13. Προσαρμογή ρυθμίσεων στη σελίδα 25.


9.1 Ζώνες καρδιακών παλμών


Για πληροφορίες σχετικά με τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς, ανατρέξτε στην ενότητα *Κεφάλαιο 5. Οδηγίες λειτουργίας στη σελίδα 10.*

Οι ζώνες καρδιακών παλμών αποτελούν ποσοστά των μέγιστων καρδιακών σας παλμών. Η ένταση της άσκησής σας καθορίζεται από το χρόνο που αφιερώνετε σε καθεμία από τις τρεις ζώνες. Τα προγράμματα προπόνησης είναι μια καθιερωμένη μέθοδος προπόνησης και οι προεπιλογές είναι οι ακόλουθες:

- Πρόγραμμα 1 (60-70%): πρόγραμμα φυσικής κατάστασης, βελτιώνει τη βασική φυσική κατάσταση και είναι κατάλληλο για τον έλεγχο του βάρους.
- Πρόγραμμα 2 (70-80%): πρόγραμμα αεροβικής άσκησης, βελτιώνει την αεροβική ικανότητα και είναι κατάλληλο για προπόνηση αντοχής.
- Πρόγραμμα 3 (80-90%): οριακό πρόγραμμα, βελτιώνει την αεροβική και την αναεροβική ικανότητα και είναι κατάλληλο για τη βελτίωση των κορυφαίων επιδόσεων.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Χρησιμοποιήστε τα προγράμματα 2 και 3 για να επιτύχετε ένα καλό επίπεδο φυσικής κατάστασης. Μην προπονείτε πολύ συχνά στο πρόγραμμα 3 για να αποφύγετε την υπερβολική προπόνηση ή τον τραυματισμό.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Αν πατήσετε το κουμπί → για να δείτε τη ζώνη καρδιακών παλμών στην οποία ασκείστε κατά τη διάρκεια της άσκησης, θα ακούσετε επίσης έναν ήχο όταν αλλάξει η ζώνη καρδιακών παλμών.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Τα προεπιλεγμένα προγράμματα ακολουθούν τις οδηγίες του *American College of Sports Medicine* για τις ασκήσεις.

10 ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΪΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ: ΑΠΟ ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ "ΚΑΚΗ" ΈΩΣ "ΑΡΙΣΤΗ"

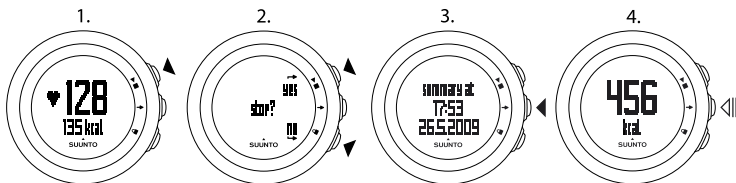
Στον ακόλουθο πίνακα εμφανίζεται μια πρόταση για ένα καλό πρόγραμμα ασκήσεων και φαίνεται πώς μπορείτε να επωφεληθείτε από την άσκηση με τη ζώνη για να βελτιώσετε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

| Επίπεδο | <Ζώνη 1 | Ζώνη 1 | Ζώνη 2 | Ζώνη 3 | >Ζώνη 3 | Εβδομάδες |
|---|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-----------|
| very poor (πολύ κακή) | 1x25 λεπτά | 2x25 λεπτά | 3x15 λεπτά | | | x2 |
| below average (κάτω από το μέσο όρο) | | 2 x30 λεπτά | 2x20 λεπτά | | | x2 |
| fair (σχετικά καλή) | | 1x35 λεπτά | 2x30 λεπτά | 3x25 λεπτά | | x6 |
| good (καλή) | | | 3x40 λεπτά | 2x30 λεπτά | | x6 |
| very good (πολύ καλή) | | | 2x35 λεπτά | 2x40 λεπτά | 1x30 λεπτά | x8 |
| excellent (άριστη) | | 1x60 λεπτά | 1x50 λεπτά | 2x40 λεπτά | 2x20 λεπτά | |

11 ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΆΣΚΗΣΗ


Αφού ασκηθείτε μπορείτε να προβάλετε την περιλίψη της άσκησης σας.


1. Πατήστε το κουμπί ►■ για να σταματήσετε την άσκηση.
2. Επιλέξτε **yes (ναι)** (►■) για να επιβεβαιώσετε τη διακοπή της άσκησης και να προβάλετε την περιλίψη ή επιλέξτε **no (όχι)** (▲) για να συνεχίσετε την άσκηση.
3. Πατήστε το κουμπί ➔ για να μετακινηθείτε στις διάφορες προβολές της περιλίψης.
4. Κρατήστε το κουμπί ➔ πατημένο για να επιστρέψετε στην προβολή της ώρας.





Μπορείτε να προβάλετε τις ακόλουθες πληροφορίες στην περιλίψη:

- ώρα και ημερομηνία έναρξης της άσκησης
- διάρκεια της άσκησης
- ποσοστό του χρόνου που ασκηθήκατε πάνω, εντός και κάτω από τα όρια κάθε προγράμματος
- ποσότητα θερμίδων που κάηκαν
- μέση τιμή καρδιακών παλμών
- μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν κάνετε ασκήσεις χωρίς ζώνη καρδιακών παλμών, στην περιληψη εμφανίζεται μόνο η ώρα έναρξης, η ημερομηνία και η διάρκεια της άσκησης.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να παραλείψετε την περιληψη κρατώντας πατημένο το κουμπί ► στην προβολή της πρώτης περιληψης. Για να προβάλετε την περιληψη της προηγούμενης άσκησης αργότερα, πατήστε το κουμπί ► ■ στην προβολή ώρας και επιλέξτε **prev. exercise (προηγούμενη άσκηση)**.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Όταν χρησιμοποιείτε ζώνη καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια των ασκήσεων, μπορείτε να σταματήσετε το χρονόμετρο πατώντας το κουμπί ► ■. Σε περίπτωση που δεν συνεχίσετε την άσκηση, η συσκευή αποθηκεύει αυτόματα το στοιχείο καταγραφής άσκησης αν πατήσετε το κουμπί ► ■ μέσα σε μια ώρα. Για να συνεχίσετε την καταγραφή, επιλέξτε **no (όχι)** (⏏).

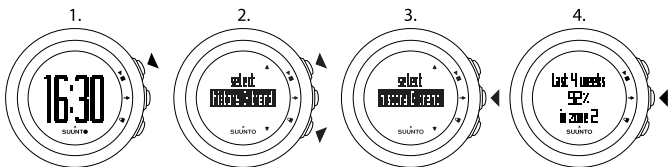
 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μετά τη χρήση, πλύνετε με το χέρι τη ζώνη καρδιακών παλμών για να μη δημιουργηθούν δυσάρεστες οσμές.

12 ΕΠΑΝΕΞΕΤΑΣΗ ΤΟΥ ΙΣΤΟΡΙΚΟΥ

Μπορείτε να επανεξετάσετε τις συνολικές πληροφορίες των αποθηκευμένων σειρών ασκήσεων και τις πληροφορίες της προηγούμενης άσκησης.

Για να επανεξετάσετε τις πληροφορίες από το **history & trend (ιστορικό & τάση)** ή την **prev. exercise (προηγούμενη άσκηση)**:

1. Στην προβολή της ώρας, πατήστε το κουμπί ►■.
2. Επιλέξτε **history & trend (ιστορικό & τάση)** ή το **prev. exercise (προηγούμενη άσκηση)** με το κουμπί ►■ ή το **⏏**.
3. Επιβεβαιώστε την επιλογή σας με το κουμπί ➔.
4. Πατήστε το κουμπί ➔ για να μετακινηθείτε στις προβολές. Αφού μετακινηθείτε στις προβολές, η συσκευή επιστρέφει στην προβολή της ώρας.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Κρατήστε πατημένο το κουμπί ➔ οποιαδήποτε στιγμή για να επιστρέψετε στην προβολή της ώρας.

12.1 Ιστορικό & τάση

History & trend (ιστορικό & τάση) σας δείχνει τις συνολικές πληροφορίες των αποθηκευμένων σειρών ασκήσεων.

Μπορείτε να προβάλετε τις ακόλουθες πληροφορίες:

- αριθμό και διάρκεια όλων των αποθηκευμένων ασκήσεων
- αριθμό και διάρκεια των αποθηκευμένων ασκήσεων κατά τις τελευταίες 4 εβδομάδες
- θερμίδες που κάηκαν κατά τις τελευταίες 4 εβδομάδες
- ποσοστό του χρόνου που ασκηθήκατε σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών κατά τις τελευταίες 4 εβδομάδες (το σύμβολο **⦿** εμφανίζεται όταν οι καρδιακοί παλμοί είναι στη ζώνη 1, 2 ή 3)

12.2 Προηγούμενη άσκηση

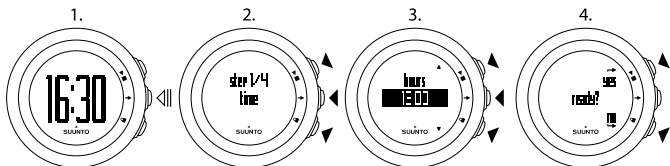
Στο **prev. exercise (προηγούμενη άσκηση)**: μπορείτε να δείτε τις πληροφορίες για την προηγούμενη άσκηση. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις προβολές, ανατρέξτε στο *Κεφάλαιο 11. Μετά την άσκηση στη σελίδα 21.*

13 ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΡΥΘΜΙΣΕΩΝ

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις στην προβολή ώρας. Κατά την άσκηση, μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε μόνο τους ήχους, κρατώντας πατημένο το κουμπί →.


Για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις:




1. Στην προβολή της ώρας, κρατήστε το κουμπί → πατημένο για να εισαγάγετε τις ρυθμίσεις.
2. Πατήστε το κουμπί → για να εισαγάγετε την πρώτη ρύθμιση. Μπορείτε να μετακινηθείτε στα βήματα ρυθμίσεων με τα κουμπιά ► ■ και ◀.
3. Πατήστε το κουμπί ► ■ ή ◀ για να αλλάξετε τις τιμές. Πατήστε το κουμπί → για να επιβεβαιώσετε τη ρύθμιση και να μεταβείτε στην επόμενη.
4. Όταν τελειώσετε, επιλέξτε **yes (ναι)** (► ■) για να επιβεβαιώσετε όλες τις ρυθμίσεις. Εάν θέλετε να συνεχίσετε να τροποποιείτε τις ρυθμίσεις, επιλέξτε **no (όχι)** (◀) για να επιστρέψετε στην πρώτη ρύθμιση.




Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ακόλουθες ρυθμίσεις:

- **time (ώρα):** ώρες και λεπτά
- **alarm (συναγερμός):** ενεργοποίηση/απενεργοποίηση, ώρες και λεπτά
- **date (ημερομηνία):** έτος, μήνας, ημέρα










- **personal settings (προσωπικές ρυθμίσεις):** βάρος, μέγιστοι καρδιακοί παλμοί (μεγ. καρδιακοί παλμοί)
- **sounds (ήχοι):**
 - **all on (ενεργοποίηση όλων):** όλοι οι ήχοι είναι ενεργοποιημένοι
 - **buttons off (απενεργοποίηση κουμπιών):** θα ακούτε όλους τους άλλους ήχους εκτός από το πάτημα κουμπιών
 - **all off (απενεργοποίηση όλων):** όλοι οι ήχοι είναι απενεργοποιημένοι (όταν οι ήχοι είναι απενεργοποιημένοι, η ένδειξη  εμφανίζεται στην οθόνη στη διάρκεια των ασκήσεων)

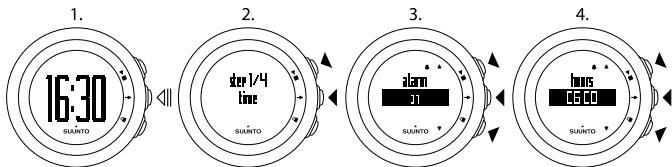
 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε τους ήχους () στη διάρκεια των ασκήσεων, κρατώντας πατημένο το κουμπί . Δεν γίνεται να ενεργοποιήσετε τους ήχους, αν έχετε ορίσει τους ήχους σε **all off (απενεργοποίηση όλων)**.

Παράδειγμα: προσαρμογή ρυθμίσεων συναγερμού

Όταν ο συναγερμός είναι ενεργοποιημένος, το εικονίδιο  εμφανίζεται στην οθόνη.

Για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε το συναγερμό:

1. Στην προβολή της ώρας, κρατήστε το κουμπί  πατημένο για να εισαγάγετε τις ρυθμίσεις.
2. Μεταβείτε στο **alarm (συναγερμός)** με το κουμπί  και επιβεβαιώστε με το κουμπί .
3. Ρυθμίστε το συναγερμό σε **on (ενεργοποίηση)** ή **off (απενεργοποίηση)** με το κουμπί  και . Επιβεβαιώστε με το κουμπί .
4. Ορίστε την ώρα του συναγερμού με το κουμπί  και . Επιβεβαιώστε με το κουμπί .



Όταν ηχήσει ο συναγερμός, πατήστε το **stop (διακοπή)** (⏏) για να τον απενεργοποιήσετε.


Αφού σταματήσετε το συναγερμό, θα ηχήσει την ίδια ώρα την επόμενη ημέρα. Καταργήστε το συναγερμό στις ρυθμίσεις.

13.1 Κατάσταση λειτουργίας "Sleep" (Αναστολή) και αρχικές ρυθμίσεις

Για να αλλάξετε τις αρχικές ρυθμίσεις, πρέπει να θέσετε τη συσκευή σε κατάσταση λειτουργίας "Sleep" (Αναστολή).


Για να θέσετε τη συσκευή σε κατάσταση λειτουργίας "Sleep" (Αναστολή):

1. Μετά το τελευταίο βήμα των γενικών ρυθμίσεων, όταν σας ζητηθεί από τη συσκευή να επιβεβαιώσετε ότι οι αλλαγές ρυθμίσεων έχουν ολοκληρωθεί, κρατήστε πατημένο το κουμπί **→** μέχρι η συσκευή να μεταβεί στη λειτουργία "Sleep" (Αναστολή).
2. Πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να ενεργοποιήσετε ξανά τη συσκευή.
3. Για τον ορισμό των αρχικών ρυθμίσεων, ανατρέξτε στην ενότητα *Κεφάλαιο 5. Οδηγίες λειτουργίας στη σελίδα 10.*

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Όταν αντικαθιστάτε τη μπαταρία, αλλάζουν μόνο η ώρα και η ημερομηνία. Η συσκευή απομνημονεύει τις προηγούμενες αρχικές ρυθμίσεις και τις ασκήσεις που έχουν καταγραφεί.

13.2 Αλλαγή γλώσσας

Εάν θέλετε να αλλάξετε τη γλώσσα της συσκευής ή επιλέξατε λάθος γλώσσα κατά τη ρύθμιση της συσκευής, η συσκευή πρέπει να τεθεί σε κατάσταση λειτουργίας "Sleep" (Αναστολή). Για πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο μετάβασης στην κατάσταση αναστολής, ανατρέξτε στην ενότητα *Ενότητα 13.1 Κατάσταση λειτουργίας "Sleep" (Αναστολή)* και αρχικές ρυθμίσεις στη σελίδα 27


 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η συσκευή απομνημονεύει τις προηγούμενες αρχικές ρυθμίσεις και τις ασκήσεις που έχουν καταγραφεί.

14 ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ


Χειριστείτε τη μονάδα με προσοχή – μην τη χτυπάτε ή τη ρίχνετε κάτω.

Υπό κανονικές συνθήκες, η συσκευή δεν θα χρειαστεί επισκευή. Μετά τη χρήση, ξεπλύνετε τη με γλυκό νερό και μαλακό σαπούνι και καθαρίστε προσεκτικά το περιβλημά με ένα υγρό, απαλό πανί ή με δέρμα σαμουά.

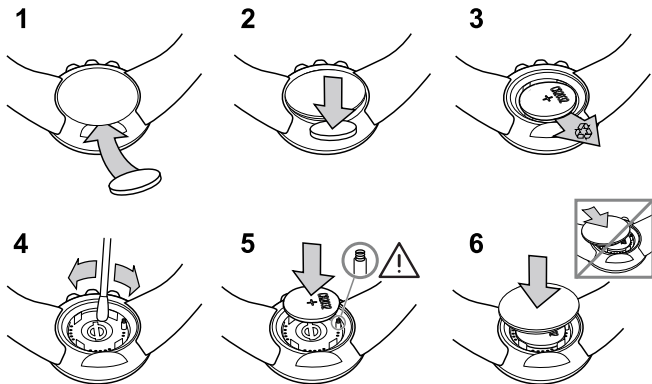
Μην επιχειρήσετε οι ίδιοι να επισκευάσετε τη μονάδα. Για οποιαδήποτε επισκευή, απευθυνθείτε σε εξουσιοδοτημένο κατάστημα υποστήριξης, διανομής ή λιανικής πώλησης προϊόντων Suunto. Χρησιμοποιήστε μόνο γνήσια αξεσουάρ Suunto – ενδεχόμενη βλάβη που θα προκληθεί από μη γνήσια αξεσουάρ δεν καλύπτεται από την εγγύηση.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μην πατάτε ποτέ τα κουμπιά ενώ κολυμπάτε ή είστε στο νερό. Το πάτημα των κουμπιών ενώ η μονάδα είναι βυθισμένη στο νερό ενδέχεται να προκαλέσει βλάβη της μονάδας.

14.1 Αντικατάσταση της μπαταρίας

Αν εμφανιστεί το εικονίδιο , συνιστάται η αντικατάσταση της μπαταρίας. Αντικαταστήστε τη μπαταρία πολύ προσεκτικά ώστε να εξασφαλίσετε ότι το Suunto M1/M2 θα διατηρήσει την ανθεκτικότητά του στο νερό. Η απρόσεκτη αντικατάσταση ενδέχεται να καταστήσει άκυρη την εγγύηση.

Αντικαταστήστε τη μπαταρία ακολουθώντας τις παρακάτω εικόνες:



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι ο πλαστικός δακτύλιος Ο έχει τοποθετηθεί σωστά, προκειμένου ο υπολογιστής καρπού να παραμείνει ανθεκτικός στο νερό. Η απρόσεκτη αντικατάσταση της μπαταρίας ενδέχεται να καταστήσει άκυρη την εγγύηση.

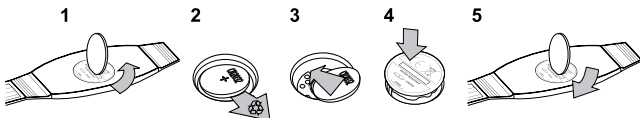
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Να είστε προσεκτικοί με το ελατήριο στη θήκη της μπαταρίας (βλ. εικόνα). Εάν το ελατήριο καταστραφεί, στείλτε τη συσκευή σας σε έναν εξουσιοδοτημένο αντιπρόσωπο της Suunto για επισκευή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν αντικαθιστάτε τη μπαταρία, αλλάζουν μόνο η ώρα και η ημερομηνία. Γίνεται επαναφορά των προηγούμενων αρχικών ρυθμίσεων και των ασκήσεων που έχουν καταγραφεί.

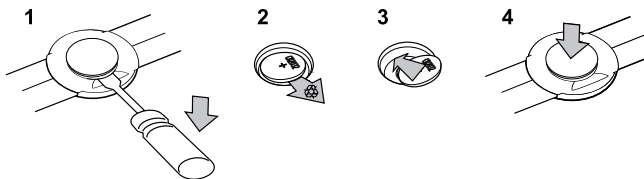
14.2 Αντικατάσταση της μπαταρίας της ζώνης καρδιακών παλμών


Αντικαταστήστε τη μπαταρία ακολουθώντας τις παρακάτω εικόνες:

Ζώνη καρδιακών παλμών M1



Ζώνη καρδιακών παλμών M2



 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η Suunto συνιστά την ταυτόχρονη αλλαγή του καλύμματος της μπαταρίας, του δακτυλίου O και της μπαταρίας, ώστε να εξασφαλιστεί ότι η ζώνη καρδιακών παλμών διατηρείται καθαρή και ανθεκτική στο νερό. Ανταλλακτικά καλύμματα διατίθενται μαζί με ανταλλακτικές μπαταρίες από τον εξουσιοδοτημένο αντιπρόσωπο της Suunto ή το ηλεκτρονικό κατάστημα.

15 ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

15.1 Τεχνικές προδιαγραφές

Γενικές

- Θερμοκρασία λειτουργίας: -10° C έως +50° C / +14° F έως +122° F
- Θερμοκρασία φύλαξης: -30° C έως +60° C / -22° F έως +140° F
- Βάρος (συσσκευή): 40 γραμ. / 1,41 ουγγιές
- Βάρος (βασική ζώνη καρδιακών παλμών Suunto): μέγ. τιμή 55 γραμ. / 1,95 ουγγιές
- Βάρος (ζώνη Suunto Dual Comfort): μέγ. τιμή 42 γραμ. / 1,48 ουγγιές
- Ανθεκτικότητα στο νερό (συσσκευή): 30 μέτρα / 100 πόδια (ISO 2281)
- Ανθεκτικότητα στο νερό (ζώνη καρδιακών παλμών): 20 μέτρα / 66 πόδια (ISO 2281)
- Συχνότητα μετάδοσης (ζώνη): επαγωγή 5,3 kHz, συμβατότητα με εξοπλισμό γυμναστηρίου και Suunto-ANT 2,465 GHz
- Εύρος μετάδοσης: ~ 2 μέτρα / 6 πόδια
- Μπαταρία μιας χρήσης με δυνατότητα αλλαγής από το χρήστη (συσσκευή / ζώνη καρδιακών παλμών): 3V CR2032
- Διάρκεια ζωής μπαταρίας (συσσκευή / ζώνη καρδιακών παλμών): περίπου 1 έτος με κανονική χρήση (άσκηση 2,5 ωρών με μέτρηση καρδιακών παλμών / εβδομάδα)

Καταγραφή στοιχείων/χρονόμετρο

- Μέγιστος χρόνος καταγραφής: 9 ώρες 59 λεπτά και 59 δευτερόλεπτα
- Ανάλυση: Τα πρώτα 9,9 δευτερόλεπτα εμφανίζονται με ακρίβεια 0,1 δευτερολέπτου. Μετά από 10 δευτερόλεπτα, η διάρκεια εμφανίζεται με ακρίβεια 1 δευτερολέπτου.

Συνολικά στοιχεία

- Περιήληψη προηγούμενης άσκησης: 1
- Συνολικός χρόνος άσκησης: 0 - 9999 ώρες (μετά τις 9999 ώρες, επαναφορά σε 0 ώρα)
- Θερμίδες και διάρκεια των τελευταίων τεσσάρων εβδομάδων: 0-999999 θερμίδες και 00:01 - 99:59 ώρες

Καρδιακοί παλμοί

- Οθόνη: 30 έως 240

Προσωπικές ρυθμίσεις

- Έτος γέννησης: 1910 - 2009
- Βάρος: 30 - 200 κιλά ή 66 - 400 λίβρες

15.2 Εμπορική ονομασία

Το Suunto M1/M2, τα λογότυπά του καθώς και οι άλλες εμπορικές ονομασίες και επωνυμίες της εμπορικής ταυτότητας Suunto είναι καταχωρισμένα ή μη καταχωρισμένα σήματα της Suunto Oy. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

15.3 Συμμόρφωση με την Ομοσπονδιακή Επιτροπή Επικοινωνιών (FCC)

Η παρούσα συσκευή είναι σύμμορφη με το Μέρος 15 των Κανονισμών FCC. Η λειτουργία της υπόκειται στις ακόλουθες δύο προϋποθέσεις: (1) αυτή η συσκευή ενδέχεται να μην προκαλέσει επιβλαβείς παρεμβολές και (2) αυτή η συσκευή πρέπει να δέχεται οποιαδήποτε παρεμβολή λαμβάνει, συμπεριλαμβανομένης παρεμβολής που ενδέχεται να προκαλέσει ανεπιθύμητη λειτουργία. Οι επισκευές θα πρέπει να εκτελούνται μόνο από εξουσιοδοτημένο προσωπικό συντήρησης της Suunto. Μη εξουσιοδοτημένες επισκευές καθιστούν άκυρη την εγγύηση. Το προϊόν αυτό έχει ελεγχθεί, ώστε να είναι σύμμορφο με τα πρότυπα FCC και προορίζεται για χρήση στο σπίτι ή το γραφείο.

15.4 CE

Η σήμανση CE χρησιμοποιείται ως επισήμανση για τη συμμόρφωση με τις οδηγίες ηλεκτρομαγνητικής συμβατότητας 89/ 336/EE και 99/5/EE της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

15.5 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2009. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Η ονομασία Suunto, τα ονόματα προϊόντων Suunto, τα λογότυπά τους καθώς και οι άλλες εμπορικές ονομασίες και επωνυμίες της εμπορικής ταυτότητας Suunto είναι καταχωρισμένα ή μη καταχωρισμένα σήματα της Suunto Oy. Το παρόν έγγραφο καθώς και τα περιεχόμενά του είναι ιδιοκτησία της Suunto Oy και προορίζονται για αποκλειστική χρήση από τους πελάτες της εταιρίας, ώστε να αποκτήσουν γνώσεις και πληροφορίες που αφορούν στη λειτουργία των προϊόντων Suunto. Τα περιεχόμενά του δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ή να διανέμονται για

κανέναν άλλο σκοπό και/ή να ανακοινώνονται, να γνωστοποιούνται ή να αναπαράγονται με άλλο τρόπο χωρίς προηγούμενη έγγραφη συγκατάθεση της Suunto Oy. Παρά το γεγονός ότι έχουμε φροντίσει να διασφαλίσουμε ότι οι πληροφορίες που περιέχονται στην παρούσα τεκμηρίωση είναι και αναλυτικές και ακριβείς, δεν παρέχεται καμία ρητή ή σιωπηρή εγγύηση για την ακρίβειά τους. Το περιεχόμενο του παρόντος εγγράφου υπόκειται σε αλλαγές οποιαδήποτε στιγμή χωρίς προειδοποίηση. Μπορείτε να λάβετε την τελευταία έκδοση της παρούσας τεκμηρίωσης από την ιστοσελίδα www.suunto.com.

15.6 Σημείωση ευρεσιτεχνίας

Αυτό το προϊόν προστατεύεται από εκκρεμείς αιτήσεις διπλωμάτων ευρεσιτεχνίας και τα αντίστοιχα δικαιώματά τους σε εθνικό επίπεδο. US 11/432,380 US 7129835, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Έχουν υποβληθεί επιπλέον αιτήσεις διπλωμάτων ευρεσιτεχνίας.

16 ΕΓΓΥΗΣΗ

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗ ΕΓΓΥΗΣΗ ΤΗΣ SUUNTO

Η Suunto εγγυάται ότι κατά τη διάρκεια της Περιόδου Ισχύος της Εγγύησης, η Suunto ή ένα Εξουσιοδοτημένο Κέντρο Τεχνικής Υποστήριξης της Suunto (εφεξής καλούμενο «Κέντρο Τεχνικής Υποστήριξης»), κατά τη διακριτική τους ευχέρεια, θα διορθώσουν τυχόν ελαττώματα στα υλικά ή την κατασκευή χωρίς χρέωση, είτε α) με επισκευή, είτε β) με αντικατάσταση ή γ) με επιστροφή της αξίας αγοράς, σύμφωνα με τους όρους και προϋποθέσεις της παρούσας Περιορισμένης Εγγύησης. Η παρούσα Περιορισμένη Εγγύηση είναι έγκυρη και εφαρμοστέα μόνο στη χώρα στην οποία πραγματοποιήθηκε η αγορά, εκτός αν άλλως ορίζεται στην τοπική νομοθεσία.

Περίοδος Ισχύος της Εγγύησης

Η Περίοδος Ισχύος της Εγγύησης αρχίζει από την αρχική ημερομηνία λιανικής πώλησης. Η Περίοδος Ισχύος της Εγγύησης είναι δύο (2) έτη για συσκευές οθόνης. Η Περίοδος Ισχύος της Εγγύησης είναι ένα (1) έτος για τα αξεσουάρ, στα οποία συμπεριλαμβάνονται -ενδεικτικά- POD και πομποί καρδιακής συχνότητας, καθώς και για τα αναλώσιμα εξαρτήματα.

Εξαιρέσεις και περιορισμοί

Η παρούσα Περιορισμένη Εγγύηση δεν καλύπτει τα παρακάτω:

1. α) Φυσιολογική φθορά, β) ελαττώματα που προκαλούνται από μη προσεκτικό χειρισμό ή γ) ελαττώματα ή φθορές που προκαλούνται από κακή χρήση ή μη τήρηση της προτεινόμενης χρήσης.
2. Εγχειρίδια χρήσης ή οποιαδήποτε αντικείμενα τρίτων.

3. Ελαττώματα ή ισχυρισμούς περί ελαττωμάτων που οφείλονται στη χρήση οποιουδήποτε προϊόντος, αξεσουάρ, λογισμικού ή/και υπηρεσίας που δεν παρέχεται ή κατασκευάζεται από την Suunto.
4. Μπαταρίες μίας χρήσης.

Η παρούσα Περιορισμένη Εγγύηση δεν είναι εφαρμοστέα εάν το αντικείμενο:

1. έχει ανοιχτεί σε σημείο που υπερβαίνει την χρήση για την οποία προορίζεται.
2. έχει επιδιορθωθεί χρησιμοποιώντας μη εξουσιοδοτημένα ανταλλακτικά ή εάν έχει τροποποιηθεί ή επιδιορθωθεί από μη εξουσιοδοτημένο Κέντρο Συντήρησης
3. ο αριθμός σειράς έχει διαγραφεί, τροποποιηθεί ή καταστεί μη αναγνώσιμος με οποιονδήποτε τρόπο, κάτι το οποίο θα εξακριβωθεί κατά την κρίση της Suunto.
4. έχει εκτεθεί σε χημικά προϊόντα, συμπεριλαμβανομένων (ενδεικτικά) εντομοαπωθητικών ουσιών.

Η Suunto δεν εγγυάται ότι η λειτουργία του Προϊόντος θα είναι αδιάλειπτη ή αλάνθαστη ή ότι το Προϊόν θα λειτουργεί με οποιονδήποτε εξοπλισμό ή λογισμικό τρίτων.

Πρόσβαση στην τεχνική υποστήριξη βάσει της εγγύησης της Suunto

Για να έχετε πρόσβαση στην υπηρεσία εγγύησης της Suunto, θα πρέπει να διαθέτετε απόδειξη αγοράς. Για οδηγίες σχετικά με τον τρόπο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την υπηρεσία εγγύησης, επισκεφθείτε την τοποθεσία www.suunto.com/warranty, επικοινωνήστε με το εξουσιοδοτημένο κατάστημα λιανικής πώλησης Suunto στην περιοχή σας, ή τηλεφωνήστε στο Γραφείο εξυπηρέτησης της Suunto στον αριθμό +358 2 2841 160 (ενδέχεται να ισχύουν χρεώσεις εθνικών ή διεθνών κλήσεων)).

Περιορισμός Ευθύνης

Στο μέγιστο βαθμό που επιτρέπεται από την ισχύουσα νομοθεσία, η παρούσα Περιορισμένη Εγγύηση αποτελεί τη μοναδική και αποκλειστική σας μέθοδο αποζημίωσης και αντικαθιστά οποιοσδήποτε άλλες εγγυήσεις, ρητές ή σιωπηρές. Η Suunto δεν φέρει καμία ευθύνη για τυχόν ειδικές, αποθετικές ή επακόλουθες ζημιές ή για αποζημιώσεις για ηθική βλάβη, συμπεριλαμβανομένης, ενδεικτικά, της απώλειας αναμενόμενων ωφελειών ή κερδών, της απώλειας δεδομένων, της απώλειας χρήσης, του κόστους κεφαλαίου, του κόστους υποκατάστατου εξοπλισμού ή εγκαταστάσεων, των αξιώσεων τρίτων, υλικές ζημιές που προκαλούνται από την αγορά ή τη χρήση του Προϊόντος ή που προκύπτουν από την παραβίαση της εγγύησης, την αθέτηση σύμβασης, αμέλεια, αντικειμενική ευθύνη, αδικοπραξία ή οποιαδήποτε βάση καταλογισμού ευθυνών με βάση το νόμο ή το δίκαιο, ακόμα κι αν η Suunto γνώριζε την πιθανότητα τέτοιων ζημιών. Η Suunto δεν φέρει καμία ευθύνη για καθυστερήσεις στην παροχή υπηρεσιών εγγύησης.



SUUNTO HELP DESK

| | |
|---------------------------|------------------------|
| Global | +358 2 284 1160 |
| USA (toll free) | 1-800-543-9124 |
| Canada (toll free) | 1-800-267-7506 |

www.suunto.com

SUUNTO

© Suunto Oy 4/2011
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.