

SUUNTO M1/M2


KÄYTTÖOPAS

1 VARO-OHJEET	4
Erilaiset varo-ohjetyypit:	4
Varo-ohjeet:	4
2 Tervetuloa	6
3 Näytön kuvakkeet ja segmentit	7
4 Painikkeiden käyttäminen	8
5 Näin pääset alkuun	9
5.1 Kuntotason arviointi	10
6 Painikkeiden lukitseminen	12
7 Sykevyön pukeminen	13
8 Harjoittelun aloittaminen	15
8.1 Vianmääritys	16
9 Harjoituksen aikana	17
9.1 Sykealueet	17
10 Esimerkki viikoittaisesta harjoitteluohjelmasta: huonolta kuntotasolta erinomaiselle tasolle	19
11 Harjoituksen jälkeen	20
12 Yhteenvetotietojen tarkastelu	22
12.1 Yhteenveto	22
12.2 Edellinen harjoitus	23
13 Asetusten muuttaminen	24
Esimerkki: hälytysasetusten muuttaminen	25
13.1 Lepotila ja perusasetukset	26
13.2 Kielen vaihtaminen	26
14 Hoito ja huoltaminen	27


14.1 Pariston vaihtaminen	27
14.2 Sykevyyden pariston vaihtaminen	29
15 Tuotteen tiedot	30
15.1 Tekniset tiedot	30
15.2 Tavaramerkki	31
15.3 FCC:n säännösten mukaisuus	31
15.4 CE-merkki	32
15.5 Tekijänoikeudet	32
15.6 Patentti-ilmoitus	32
16 Takuu	33
Takuuaika	33
Poikkeukset ja rajoitukset	33
Suunnan takuupalvelun käyttäminen	34
Vastuun rajoitus	34

1 VARO-OHJEET

Erilaiset varo-ohjetyypit:


 **VAROITUS:** - koskee menetelmää tai tilannetta, joka voi aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman.

 **HUOMIO:** - koskee menetelmää tai tilannetta, joka voi vahingoittaa tuotetta.

 **HUOMAUTUS:** - antaa tärkeää tietoa.

Varo-ohjeet:

 **VAROITUS:** NEUVOTTELE AINA LÄÄKÄRIN KANSSA, ENNEN KUIN ALOITAT HARJOITUSOHJELMAN.

 **VAROITUS:** ALLERGISIA REAKTIOITA TAI IHON ÄRSYTYSTÄ VOI ESIINTYÄ, KUN TUOTE ON KOSKETUKSISSA IHON KANSSA, VAIKKA TUOTTEEMME NOUDATTAVAT ALAN STANDARDEJA.

 **HUOMIO:** ÄLÄ KÄSITTELE MILLÄÄN LIUOTTIMILLA.

 **HUOMIO:** ÄLÄ KÄSITTELE HYÖNTEISKARKOTTEELLA.

 **HUOMIO:** KÄSITELTÄVÄ ELEKTRONIIKKAROMUNA.

 **HUOMIO:** ÄLÄ KOLAUTA TAI PUDOTA LAITETTA.

2 TERVETULOA

Onneksi olkoon Suunto M1/M2 -rannetietokoneen valinnasta!

Suunto M1/M2 -rannetietokoneessa on kaikki tarvittavat välineet, joiden avulla voit saavuttaa tavoittelemasi kuntotason. Suunto M1/M2 tekee syk tietojen seurannasta helppoa ja mukavaa, se näyttää reaaliaikaisesti sykkeesi ja harjoituksen aikaisen kalorinkulutuksesi sekä seuraa sinua harjoittelun aikana, jotta pysyt ihanteellisella sykealueella.

Suunto M1/M2 -rannetietokoneen tärkeimmät ominaisuudet on suunniteltu niin, että harjoittelusi on mahdollisimman tehokasta:

- helpokäyttöiset kolme painiketta, suuri näyttö ja yhdeksän kieltä
- reaaliaikainen ohjaus sekä sykkeen ja harjoituksen aikaisen kalorinkulutuksen näyttö
- automaattinen vaihto kolmen eri sykealueen kesken
- harjoitusten yhteenvedot
- mukava sykevyö, joka on yhteensopiva useimpien kuntosalilaitteiden kanssa

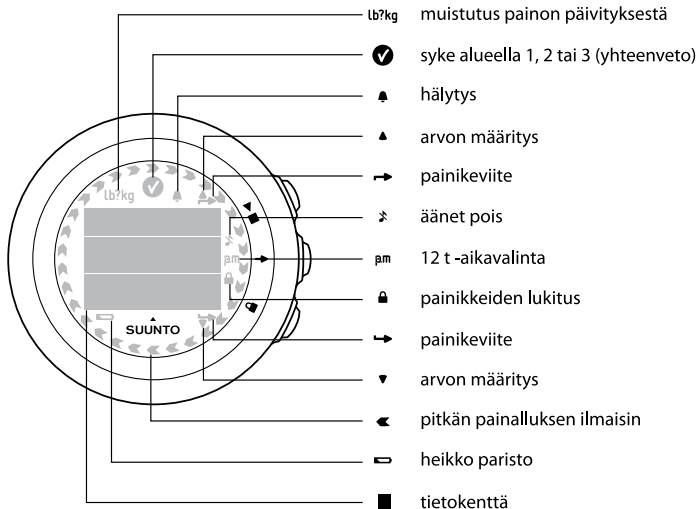
Tämä käyttöopas auttaa sinua saamaan kaikki irti harjoittelustasi Suunto M1/M2 -rannetietokoneen kanssa. Lue ohje läpi, jotta voisit nauttia Suunto M1/M2 -rannetietokoneen käytöstä vieläkin enemmän.

Harjoittelusi ei välttämättä tarvitse loppua silloin, kun itse treeni päättyy. Jatka kuntoilukokemusten parissa internetissä. Ota jokaisesta Movesta kaikki irti Movescount.com -palvelussa. Mene Movescount.comiin ja rekisteröidy. Saat motivaatiota ja voit pitää hauskaa. Siitähän kuntoilussa on kyse.



HUOMAUTUS: Muista rekisteröidä laitteesi osoitteessa www.suunto.com/register, jotta saat käyttöösi täyden Suunto-tuen.

3 NÄYTÖN KUVAKKEET JA SEGMENTIT



4 PAINIKKEIDEN KÄYTTÄMINEN



Seuraavia painikkeita painamalla pääset käyttämään seuraavia ominaisuuksia:

▶■ (PLAY/STOP):

- valitse **harjoitus, yhteenveto** tai **edell. harjoitus**
- aloita/lopetta harjoitus
- lisää/siirry ylemmäs

→ (NEXT):


- vaihda näkymiä
- mene asetukseen/poistu asetuksesta pitämällä painettuna
- hyväksy/siirry seuraavaan vaiheeseen

🔒 (LIGHT/LOCK):

- lukitse ▶■ -painike pitämällä alhaalla
- vähenne/siirry alaspäin

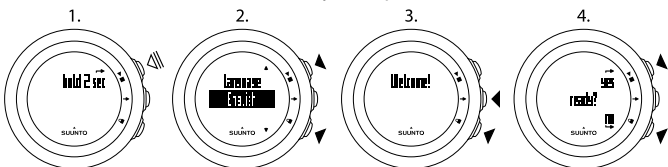
5 NÄIN PÄÄSET ALKUUN

Aloita mukauttamalla Suunto M1/M2, jotta seuranta olisi mahdollisimman luotettavaa ja helppoa. Henkilökohtaisten asetusten avulla voit säätää Suunto M1/M2 -laitteen toimintaa omien fyysisten ominaisuuksiesi ja aktiivisuutesi mukaan. Näiden asetusten arvoja käytetään monissa laskelmissa, joten on tärkeää, että arvot määritetään mahdollisimman tarkasti.

 **HUOMAUTUS:** Tee alkuasetukset huolellisesti. Voit muuttaa joitain asetuksia myöhemmin vain nollaamalla laitteen.


Määritä perusasetukset seuraavalla tavalla:

1. Aktivoi laite painamalla jotakin laitteen painiketta. Odota, kunnes laite aktivoituu ja näytöllä lukee **hold 2 sec.** Pidä ►■-painiketta alhaalla päästäksesi ensimmäiseen asetukseen.
2. Paina ►■ tai ■, jos haluat muuttaa arvoja.
3. Paina ►-painiketta, kun haluat hyväksyä arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen. Paina ■, jos haluat palata edelliseen asetukseen.
4. Kun olet valmis, vahvista kaikki asetukset valitsemalla **kyllä** (►■). Jos haluat muokata asetuksia, valitse **ei** (■), jolloin palaat ensimmäiseen asetukseen.




Voit määrittää seuraavat perusasetukset:

- **kieli:** English, Deutsch, français, español, português, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **yksiköt:** metrinen/brittiläinen
- **aika:** 12 t / 24 t, tunnit ja minuutit
- **päivämäärä**
- **henkilökohtaiset asetukset:** syntymävuosi, sukupuoli, paino

 **HUOMAUTUS:** Maksimisyke on tietyn ihmisen sydämen lyöntien absoluuttinen, suurin lukumäärä minuutissa maksimikuormituksella. Kun olet syöttänyt syntymäaikasi, laite määrittää automaattisesti maksimisykkeesi (max. HR) käyttämällä American College of Sports Medicinen laskentakaavaa $207 - (0,7 \times \text{ikäsi})$. Jos tiedät todellisen maksimisykkeesi, korjaa automaattisesti määritetty arvo tarvittaessa oikealla arvolla.

Lisätietoja asetusten määrittämisestä myöhemmässä vaiheessa: luvussa 13 Asetusten muuttaminen sivulla 24.

 **VINKKI:** Voit nähdä kellonajan lisäksi päivämäärän ja sekunnit painamalla aikanäkymässä ➔. Laite palaa aikanäyttöön paristojen säästämiseksi, jollet paina ➔ kahden minuutin kuluessa.



5.1 Kuntotason arviointi


Saadaksesi ohjausta harjoitusten aikana sinun on määritettävä kuntotasosi perusasetuksissa.


Valitse jokin seuraavista vaihtoehtoista:

- **huono:** valitset enemmän hissini tai auton kuin kävelet, vaikkakin saatat joskus kävellä huvini vuoksi ja harrastat satunnaisesti hengästymistä tai hikoilua aiheuttavaa liikuntaa.
- **alle keskitason:** liikut säännöllisesti 10-60 minuuttia viikossa vapaa-ajalla tai pientä fyysistä rasitusta vaativassa työssä, kuten golfin, ratsastuksen, voimistelun, pöytätenniksen, keilailun, painoharjoittelun tai pihatöiden parissa.
- **keskitaso:** juokset alle 1,6 kilometriä viikossa tai käytät viikoittain alle 30 minuuttia vastaavanlaisen fyysisen toiminnan parissa.
- **yli keskitason:** juokset 1,6 - 8 kilometriä viikossa tai käytät viikoittain 30 - 60 minuuttia vastaavanlaisen fyysisen toiminnan parissa.
- **oikein hyvä:** juokset 8 - 16 kilometriä viikossa tai käytät viikoittain 1 - 3 tuntia vastaavanlaisen fyysisen toiminnan parissa.
- **erinomainen:** juokset yli 16 kilometriä viikossa tai käytät viikoittain yli 3 tuntia vastaavanlaisen fyysisen toiminnan parissa.

6 PAINIKKEIDEN LUKITSEMINEN

Pidä  -painike alhaalla lukitaksesi ►■ -painikkeen tai poistaaksesi siitä lukituksen. Kun ►■ -painike on lukittuna, näytössä näkyy .

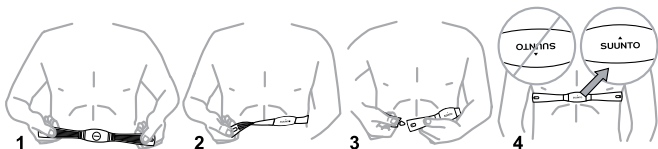
 **VINKKI:** Lukitse ►■ -painike, jotta ajanotto ei käynnisty tai keskeydy vahingossa.

 **HUOMAUTUS:** Kun ►■ -painike on lukittuna harjoituksen aikana, voit vaihtaa näkymää painamalla ➔.

7 SYKEVYÖN PUKEMINEN

Säädi hihnan pituus niin, että sykevyö on tiukka, mutta mukava. Kostuta kontaktipinnat vedellä tai geelillä ja pue vyö yllesi. Varmista, että sykevyö on keskellä rintaasi ja että punainen nuoli osoittaa ylöspäin.

M1-sykevyö






M2-sykevyö



VAROITUS: Henkilöt, joilla on sydämentahdistin, rytminsiirtolaite tai jokin muu kehon sisäinen elektroninen laite, käyttävät sykevyötä omalla vastuullaan. Ennen kuin alat käyttää sykevyötä, on suositeltavaa käydä lääkärin valvonnassa rasituskokeessa. Tällä tavoin varmistetaan, että tahdistimen ja sykevyön samanaikainen käyttö on turvallista ja luotettavaa. Harjoitteluun saattaa sisältyä joitakin riskejä erityisesti niillä henkilöillä, jotka eivät ole harrastaneet aiemmin


liikuntaa. On erittäin suositeltavaa neuvotella lääkärin kanssa ennen säännöllisen liikuntaohjelman aloittamista.


 **HUOMAUTUS:** Sykevyöt, joissa on IND-tunnus, ovat yhteensopivia useimpien syketietojen vastaanottoa tukevien harjoittelulaitteiden kanssa. Suunto M1/M2 on yhteensopiva Suunto Dual Comfort Beltin kanssa (ANT- ja IND-tunnukset  .

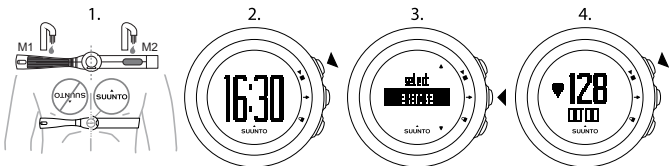
8 HARJOITTELUN ALOITTAMINEN


Aloita harjoitus seuraavalla tavalla:

1. Kostuta kontaktipinnat ja pue sykevyö ylllesi.
2. Valitse **harjoitus** painamalla aikanäkymässä ►■-painiketta.
3. Vahvista **harjoitus** painamalla ➔.
4. Paina ►■-painiketta käynnistääksesi harjoituksen tallentamisen.
Sykearvot näkyvät näytössä, jos olet pukeutunut sykevyön oikein ylllesi.

 **HUOMAUTUS:** Jos sykevyön signaalia ei löydy yrityksistä huolimatta, näytössä näkyy vain harjoituksen kesto. Jotta voisit käyttää syketietoja harjoituksen aikana, sykkeen pitää näkyä rannetietokoneen näytöllä.

 **VINKKI:** Paina tallennuksen aikana ➔-painiketta tarkastellaksesi sykearvoja ja aikaa.



 **VINKKI:** Ilman sykevyötä käytettynä Suunto M1/M2 toimii sekuntikellona. Paina harjoituksen aikana ➔, jos haluat nähdä keston ilman sykettä.



VINKKI: Muista myös lämmitellä ja jäähtyä ennen harjoitusta. Lämmittele pienellä teholla (sykealueella 1 tai matalammalla).

Lue lisää sykealueiden hyödyntämisestä: *kohdassa 9.1 Sykealueet sivulla 17.*

8.1 Vianmääritys

Suunto M1/M2:ssä käytetään koodattua tiedonsiirtoa, joka vähentää vastaanottohäiriöitä. Harjoittelupaikan yläpuolella kulkevat sähköjohdot tai harjoitteluympäristössä olevat magneettiset tai elektroniset laitteet saattavat kuitenkin häiritä sykevyön signaalia.

Jos sykevyön signaali katoaa, toimi seuraavalla tavalla:

- Tarkista, että olet pukeutunut sykevyön oikein yllesi.
- Varmista, että vyön elektrodipinnat ovat kosteat.
- Siirry kauemmaksi mahdollisista häiriölähteistä.
- Jos ongelmat jatkuvat, vaihda vyön ja/tai laitteen paristo uuteen.

9 HARJOITUKSEN AIKANA

Suunto M1/M2 antaa lisätietoja ja opastaa sinua harjoituksen aikana. Laitteen antamat tiedot voivat olla sekä hyödyllisiä että palkitsevia.

Tässä muutamia ehdotuksia harjoittelua varten:

- Paina ➔ katsellaksesi reaaliaikaisia tietoja kehosta, sykkeestä, keskisykkeestä, energiankulutuksesta, sykealueesta ja ajasta. Mukauta harjoittelun tehoa päästäksesi halutulle sykealueelle.
- Pidä 🔒 painettuna lukitaksesi ▶■-painikkeen, jotta ajanotto ei keskeydy vahingossa.
- Lopeta harjoitus painamalla ▶■-painiketta.




VINKKI: Ota äänet käyttöön tai poista ne käytöstä (⌘) harjoituksen aikana pitämällä ➔-painiketta alhaalla. Et voi panna ääniä päälle, jos olet asettanut äänten asetukseksi **ääneton** yleisasetuksissa. Katso lisätietoja: luvussa 13 Asetusten muuttaminen sivulla 24.


9.1 Sykealueet


Saadaksesi lisätietoja maksimisykkeestä, katso luvussa 5 Näin pääset alkuun sivulla 9.

Sykealueet määritetään prosentteina käyttäjän maksimisykkeestä. Harjoituksen teho vaihtelee sen mukaan, miten pitkä aika kullakin kolmesta sykealueesta on vietetty. Koska sykealueharjoittelu on yleinen harjoitusmenetelmä, laitteeseen on määritetty seuraavat oletusarvot:

- Alue 1 (60-70%): kuntoliikunta-alue - tällä sykealueella tapahtuva harjoittelu parantaa peruskuntoa ja sopii painonhallintaan.
- Alue 2 (70-80%): kestävyysliikunta-alue - tällä sykealueella tapahtuva harjoittelu parantaa aerobista kuntoa ja sopii kestävyysharjoitteluun.
- Alue 3 (80-90%): teholiikunta-alue - tällä sykealueella tapahtuva harjoittelu parantaa aerobista ja anaerobista suorituskykyä ja sopii huippukunnon kehittämiseen.

 **VINKKI:** Harjoittele sykealueilla 2 ja 3 saavuttaaksesi hyvän kuntotason. Vältä harjoittelemasta liian usein sykealueella 3, jottet kärsi ylikunnosta tai loukkaantumisista.

 **VINKKI:** Jos painat ➔ -painiketta nähdäksesi, millä sykealueella olet harjoituksen aikana, kuulet myös merkkiäänän silloin, kun sykealue vaihtuu.

 **HUOMAUTUS:** Oletussykealueet on määritetty American College of Sports Medicinen liikuntaohjeiden ohjearvojen mukaan.

10 ESIMERKKI VIIKOITTAISESTA HARJOITTELUOHJELMASTA: HUONOLTA KUNTOTASOLTA ERINOMAISELLE TASOLLE

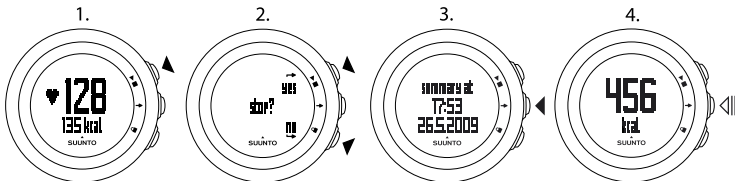
Seuraavassa taulukossa esitetään suositus hyvästä harjoitusohjelmasta ja kuvataan, miten voit hyötyä parhaiten sykealueharjoittelusta ja parantaa kuntotasoasi.

Taso	<Alue 1:	Alue 1:	Alue 2:	Alue 3:	>Alue 3:	Viikkoja
huono	1x25 min.	2x25 min.	3x15 min.			x2
alle keskitason		2 x30 min.	2x20 min.			x2
keskitaso		1x35 min.	2x30 min.	3x25 min.		x6
yli keskitason			3x40 min.	2x30 min.		x6
oikein hyvä			2x35 min.	2x40 min.	1x30 min.	x8
erinomainen		1x60 min.	1x50 min.	2x40 min.	2x20 min.	

11 HARJOITUKSEN JÄLKEEN


Harjoituksen jälkeen voit tarkastella yhteenvetoa suorituksestasi.


1. Lopeta harjoitus painamalla ►■-painiketta.
2. Valitse **kyllä** (►■) vahvistaaksesi harjoituksen lopettamisen ja siirtyäksesi tarkastelemaan yhteenvetoa. Valitse **ei** (◀), jos haluat jatkaa harjoitusta.
3. Paina ►, niin pääset selaamaan yhteenvedon eri näkymiä.
4. Palaa aikänäkömään pitämällä ►-painike alhaalla.





Yhteenvedosta näet seuraavat tiedot:

- harjoituksen aloitusajan ja päivämäärän
- harjoituksen keston
- kunkin sykealueen sisällä, yläpuolella ja alapuolella vietetyn ajan prosentteina
- energiankulutuksen
- keskisyke
- huippusykkeen.

 **HUOMAUTUS:** Jos harjoittelit ilman sykettä, yhteenvedossa näkyy vain harjoituksen aloitusaika, päivämäärä ja kesto.

 **VINKKI:** Voit ohittaa yhteenvedon pitämällä ➔ -painiketta alhaalla ensimmäisessä yhteenvedonäkymässä. Jos haluat tarkastella edellisen harjoituksen yhteenvedoa myöhemmin, paina aikanäkymässä ►■ ja valitse **edell. harjoitus**.

 **VINKKI:** Kun käytät harjoituksen aikana sykevyötä, voit keskeyttää ajanoton painamalla ►■. Laite tallentaa harjoituslokin automaattisesti, jos et jatka harjoitusta painamalla ►■ tunnin kuluessa. Jos haluat jatkaa ajanottoa, valitse **ei** (🔒).

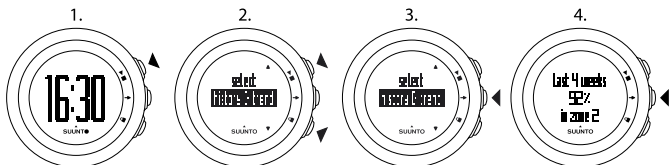
 **VINKKI:** Pese sykevyö käsin säännöllisesti käytön jälkeen välttääksesi sykevyön epämiellyttävän hajun.


12 YHTEENVETOTIETOJEN TARKASTELU

Voit tarkastella kumulatiivisia tietoja tallennetuista harjoituksista sekä edellisen harjoituksen tietoja.

Toimi seuraavalla tavalla, kun haluat tarkastella **yhteenveto-** tai **edell. harjoitus** (Edellinen harjoitus) -tietoja:

1. Paina aikanäkymässä ►■.
2. Valitse **yhteenveto** tai **edell.harjoitus** painamalla ►■ tai 🔒.
3. Vahvista valinta painamalla ➔.
4. Paina ➔ selataksesi näkymiä. Käytyäsi läpi eri näkymät laite palaa aikanäkymään.



 **VINKKI:** Palaa aikanäkymään milloin tahansa pitämällä ➔-painike alhaalla.

12.1 Yhteenveto

Yhteenveto-valinta näyttää kumulatiiviset tiedot tallennetuista harjoituksista.

Voit tarkastella seuraavia tietoja:

- kaikkien tallennettujen harjoitusten määrää ja kestoa
- viimeisen neljän viikon aikana tallennettujen harjoitusten määrän ja keston

- viimeisen neljän viikon energiankulutus
- kunkin sykealueen sisällä viimeisen neljän viikon aikana vietetyn ajan prosentteina (✔ osoittaa, että syke on alueella 1, 2 tai 3).

12.2 Edellinen harjoitus

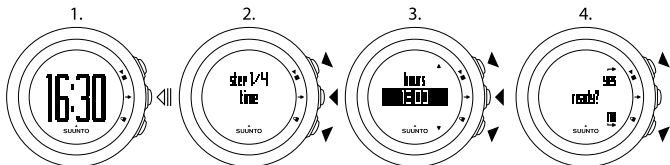
Voit tarkastella edellisen harjoituksen tietoja kohdassa **edell. harjoitus**.
Lisätietoja näkymistä: *luvussa 11 Harjoituksen jälkeen sivulla 20.*

13 ASETUSTEN MUUTTAMINEN

Voit muuttaa asetuksia aikanäkymässä. Harjoittelun aikana voit ainoastaan ottaa äänet käyttöön tai poistaa ne käytöstä pitämällä ➔ -painiketta alhaalla.

Voit säätää asetuksia seuraavasti:


1. Siirry asetuksiin pitämällä aikanäkymässä ➔ -painiketta alhaalla.
2. Paina ➔ -painiketta päästäksesi ensimmäiseen asetukseen. Voit selata asetusvaihteita painamalla ►■- ja ■-painikkeita.
3. Paina ►■tai ■, jos haluat muuttaa arvoja. Painamalla ➔ -painiketta hyväksyt arvon ja siirryt seuraavaan asetukseen.
4. Kun olet valmis, vahvista kaikki asetukset valitsemalla **kyllä** (►■). Jos haluat muokata asetuksia, valitse **ei** (■), jolloin palaat ensimmäiseen asetukseen.



Voit säätää seuraavia asetuksia:

- **aika:** tunnit ja minuutit
- **hälytys:** päällä tai pois, tunnit ja minuutit
- **päivämäärä:** vuosi, kuukausi, viikonpäivä
- **henkilökohtaiset asetukset:** paino, maksimisyke
- **äänet:**
 - **kaikki päälle:** kaikki äänet ovat päällä

- **painikkeet pois:** kuulet kaikki muut äänet paitsi painikkeiden painallukset
- **ääneton:** kaikki äänet ovat pois päältä (jolloin näytössä näkyy ♪ harjoituksen aikana)

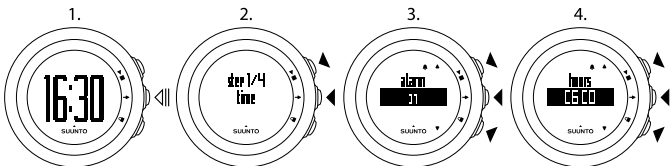
 **VINKKI:** Ota äänet käyttöön tai poista ne käytöstä (♪) harjoituksen aikana pitämällä ➔ -painiketta alhaalla. Et voi panna ääniä päälle, jos olet asettanut äänen asetukseksi **ääneton**.

Esimerkki: hälytysasetusten muuttaminen

Kun hälytys on käytössä, näytössä näkyy ♪.

Voit ottaa hälytyksen käyttöön tai poistaa sen käytöstä seuraavalla tavalla:

1. Siirry asetukseen pitämällä aikanäkymässä ➔ -painiketta alhaalla.
2. Siirry **hälytykseen** painamalla ►■ ja vahvista painamalla ➔.
3. Valitse, onko hälytys **käytössä** vai **ei käytössä** painamalla ►■- ja 🔒 -painikkeita. Vahvista ➔ -painikkeella.
4. Aseta hälytysaika ►■- ja 🔒 -painikkeilla. Vahvista ➔ -painikkeella.



Kun hälytys soi, sammuta se painamalla **lopetä?** (🔒).


Laite hälyttää samaan aikaan seuraavana päivänä. Voit poistaa hälytyksen käytöstä asetuksissa.

13.1 Lepotila ja perusasetukset

Jos haluat muuttaa perusasetuksia, laite on asetettava lepotilaan.


Siirry lepotilaan seuraavalla tavalla:

1. Kun laite pyytää vahvistamaan tehdyt asetukset yleisten asetusten viimeisen vaiheen jälkeen, pidä ➔-painiketta alhaalla, kunnes laite siirtyy lepotilaan.
2. Aktivoi laite painamalla jotakin laitteen painiketta.
3. Määritä perusasetukset, katso lisätietoja: *luvussa 5 Näin pääset alkuun sivulla 9.*

 **HUOMAUTUS:** *Pariston vaihtaminen aiheuttaa muutoksia vain kellonajassa ja päivämäärässä. Aiemmat perusasetukset ja tallennetut harjoitukset säilyvät laitteen muistissa.*

13.2 Kielen vaihtaminen

Jos haluat muuttaa laitteen kieliasetuksia tai olet valinnut väärän kielen asetuksissa, laite on asetettava lepotilaan. Lisätietoja laitteen asettamisesta lepotilaan: *kohdassa 13.1 Lepotila ja perusasetukset sivulla 26*


 **HUOMAUTUS:** *Aiemmat perusasetukset ja tallennetut harjoitukset säilyvät laitteen muistissa.*

14 HOITO JA HUOLTAMINEN


Käsittele laitetta varovasti. Älä kolauta sitä mihinkään äläkä pudota sitä.

Normaalioloissa laite ei kaippaa huoltoa. Käytön jälkeen: huuhtelee laite makealla vedellä ja miedolla saippualla ja puhdistaa kupu kostealla pehmeällä kankaalla tai säämiskällä.

Älä yritä korjata laitetta itse. Käänny valtuutetun Suunto-huollon, -maahantuojan tai -jälleenmyyjän puoleen korjausten ollessa tarpeen. Käytä vain alkuperäisiä Suunto-lisävarusteita. Takuu ei kata muiden kuin alkuperäisten lisävarusteiden käytöstä aiheutuneita vahinkoja.

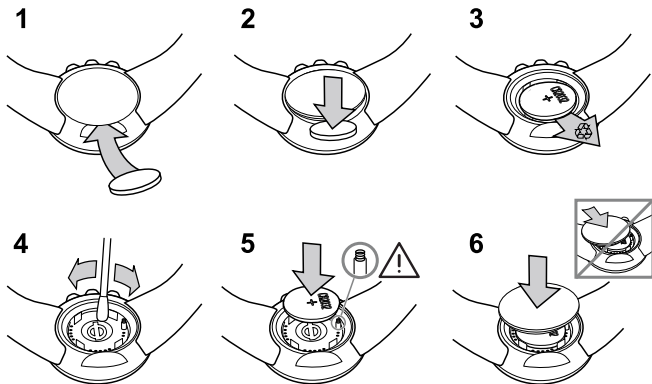
 **HUOMAUTUS:** Älä paina painikkeita uidesasi tai ollessasi muuten kosketuksissa veteen. Painikkeiden painaminen vedessä saattaa aiheuttaa toimintahäiriön.

14.1 Pariston vaihtaminen

Jos näytöllä näkyy , paristo kannattaa vaihtaa.

Paristoa vaihdettaessa tulee noudattaa äärimmäistä varovaisuutta, jotta Suunto M1/M2 säilyy vesitiiviinä. Huolimattomuus pariston vaihtamisessa saattaa johtaa takuun mitätöitymiseen.

Vaihda paristo uuteen seuraavassa kuvatulla tavalla:



📄 HUOMAUTUS: Varmista huolellisesti, että muovinen O-renkas on kunnolla paikoillaan, jotta rannetietokone säilyy vesitiiviinä. Huolimattomuus pariston vaihtamisessa saattaa johtaa takuun mitätöitymiseen.

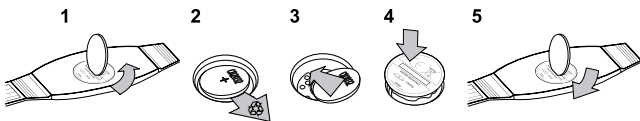
📄 HUOMAUTUS: Varo paristokotelossa olevaa joustaa (kuvassa). Jos jousi on vahingoittunut, lähetä laite huoltoon valtuutetulle Suannon edustajalle.

📄 HUOMAUTUS: Pariston vaihtaminen aiheuttaa muutoksia vain kellonajassa ja päivämäärässä. Aiemmin määritetyt perusasetukset ja tallennetut harjoitukset säilyvät muistissa.

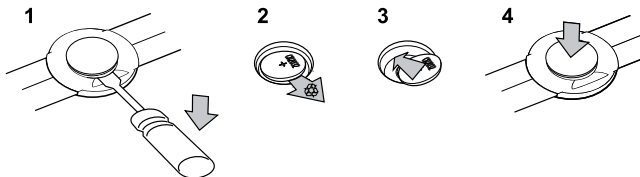
14.2 Sykevyön pariston vaihtaminen

Vaihda paristo uuteen seuraavassa kuvatulla tavalla:

M1-sykevyö



M2-sykevyö



📄 HUOMAUTUS: Suunto suosittelee myös paristokotelon kannen ja O-renkaan vaihtamista paristonvaihdon yhteydessä. Näin varmistat, että sykevyö pysyy puhtaana ja vesitiiviinä. Vaihtokansia on saatavana vaihtoparistoja myyviltä valtuutetuilta Suunto-jälleenmyyjiltä tai Suunnon verkkokaupasta.

15 TUOTTEEN TIEDOT

15.1 Tekniset tiedot

Yleistä

- Käyttölämpötila: -10° C – +50° C / +14° F – +122° F
- Säilytyslämpötila: -30° C – +60° C / -22° F – +140° F
- Paino (laite): 40 g / 1,41 unssia
- Paino (Suunto Basic -sykevyö): kork. 55 g / 1,95 unssia
- Paino (Suunto Dual Comfort -sykevyö): kork. 42 g / 1,48 unssia
- Vesitiiviys (laite): 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- Vesitiiviys (sykevyö): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Lähetystaajuus (vyö): 5,3 kHz induktiivinen, yhteensopiva kuntosalilaitteiden ja 2,465 GHz Suunto-ANT-yhteensopiva
- Lähetysetaisyys: ~ 2 m / 6 ft
- Käyttäjän vaihdettavissa oleva paristo (laite/sykevyö): 3V CR2032
- Pariston kesto (laite/vyö): noin 1 vuosi normaalissa käytössä (2,5 tuntia sykeharjoittelua viikossa)

Lokitalennin/sekuntikello

- Lokin enimmäispituus: 9 tuntia 59 minuuttia ja 59 sekuntia
- Tarkkuus: Ensimmäiset 9,9 sekuntia näytetään 0,1 sekunnin tarkkuudella. Kymmenen sekunnin jälkeen aika näytetään 1 sekunnin tarkkuudella.

Kokonaismäärät

- Edellisen harjoituksen yhteenveto: 1

- Harjoitusten kokonaiskesto: 0–9 999 h (9 999 tunnin jälkeen paluu 0 tuntiin)
- Viimeisen neljän viikon energiankulutus ja kestot: 0–99 999 kcal ja 00:01–99:59 h

Syke

- Näyttö: 30–240

Henkilökohtaiset asetukset

- Syntymävuosi: 1910 - 2009
- Paino: 30–200 kg

15.2 Tavaramerkki

Suunto M1/M2, sen logot ja muut Suunto-tuotteiden nimet ovat Suunto Oy:n rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä tavaramerkkejä. Kaikki oikeudet pidätetään.

15.3 FCC:n säännösten mukaisuus

Tämä laite on FCC:n säännösten osan 15 mukainen. Käyttöä koskevat seuraavat kaksi ehtoa: (1) laite ei saa aiheuttaa haitallisia häiriöitä ja (2) laitteen on hyväksyttävä kaikki vastaanottamansa häiriöt, mukaan lukien häiriöt, jotka saattavat aiheuttaa virheellisiä toimintoja. Kaikki korjaustoimenpiteet tulee jättää valtuutetun Suunnon huoltohenkilöstön tehtäväksi. Valtuuttamattoman henkilön tekemät korjaustoimenpiteet aiheuttavat takuun mitätöitymisen. Laitteen FCC:n vaatimusten mukaisuus on testattu. Laite on tarkoitettu kotitai toimistokäyttöön.

15.4 CE-merkki

CE-merkki osoittaa tuotteen noudattavan Euroopan unionin EMC-direktiivejä 89/336/EY ja 99/5/EY.

15.5 Tekijänoikeudet

Copyright Suunto Oy 2009. Kaikki oikeudet pidätetään. Suunto, Suunto-tuotenimet, niiden logot ja muut Suunto-tavaramerkit ja -nimet ovat Suunto Oy:n rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä tavaramerkkejä. Tämä asiakirja sisältöineen on Suunto Oy:n omaisuutta. Asiakirja sisältää Suunto-tuotteiden toimintaan liittyviä tietoja, jotka on tarkoitettu vain Suunnon asiakkaiden käyttöön. Sisältöä ei saa käyttää eikä jaella mihinkään muihin tarkoituksiin eikä välittää, kopioida tai jäljentää millään tavalla ilman Suunto Oy:n etukäteen antamaa kirjallista lupaa. Pyrimme pitämään tässä asiakirjassa ilmoitetut tiedot täydellisinä ja tarkkoina. Emme kuitenkaan anna tästä välillistä tai välitöntä takuuta. Asiakirjan sisältöä voidaan muuttaa milloin tahansa ilman ennakoilmoitusta. Tämän asiakirjan uusimman version voi ladata Web-osoitteesta www.suunto.com.

15.6 Patenti-ilmoitus

Tätä tuotetta suojaavat vireillä olevat patenttihakemukset sekä niitä vastaavat kansalliset oikeudet. US 11/432,380 US 7129835, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Myös muita patenttihakemuksia on vireillä.

16 TAKUU

SUUNNON RAJOITETTU TAKUU

Suunto takaa, että takuuaikana Suunto tai Suunnon valtuuttama huoltoliike (tästä eteenpäin huoltoliike) korjaa materiaali- tai valmistusviat veloitusetta valintansa mukaan joko a) korjaamalla tuotteen, b) vaihtamalla tuotteen tai c) hyvittämällä tuotteen ostohinnan tämän rajoitetun takuun ehtojen mukaisesti. Tämä rajoitettu takuu on voimassa ja täytäntöönpanokelpoinen vain siinä maassa, josta tuote on hankittu, ellei voimassa oleva lainsäädäntö edellytä muuta.

Takuuaika

Rajoitettu takuu aika alkaa tuotteen alkuperäisestä ostopäivästä vähittäismyynnistä. Näyttölisten laitteiden takuu aika on kaksi (2) vuotta. Kuluvien osien ja lisävarusteiden, mukaan lukien POD-laitteet ja sykemittarit (mutta ei näihin rajoittuen), takuu aika on yksi (1) vuosi.

Poikkeukset ja rajoitukset

Tämä rajoitettu takuu ei kata

1. a) tavallista kulumista, b) varomattoman käsittelyn aiheuttamia vikoja eikä c) vikoja tai vahinkoja, jotka johtuvat väärinkäytöstä tai ohjeiden vastaisesta käytöstä;
2. käyttöoppaita ja kolmannen osapuolen toimittamia nimikkeitä;
3. vikoja tai vätettyjä vikoja, jotka ovat aiheutuneet siitä, että tuotetta on käytetty yhdessä jonkin muun kuin Suunnon valmistaman tai toimittaman tuotteen, lisävarusteen, ohjelmiston ja/tai palvelun kanssa;
4. vaihdettavia paristoja.

Tämä rajoitettu takuu ei ole täytäntöönpanokelpoinen, jos

1. tuotteen kotelo on avattu ohjeiden vastaisesti;
2. tuotteen korjaukseen on käytetty valtuuttamattomia varaosia tai jos valtuuttamaton huoltoliike on muuttanut tuotetta tai korjannut sen;
3. tuotteen sarjanumero on poistettu, muutettu tai tehty lukukelvottomaksi millä tahansa tavalla, jonka Suunto yksinomaisen harkintansa mukaan katsoo täyttävän tämän kohdan ehdot;
4. tuote on ollut alttiina kemikaaleille, mukaan lukien hyönteismyrkyt (mutta ei niihin rajoittuen).

Suunto ei takaa tuotteen toiminnan keskeytyksettömyyttä eikä häiriöttömyyttä eikä sitä, että tuote toimisi jonkin kolmannen osapuolen toimittaman laitteen tai ohjelmiston kanssa.

Suunnon takuupalvelun käyttäminen

Suunnon takuupalvelun käyttö edellyttää ostotositetta. Ohjeita takuupalvelun käyttöön saat osoitteesta www.suunto.com/warranty, ottamalla yhteyttä lähimpään valtuutettuun Suunto-jälleenmyyjään tai soittamalla Suunnon puhelintukeen numeroon +358 2 2841160 (puhelu voi olla maksullinen).

Vastuun rajoitus

Sovellettavan pakottavan lain sallimissa enimmäisrajoissa tämä rajoitettu takuu on asiakkaan ainoa ja yksinomainen oikeussuojakeino, ja se korvaa kaikki muut suorat tai epäsuorat takuut. Suunto ei vastaa erityisistä, liitännäisistä, rangaistusluonteisista eikä välillisistä vahingoista, mukaan lukien odotettujen tuottojen menetys, säästöjen tai liikevaihdon menetys, tietojen menetys, tuotteen menetys, pääomakustannukset, korvaavan laitteen tai apuvälineen kustannukset, kolmansien osapuolten vaatimukset, omaisuusvahingot, jotka

aiheutuvat tuotteen ostamisesta tai käyttämisestä tai takuun rikkomisesta, sopimusrikkomuksesta, laiminlyönnistä, oikeudenloukkauksesta tai muusta juridisesta tai kohtuudenmukaisesta teoriasta, vaikka Suunto olisi tiennyt tällaisen vahingon todennäköisyydestä. Suunto ei ole vastuussa takuupalvelun toimitusviiveestä.



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.