

SUUNTO M4

KÄYTTÖOPAS


1 VARO-OHJEET	5
Erilaiset varo-ohjetyypit:	5
Varo-ohjeet:	5
2 Tervetuloa	7
3 Näytön kuvakkeet ja segmentit	9
4 Painikkeiden käyttäminen	10
5 Näin pääset alkuun	11
5.1 Kuntotason arviointi	13
6 Taustavalo ja painikkeiden lukitus	14
7 Sykevyön pukeminen	15
8 Harjoittelun aloittaminen	16
8.1 Vianmääritys: Ei syketietoja	17
9 Harjoituksen aikana	18
9.1 Ohjattu liikuntaohjelma	19
10 Esimerkki viikoittaisesta harjoitteluohjelmasta: huonolta kuntotasolta erinomaiselle tasolle	20
11 Harjoituksen jälkeen	21
11.1 Sykevyön kanssa tehdyn harjoituksen jälkeen	21
11.2 Ilman sykevyötä tehdyn harjoituksen jälkeen	22
12 Leposyke ja kuntotesti	24
12.1 Kuntotason testaus	24
12.2 Leposykkeen mittaaminen	25
13 Ohjelmien ja yhteenvetöjen tarkastelu	27
13.1 Harjoitusohjelma	28
13.2 Yhteenveto	28

13.3 Edellinen harjoitus	29
14 Asetusten muuttaminen	30
Aika ja henkilökohtaiset asetukset	30
Tavoite	31
Yleisasetukset	31
Yhdistäminen	32
14.1 Lepotila ja perusasetukset	32
14.2 Kielen vaihtaminen	33
15 Internet-yhteys	34
16 Sykevyön yhdistäminen	35
16.1 Vianmäärittäminen	35
17 Hoito ja huoltaminen	37
17.1 Pariston vaihtaminen	37
17.2 Sykevyön pariston vaihtaminen	39
18 Tuotteen tiedot	40
18.1 Tekniset tiedot	40
18.2 Tavaramerkki	41
18.3 FCC:n säännösten mukaisuus	41
18.4 CE-merkki	42
18.5 Tekijänoikeudet	42
18.6 Patentti-ilmoitus	42
19 Takuu	43
Takuuaika	43
Poikkeukset ja rajoitukset	43
Suunnan takuupalvelun käyttäminen	44


Vastuun rajoitus	44
------------------------	----

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 M4 -rannetietokoneen valinnasta!

Suunto M4 -rannetietokone on oma personal trainer ranteessasi, ja se kertoo täsmälleen, mitä sinun täytyy tehdä. Aseta kuntoilutavoitteesi, niin Suunto M4 antaa sinulle ihanteellisen päivittäisen harjoitteluaika-aulun, joka auttaa tavoitteen saavuttamisessa. Suunto M4 mukauttaa ohjelmaa automaattisesti ja reaaliaikaisesti sen mukaan, miten edistyt, mitkä ovat harjoittelurutiinisi ja jos sinulta jää jokin harjoitus väliin, ja se tarjoaa älykästä kunto-ohjausta ennen harjoitusta, sen aikana ja sen jälkeen. Harjoittelipa kotona, ulkosalla tai kuntosalilla, voit vain antaa ajatustesi kulkea vapaasti ja nauttia harjoituksestasi. Suunto M4 -rannetietokoneen tärkeimmät ominaisuudet on suunniteltu niin, että harjoittelusi on mahdollisimman tehokasta:

- helpokäyttöiset kolme painiketta, suuri näyttö ja yhdeksän kieltä
- kuntotesti ennen harjoittelua
- kolme henkilökohtaista tavoitetta, joista valita: kunnan kohotus, painonhallinta ja vapaa harjoittelu
- automaattisesti mukautuva harjoitusohjelma seuraaville seitsemälle päivälle perustuen henkilökohtaisiin kuntotietoihisi
- harjoituksen aikaiset ohjeet siitä, milloin pitää harjoitella kovempaa tai vastaavasti hellittää
- ehdotus seuraavasta harjoittelusta, sen ihanteellisesta kestosta ja tehosta
- syke ja kalorilaskenta
- harjoitusten yhteenvedot
- motivoiva palaute
- mukava sykevyö, joka on yhteensopiva useimpien kuntosalilaitteiden sekä Suunto Fitness Solutionin kanssa

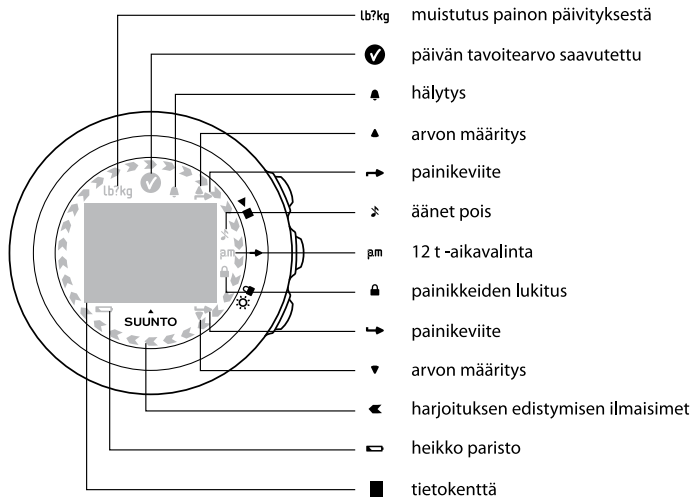
Tämä käyttöopas auttaa sinua saamaan kaikki irti harjoittelustasi Suunto M4 -rannetietokoneen kanssa. Lue ohje läpi, jotta voisit nauttia Suunto M4 -rannetietokoneen käytöstä vieläkin enemmän.

Harjoittelusi ei välttämättä tarvitse loppua silloin, kun itse treeni päättyy. Jatka kuntoilukokemusten parissa internetissä. Ota jokaisesta Movesta kaikki irti Movescount.com -palvelussa. Valinnaisella Suunto Movestickillä voit yhdistää Suunto M4 -rannetietokoneesi Movescount.com -palveluun, ladata harjoituslokeja, jakaa kavereidesi kanssa tietoja edistymisestääsi ja vaihtaa ajatuksia ja tunteita. Mene Movescount.comiin ja rekisteröidy. Saat motivaatiota ja voit pitää hauskaa. Siitähän kuntoilussa on kyse.

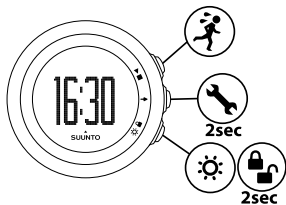


HUOMAUTUS: Muista rekisteröidä laitteesi osoitteessa www.suunto.com/register, jotta saat käyttöösi täyden Suunto-tuen.

3 NÄYTÖN KUVAKKEET JA SEGMENTIT



4 PAINIKKEIDEN KÄYTTÄMINEN



Seuraavia painikkeita painamalla pääset käyttämään seuraavia ominaisuuksia:

▶■ (PLAY/STOP):

- valitse **harjoitus, suositus, edell. harjoitus, yhteenveto, kuntotesti, verkkoyhteys**
- aloita/lopetta harjoitus
- lisää/siirry ylemmäs

➔ (NEXT):

- vaihda näkymiä
- mene asetuksiin/poistu asetuksista pitämällä painettuna
- hyväksy/siirry seuraavaan vaiheeseen

☀🔒 (LIGHT/LOCK):

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

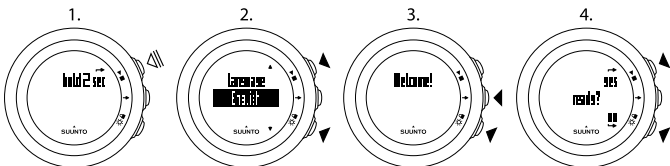
5 NÄIN PÄÄSET ALKUUN

Aloita mukauttamalla Suunto M4, jotta saisit mahdollisimman tarkkoja tietoja matkalla kohti tavoitteitasi. **Henk.kohtaiset** (Henkilökohtaiset asetukset) -valikon asetusten avulla voit säätää Suunto M4 -laitteen toimintaa omien fyysisten ominaisuuksiesi ja aktiivisuutesi mukaan. Näiden asetusten arvoja käytetään monissa laskelmissa, joten on tärkeää, että arvot määritetään mahdollisimman tarkasti.

Aktivoi Suunto M4 painamalla jotakin laitteen painiketta.


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** (☼).




Voit määrittää seuraavat perusasetukset:

- **kieli:** English, Deutsch, français, español, portuguese, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **yksiköt:** metrinen/brittiläinen
- **aika:** 12 t / 24 t, tunnit ja minuutit
- **päivämäärä**
- **henkilökohtaiset asetukset:** syntymävuosi, sukupuoli, paino, pituus, (laskettu BMI), kuntotaso

 **HUOMAUTUS:** BMI (Body Mass Index) lasketaan pituutesi ja painosi perusteella. Se kertoo, onko painosi terveellisissä rajoissa. Jos olet hyvin lihaksikas, laskennallinen BMI-arvosi saattaa olla oletettua korkeampi, koska BMI-rajat perustuvat keskimääräiseen vartalotyyppiin.

 **HUOMAUTUS:** 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 14 Asetusten muuttaminen sivulla 30.

 **VINKKI:** Paina aikänäkymässä → nähdäksesi kellonajan lisäksi tämän päivän tavoitteen tilan, päivämäärän ja sekunnit. Laite palaa aikanäyttöön paristojen säästämiseksi, jollet paina → kahden minuutin kuluessa.

5.1 Kuntotason arviointi

Saadaksesi ohjausta harjoitusten aikana sinun on määritettävä kuntotasi perusasetuksissa.








Valitse jokin seuraavista vaihtoehdoista:




- **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.



Jos haluat tarkempia ohjeita, tee kuntotesti. Lisätietoja: *kohdassa 12.1 Kuntotason testaus sivulla 24.*

6 TAUSTAVALO JA PAINIKKEIDEN LUKITUS

Paina   aktivoiaksesi taustavalon.

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.



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 rasisutkokeessa. 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: Vyöt, joissa on ANT-tunnus (ANT), toimivat yhdessä ANT-yhteensopivien Suunto-rannetietokoneiden ja Suunto ANT Fitness Solutionin kanssa. Vyöt, joissa on IND-tunnus (IND), ovat yhteensopivia useimpien syketietojen vastaanottoa tukevien harjoittelulaitteiden kanssa. Suunto Dual Comfort Belt -sykevyö on sekä IND- että ANT-yhteensopiva.

8 HARJOITTELUN ALOITTAMINEN

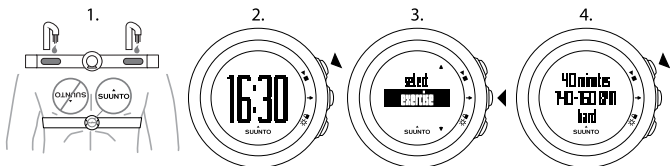
Kun olet määrittänyt perusasetukset, voit aloittaa harjoittelun. Ohjattu liikuntaohjelma johdattaa sinut seuraavalle kuntotasolle tai auttaa ylläpitämään erinomaisen tason. Ohjelma perustuu perusasetuksissa määrittämääsi kuntotasoon. Lisätietoja seuraavalle kuntotasolle pääsemisestä: *kohdassa 13.1 Harjoitusohjelma sivulla 28*. Jos haluat liikkua ilman ohjausta, valitse asetuksissa **vapaa harjoitus**. Lisätietoja: *luvussa 14 Asetusten muuttaminen sivulla 30*.


Aloita harjoitus seuraavalla tavalla:

1. Kostuta kontaktipinnat ja pue sykevyö yllesi.
2. Valitse **harjoitus** painamalla aikanäkymässä ►■-painiketta.
3. Vahvista **harjoitus** painamalla ➔.

Ennen harjoituksen alkua laite näyttää, kuinka kauan sykkeen tulisi pysyä tiettyjen sykerajojen sisällä.

4. Paina ►■-painiketta käynnistääksesi harjoituksen tallentamisen.



 **VINKKI:** Ilman sykevyötä käytettynä Suunto M4 toimii sekuntikellona. Jos et käytä sykevyötä, laite näyttää vain harjoituksen keston. Liikuntasuorituksen jälkeen voit arvioida harjoituksen tehon. Tämän tehoarvion sekä harjoituksen keston

avulla laite tekee arvion energiankulutuksestasi ja muokkaa harjoitusohjelmaa ja yhteenvetotietoja sen mukaisesti.



VINKKI: Muista myös lämmitellä ja jäähdytellä ennen harjoitusta. pienellä teholla.

8.1 Vianmääritys: Ei syketietoja

Jos sykevyön signaali katoaa, toimi seuraavalla tavalla:

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

9 HARJOITUKSEN AIKANA

Suunto M4 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 14 Asetusten muuttaminen sivulla 30.

HUOMAUTUS: Suunto M4 ei pysty tunnistamaan sykevyön signaalia veden alla. Voit kuitenkin noudattaa ohjelmaa ja harjoitella ilman sykevyötä. Arvioi harjoituksen jälkeen suoritusastasi.

9.1 Ohjattu liikuntaohjelma

Ohjattu liikuntaohjelma on osa tavoitteiden saavuttamiseen tähtääviä menetelmiä. Ohjatussa ohjelmassa Suunto M4 seuraa edistymistäsi ja ohjaa sinua kohti optimaalista tehotasoa. Kun näytön nuoli osoittaa ylöspäin, sinun tulisi lisätä tehoa. Kun nuoli osoittaa alaspäin, vähennä tehoa.



Uloimmalla kehällä harjoituksen aikana täyttyvät nuolet kertovat, miten kaukana olet päivän tavoitearvosta. Kun olet saavuttanut tavoitteen, näytössä näkyy ✔.

📄 HUOMAUTUS: Ohjelmat on määritetty American College of Sports Medicinen liikuntaohjeiden ohjearvojen mukaan. Lisätietoja ohjelmista: kohdassa 13.1 Harjoitusohjelma sivulla 28.

10 ESIMERKKI VIIKOITTAISESTA HARJOITTELUOHJELMASTA: HUONOLTA KUNTOTASOLTA ERINOMAISELLE TASOLLE

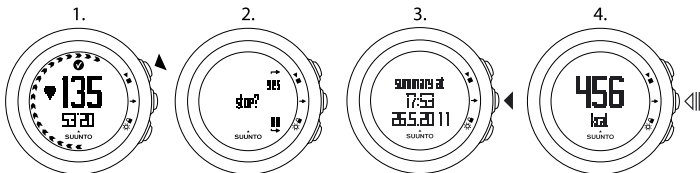
Seuraavassa taulukossa näkyy laitteen tarjoamien suositusten periaatteet harjoitusohjelmaa noudattaessasi.

Taso	Keyyesti	Kohtuullisesti	Reippaasti	Kovaa	Erittäin kovaa	Viikkoja
Huono	1x25 min.	2x25 min.	1x15 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

11.1 Sykevyön kanssa tehdyn harjoituksen jälkeen


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 aikänäkymään pitämällä ►-painike alhaalla.





Yhteenvedosta näet seuraavat tiedot:

- harjoituksen aloitusajan ja päivämäärän
- tavoitearvosta suoritettun määrän prosentteina (ohjattu harjoitus)
- harjoituksen keston
- energiankulutuksen
- keskisyke
- huippusykkeen.

📄 HUOMAUTUS: Jos harjoituksesi huippusyke on korkeampi kuin laitteen asetuksiin määrittelemäsi maksimisyke, laite kysyy automaattisesti, haluatko päivittää maksimisykkeesi.

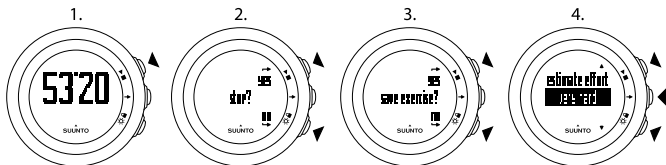
 **VINKKI:** Voit ohittaa yhteenvedon pitämällä ➔ -painiketta alhaalla ensimmäisessä yhteenvedonäkymässä. Jos haluat tarkastella edellisen harjoituksen yhteenvedoa myöhemmin, paina aikänäkymässä ►■ ja valitse **edell. harjoitus**.

 **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.

11.2 Ilman sykevyötä tehdyn harjoituksen jälkeen

1. Lopeta harjoitus painamalla ►■ -painiketta.
2. Valitse **kyllä** (►■) vahvistaaksesi harjoituksen lopettamisen. Valitse **ei** (🔒), jos haluat jatkaa harjoitusta.
3. Jos lopetit harjoituksen, tallenna se valitsemalla **kyllä** (►■). Valitse **ei** (🔒), jos et halua tallentaa harjoitusta.
4. Jos tallensit harjoituksen, laite pyytää sinua arvioimaan suorituksen tehon. Valitse **kevyesti, kohtuullisesti, reippaasti, kovaa** tai **erittäin kovaa** ►■ tai 🔒 -painikkeilla. Vahvista ➔ -painikkeella.



Tämän tehoarvion avulla laite arvioi energiankulutuksesi ja muokkaa harjoitusohjelmaa ja yhteenvetotietoja sen mukaisesti.

📄 HUOMAUTUS: *Arvioi harjoituksen teho omien tuntemustesi mukaan.*

Yhteenvedosta näet seuraavat tiedot:

- harjoituksen aloitusajan ja päivämäärän
- prosenttilukuna suoritettujen harjoituksen osan
- harjoituksen keston
- arvioidun energiankulutuksen


🗨️ VINKKI: *Käytä tehoarviota lajeissa, joissa et voi tallentaa syketietoja tai käyttää sykevyötä, kuten uinnissa.*

12 LEPOSYKE JA KUNTOTESTI

12.1 Kuntotason testaus

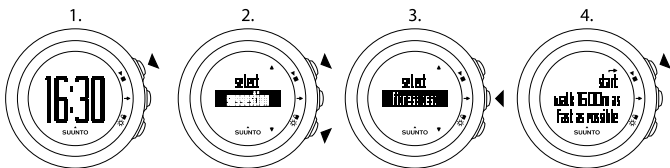
Arvioi kuntotasosi Rockport-kuntotestin avulla. Testi helpottaa edistymisesi seuraamista ja antaa ajantasaista tietoa laitteen monenlaisille laskelmille. Kuntotesti kestää 10–30 minuuttia kävelyvauhtisi mukaan.

Etsi tasainen paikka, jossa pystyt helposti määrittämään 1,6 kilometrin pituisen matkan (esimerkiksi 4 kertaa 400 metrin juoksurata).

 **VINKKI:** Voit määrittää matkan myös juoksumatolla tai Internetistä löytyvien karttapalveluiden avulla.


Tee testi seuraavalla tavalla:


1. Valitse testityyppi painamalla aikänäkymässä ►■.
 2. Valitse **kuntotesti** painamalla ►■ ja ☼.
 3. Vahvista painamalla ► ja odota, kunnes laite havaitsee sykevyön signaalin.
 4. Paina ►■ testin aloittamiseksi.
5. Kävele 1,6 kilometriä niin nopeasti kuin mahdollista tasaisella vauhdilla.
6. Pysäytä testi 1,6 kilometrin kohdalla painamalla ►■.




Kun olet valmis, Suunto M4 laskee kuntoindeksisi (asteikolla 0 - 10) ja näyttää tämänhetkisen kuntotasosi:

0 - 1.9	=	huono
2 - 3.9	=	alle keskitason
4 - 4.9	=	keskitaso
5.0 - 5.9	=	yli keskitason
6.0 - 6.9	=	oikein hyvä
7.0 - 10.0	=	erinomainen

 **HUOMAUTUS:** Jos käytössäsi on ohjattu harjoitusohjelma, kuntotesti lasketaan harjoituksesi ja se otetaan huomioon tavoitteen saavuttamisessa.

 **VINKKI:** Voit verrata tuloksia edellisten kuntotestien tuloksiin **yhteenveto**-kohdassa. Lisätietoja: kohdassa 13.2 Yhteenveto sivulla 28.

 **VINKKI:** Tee testi säännöllisesti, esimerkiksi kerran kuukaudessa, jotta pysyt ajan tasalla kuntotasostasi.

12.2 Leposykkeen mittaaminen

Leposyke on sykkeesi levossa. Testaa leposykkeesi, jotta Suunto M4 voi opastaa sinua henkilökohtaisemmin ja jotta voit seurata kuntotasosi kehittymistä.

Kuntotason noustessa leposyke yleensä hidastuu.

Mittaa leposykkeesi seuraavalla tavalla:

1. Kostuta kontaktipinnat ja pue sykevyö yllesi.

2. Varmista, että laite löytää sykevyön signaalin.
3. Rentoudu makuuasennossa kolmisen minuuttia.
4. Tarkasta sykkeesi laitteesta ja määritä se **henk.koht. asetuksiin**.



VINKKI: Leposyke on parasta mitata hyvin nukutun yön jälkeen. Jos olet juuri juonut kahvia tai tunnet olosi väsyneeksi ja stressaantuneeksi, tee mittaus myöhemmin.

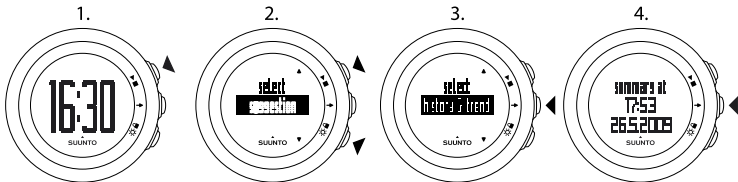
13 OHJELMIEN JA YHTEENVETOJEN TARKASTELU


Voit tarkastella seuraavia tietoja:

- **suositus**: palautumisaika sekä suositus seuraavaksi harjoitukseksi, jos olet valinnut asetuksissa ohjatun harjoitteluohjelman
- **yhteenveto**: kumulatiiviset tiedot tallennetuista harjoituksista
- **edell. harjoitus** (edellinen harjoitus): edellisen harjoituksen tiedot

Tarkastele ohjelmia ja yhteenvetotietoja seuraavalla tavalla:

1. Paina aikanäkymässä ►■.
2. Valitse **suositus**, **yhteenveto** tai **edell. harjoitus** painamalla ►■ ja ☼.
3. Vahvista valinta painamalla ➡.
4. Paina ➡ selataksesi näkymiä. Käytyäsi läpi eri näkymät, laite palaa aikanäkymään.



 **VINKKI:** *Palaa aikanäkymään pitämällä ➡-painike alhaalla.*

13.1 Harjoitusohjelma

Kun olet määrittänyt kuntotasosi perusasetuksissa, Suunto M4 näyttää pitkän aikavälin ohjelman sekä seitsemän päivän yhteenvedon American College of Sports Medicinen suositusten mukaisesti.

Suositus-kohdassa voit tarkastella seuraavia tietoja:

- seuraavan seitsemän päivän harjoitusten suositellut kestot
- kaavion seuraavan seitsemän päivän suositelluista harjoituksista
- seuraavan suositellun harjoituksen ajankohta, kesto ja teho.

Tee kuntotesti mitataksesi tämänhetkisen kuntotasosi. Suunto M4 luo sinulle harjoitteluohjelman tämänhetkisen kuntotasosi ja ACSM:n liikuntaohjeiden mukaan. Harjoitteluohjelma ohjaa sinua vähitellen **erinomainen**-kuntotasolle. Jos kuntotasosi on esimerkiksi **alle keskitason**, ohjelma johdattaa sinut ensin **keskitaso**-kuntotasolle ennen ohjaamista **yli keskitason** -kuntotasolle. Tällä tavalla saat rakennettua vakaan pohjakunnan ilman yliharjoittelun riskiä. Kun fyysinen kuntosi paranee, Suunto M4 -laitteesi suosittelemien harjoitusten tiheys, kesto ja teho kasvavat. Kun saavutat **erinomainen**-kuntotason, Suunto M4 -laitteesi harjoitusohjelma auttaa sinua pysymään **erinomainen**-kuntotasolla.


13.2 Yhteenveto


Yhteenveto-valinta näyttää kumulatiiviset tiedot tallennetuista harjoituksista.

Voit tarkastella seuraavia tietoja:

- kaikkien tallennettujen harjoitusten määrää ja kesto
- viimeisen neljän viikon energiankulutus ja harjoitusten kesto
- viikko- ja kuukausitavoitteista suoritettu osuus prosentteina

- edellisen kuntotestin päivämäärä ja tulos
- kaavio seitsemän edellisen kuntotestin tuloksista.

 **HUOMAUTUS:** *Viikko- ja kuukausitavoitteiden prosenttiosuuteen sisältyy tämän päivän harjoitus. Jos et ole vielä tehnyt tämän päivän harjoitusta, prosentuaalinen tavoite on pienempi kuin 100 %, vaikka olet noudattanut suosituksia.*

 **VINKKI:** *Voit siirtää tallennetut liikuntasuoritteet Movescount.com-palveluun esimerkiksi kerran kuukaudessa valinnaisen Suunto PC PODin tai Suunto Movestickin avulla.*

13.3 Edellinen harjoitus

Voit tarkastella edellisen harjoituksen tietoja kohdassa **edell. harjoitus**. Lisätietoja näkymistä: *kohdassa 11.1 Sykevyön kanssa tehdyn harjoituksen jälkeen sivulla 21 ja kohdassa 11.2 Ilman sykevyötä tehdyn harjoituksen jälkeen sivulla 22.*

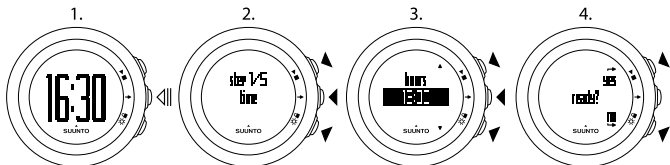
Laitteesta voit tarkastella vain viimeisimmän harjoituksen yksityiskohtia. Laitte tallentaa kuitenkin 80 edellisen harjoituksen tiedot, joita voit tarkastella siirrettyäsi lokit Movescount.com-palveluun.

14 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 asetusvaiheita 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 ja henkilökohtaiset asetukset

- **aika:** tunnit ja minuutit
- **hälytys:** päällä tai pois, tunnit ja minuutit
- **päivämäärä:** vuosi, kuukausi, viikonpäivä
- **henkilökohtaiset asetukset:** paino, kuntotaso, maksimisyke, leposyke


Tavoite




- **kunnonkohotus:** johdattaa sinut seuraavalle kuntotasolle. Kun saavutat **erinomainen**-kuntotason, laite optimoi harjoitusohjelman niin, että pystyt pitämään **erinomainen**-kuntotason.
- **painonhallinta:** ohjaa tavoitepainoon. Laite hyväksyy ainoastaan turvalliset painotavoitteet, jotka ovat normaalin painoindeksin rajoissa. Jos asetat painonpudotukseksi enemmän kuin 3 kg, laite näyttää suositellun painonpudotuksen seuraavien 6 viikon aikana, kunnes saavutat tavoitepainon. Kun saavutat tavoitepainon, ohjelma päättyy ja sinun täytyy asettaa uusi tavoite lisäohjauksen saamiseksi. Laite asettaa siksi aikaa tavoitteeksi **vapaa harjoitus**.
- **vapaa harjoitus:** harjoittelu ilman ohjausta.

 **HUOMAUTUS:** *kunnonkohotus- ja painonhallinta-tavoitteet noudattavat ACSM:n liikuntaohjeita. Jos noudatat ohjelmaa, laite kasvattaa kuntotasoa automaattisesti.*

Yleisasetukset


äännet:

- **kaikki päälle:** kaikki äännet ovat päällä
- **painikkeet pois:** kuulet kaikki muut äännet paitsi painikkeiden painallukset
- **äännetön:** kaikki äännet ovat pois päältä (jolloin näytössä näkyy  harjoituksen aikana)

 **VINKKI:** *Ota äännet käyttöön tai poista ne käytöstä () harjoituksen aikana pitämällä  -painiketta alhaalla. Et voi panna ääniä päälle, jos olet asettanut äännten asetukseksi **äännetön**.*

Yhdistäminen

- **ohita:** yhdistäminen ohitetaan
- **vyö:** sykevyö yhdistetään


 **HUOMAUTUS:** Äänet eivät ole käytössä, kun taustavalo on päällä.

14.1 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 11.*

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

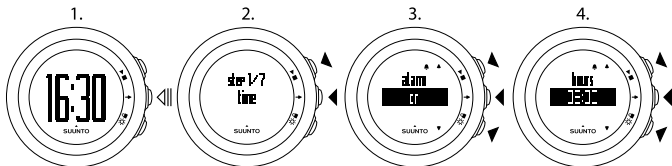
Esimerkki: hälytysasetusten muuttaminen

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 **lopetta?** (☼■).

Laitte hälyttää samaan aikaan seuraavana päivänä.

14.2 Kielen vaihtaminen


Jos haluat muuttaa laitteen kieliasetuksia tai olet valinnut väärän kielen asetuksissa, laite on asetettava lepotilaan. Lisätietoja laitteen asettamisesta lepotilaan: *kohdassa 14.1 Lepotila ja perusasetukset sivulla 32*. Lisätietoja pariston vaihtamisesta: *kohdassa 17.1 Pariston vaihtaminen sivulla 37*.

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

15 INTERNET-YHTEYS

Siirrä tallennetut lokit valinnaisella Suunto PC PODilla tai Suunto Movestickillä Movescount.com -palveluun.

Movescount on internetin urheiluyhteisö, joka tarjoaa paljon työkaluja päivittäisten urheilusuuritustesi hallinnoimiseen ja mielenkiintoisten kokemusten kertomiseen. Movescount tarjoaa uusia tapoja innostua muiden jäsenten kanssa ja saada sinut kurkottamaan yhä ylemmäs!

 **HUOMAUTUS:** Ennen kuin yhdistät Suunto PC PODin tietokoneeseen, rekisteröidy Movescount.comissa ja asenna Moveslink.

Muodosta yhteys Movescountiin seuraavalla tavalla:


1. Mene osoitteeseen www.movescount.com.
2. Rekisteröidy ja luo oma Movescount-tilisi.

Asenna Moveslink seuraavalla tavalla:

1. Valitse **SETTINGS > MOVESLINK**.
2. Lataa ja asenna Moveslink.

Siirrä tiedot seuraavasti:

1. Kytke Suunto Movestick tietokoneesi USB-porttiin.
2. Noudata Movescountin ohjeita siitä, miten laitteesi yhdistetään tietokoneeseen ja miten tietoja siirretään Movescount-tilillesi.

 **VINKKI:** Laite tallentaa 80 viimeisintä lokia. Sen jälkeen laite alkaa tallentaa vanhimpien lokien päälle. Jos et halua menettää vanhoja lokeja ja haluat katsella niiden yksityiskohtia, siirrä lokisi Movescount.comiin.

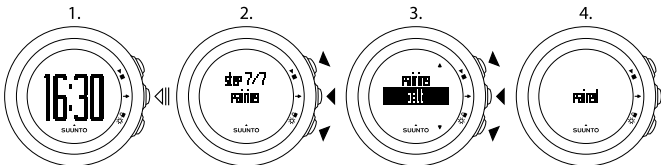
16 SYKEVYÖN YHDISTÄMINEN

Yhdistäminen tarkoittaa, että kaksi laitetta liitetään yhteen niin, että ne lähettävät ja vastaanottavat tietoja toistensa välillä.

Suunto M4 -pakkaukseen sisältyvä sykevyö on jo yhdistetty Suunto M4 -laitteeseen. Yhdistäminen täytyy tehdä vain silloin, jos haluat vaihtaa sykevyötä. Suunto M4 on yhteensopiva Suunto Dual Comfort Belt -sykevyön kanssa.

Yhdistä sykevyö seuraavalla tavalla:

1. Siirry asetuksiin pitämällä aikänäkymässä ➔ -painiketta alhaalla.
2. Paina ➔ selataksesi valikossa yhdistämisvalintoihin. Voit selata asetusvaiheita painamalla ▶ ■ ja ⚙ -painikkeita.
3. Valitse **vyö** ▶ ■ ja ⚙ -painikkeilla. Vahvista ➔ -painikkeella.
4. Odota, kunnes näytössä lukee **yhdistetty**.
5. Jos yhdistäminen epäonnistuu, paina ➔ palataksesi yhdistämisasetukseen.



16.1 Vianmääritys

Jos sykevyön yhdistäminen ei onnistu, toimi seuraavasti:

1. Poista paristo.
2. Aseta paristo takaisin väärin päin sykevyön nollaamiseksi ja poista se uudelleen.


3. Siirry laitteen yhdistämisasetuksiin.
4. Aseta paristo sykevyöhön oikein päin.

17 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.

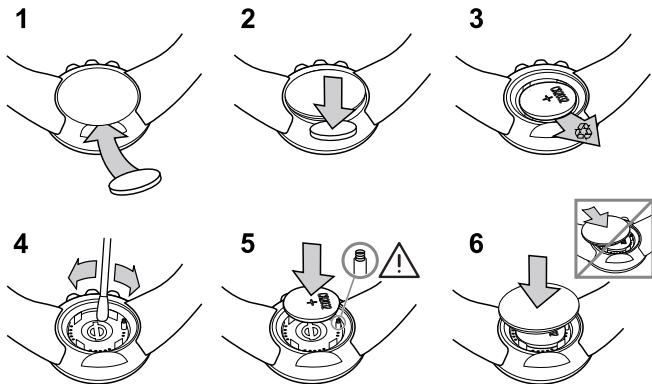
 **HUOMAUTUS:** Älä paina painikkeita uideessasi tai ollessasi muuten kosketuksissa veteen. Painikkeiden painaminen vedessä saattaa aiheuttaa toimintahäiriön.

17.1 Pariston vaihtaminen

Jos näytöllä näkyy , paristo kannattaa vaihtaa.

Paristoa vaihdettaessa tulee noudattaa äärimmäistä varovaisuutta, jotta Suunto M4 säilyy vesitiiviinä. Huolimattomuus pariston vaihtamisessa saattaa johtaa takuun mitätöitymiseen.

Vaihda paristo uuteen seuraavassa kuvatulla tavalla:



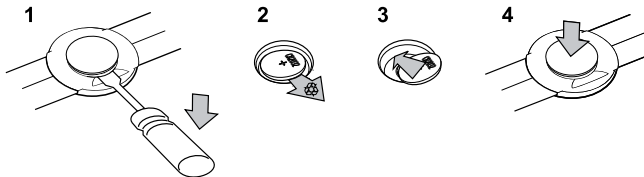
📄 HUOMAUTUS: Varmista huolellisesti, että muovinen O-renkas on kunnolla paikoillaan, jotta rannetietokone säilyy vesitiiviinä. Huolimattomuus pariston vaihtamisessa saattaa johtaa takuun mitätöitymiseen.

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

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

17.2 Sykevyön pariston vaihtaminen

Vaihda paristo uuteen seuraavassa kuvatulla tavalla:



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.

18 TUOTTEEN TIEDOT

18.1 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 (sykevyö): kork. 55 g / 1,95 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 ANTin kanssa
- Lähetysetäisyys: ~ 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

- Lokien enimmäismäärä laitteen muistissa: 80

- 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
- Leposyke: oletuksena 60 lyöntiä minuutissa. Säätäväli: 30–150 lyöntiä minuutissa.

Henkilökohtaiset asetukset

- Syntymävuosi: 1910 - 2009
- Paino: 30–200 kg
- Pituus: 90–256 cm tai 3 ft 03 in–7 ft 06 in

18.2 Tavaramerkki

Suunto M4, sen logot ja muut Suunto-tuotteiden nimet ovat Suunto Oy:n rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä tavaramerkkejä. Kaikki oikeudet pidätetään.

18.3 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.

18.4 CE-merkki

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

18.5 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.

18.6 Patentti-ilmoitus

Tätä tuotetta suojaavat vireillä olevat patenttihakemukset sekä niitä vastaavat kansalliset oikeudet: US 11/432,380, US 11/169,712, US 12/145,766, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Myös muita patenttihakemuksia on vireillä.

19 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. Näytöllisten 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.