

SUUNTO M5

FELHASZNÁLÓI ÚTMUTATÓ


1 BIZTONSÁG	5
A biztonsági óvintézkedések típusai:	5
Biztonsági óvintézkedések:	5
2 Üdvözljük!	7
3 A kijelzőn látható ikonok és számlapjelölések	9
4 A gombok használata	10
5 Első lépések	12
5.1 Az edzettségi szint megbecslése	14
6 A háttérvilágítás és a gombzár használata	15
7 A pulzsmérő öv felvétele	16
8 Az edzés elkezdése	18
8.1 Hibaelhárítás: A pulzsmérő nem ad jelet	19
9 Edzés közben	20
9.1 Irányított edzés közben	21
10 Heti edzésprogram-minta: a rossztól a kitűnő szintig	23
11 Edzés után	24
11.1 Pulzsmérővel végzett edzés után	24
11.2 Pulzsmérő nélkül végzett edzés után	25
11.3 Regenerálódási sebesség	27
12 Nyugalmi pulzus és erőnlétteszt	28
12.1 Az edzettségi szint felmérése	28
12.2 A nyugalmi pulzus ellenőrzése	30
13 Az edzéstervek és az előzmények áttekintése	31
13.1 Edzésterv	32
13.2 Előzmények és haladás	33


13.3 Előző edzés	33
14 A beállítások módosítása	35
Idő- és személyes beállítások	35
Cél	36
Általános beállítások	36
Párosítás	37
14.1 Az alvó mód és a legelső beállítások	37
14.2 A nyelv módosítása	39
15 Csatlakozás az internethez	40
16 A POD/pulzusmérő öv párosítása	41
16.1 Hibaelhárítás	42
17 Tisztítás és karbantartás	43
17.1 Elemcsere	43
17.2 A pulzusmérő övben található elem cseréje	45
18 Műszaki jellemzők	46
18.1 Műszaki jellemzők	46
18.2 Védjegy	47
18.3 FCC-megfelelőség	47
18.4 CE	48
18.5 ICES	48
18.6 Szerzői jogok	48
18.7 Szabadalmi megjegyzés	49
19 Jótállás	50
Jótállási időszak	50
Kizárások és korlátozások	50

A Suunto jótállási szerviz elérhetősége	51
A felelősség korlátozása	51

1 BIZTONSÁG


A biztonsági óvintézkedések típusai:


 **FIGYELEM:** – olyan folyamatra vagy helyzetre vonatkozik, amely súlyos sérülést vagy halált okozhat.

 **VIGYÁZAT:** – olyan folyamatra vagy helyzetre vonatkozik, amely a készülék károsodásához vezet.

 **MEGJEGYZÉS:** – fontos információ kiemelésére szolgál.

Biztonsági óvintézkedések:

 **FIGYELEM:** A TERMÉK, NOHA MEGFELEL AZ IPARI ELŐÍRÁSOKNAK, A BŐRREL ÉRINTKEZVE ALLERGIÁS REAKCIÓT VAGY BŐRIRRITÁCIÓT OKOZHAT. HA EZ BEKÖVETKEZIK, NE HASZNÁLJA TOVÁBB A TERMÉKET, ÉS FORDULJON ORVOSHOZ.

 **FIGYELEM:** EDZÉSPROGRAM KIDOLGOZÁSA ELŐTT MINDIG KERESSE FEL A HÁZIORVOSÁT! A MEGERŐLTETÉS KOMOLY SÉRÜLÉST OKOZHAT.

 **VIGYÁZAT:** NE TISZTÍTSA OLDÓSZERREL!

 **VIGYÁZAT:** NE HASZNÁLJON ROVARRIASZTÓT!

 **VIGYÁZAT:** ELEKTRONIKUS HULLADÉKKÉNT ÁRTALMATLANÍTSA!

 **VIGYÁZAT:** NE ÜTÖGESSÉ ÉS NE EJTSE LE!

2 ÜDVÖZÖLJÜK!

Köszönjük, hogy a Suunto M5 pulzusfigyelőt választotta!

A Suunto M5 pulzusfigyelő egy sokféle sportágban használható edzőpartner és regenerálódás-felügyelő. Állítsa be az edzescélokat, és a Suunto M5 készülék összeállítja az ideális napi edzéstervet, hogy segítsen elérni őket. A fejlődésétől, az edzés mikéntjétől, illetve attól függően, hogy esetleg kihagy-e egy-két edzést, a Suunto M5 készülék automatikusan, valós időben újratervezi az edzésprogramot, valamint röviden tájékoztatja Önt edzés előtt, közben és után. Vagy közli Önnel, hogy pihennie kell. Így akár otthon, akár a szabadban (futva, biciklin), akár edzőteremben edz, mindezt gondtalanul, az edzésre figyelve, élvezettel teheti.


A Suunto M5 fő jellemzőinek köszönhetően az edzés a lehető leghatékonyabban zajlik:

- egyszerű használat a háromgombos kialakításnak, a nagy kijelzőnek és a kilenc választható nyelvnek köszönhetően
- kezdő erőnlétteszt
- három választható személyes cél: erőnlétfejlesztés, súlycsökkentés, illetve szabad edzés
- az edzésprogram automatikus alkalmazása a következő hét napra az Ön személyes erőnlétadatai alapján
- az intenzitásra vonatkozó instrukciók edzés közben: hogy mikor dolgozzon erősebben és mikor lazítson
- a következő javasolt edzés az ideális edzéshossz és -intenzitás megjelenítésével
- regenerálódási idő
- pulzus és elégetett kalóriák

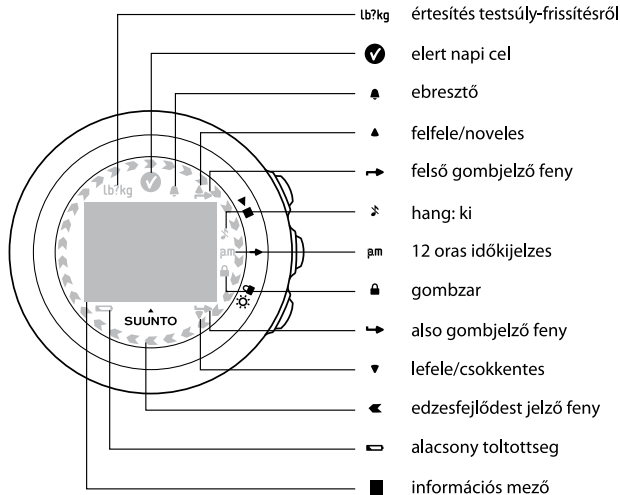
- edzésriportok
- motiváló hatású visszajelzés
- kényelmes pulzusrész, amely a legtöbb edzőtermi kardioeszközzel és a Suunto Fitness Solution szoftverrel is kompatibilis
- sebesség- és távinformációk az opcionális Suunto Foot, GPS vagy Bike POD-ok segítségével
- a személyes edzésprogram feltöltése a Suunto M5 készülékről a Movescount.com oldalra egy opcionális Suunto Movestick segítségével

A felhasználói útmutató, amelyet a kezében tart, segít abban, hogy a legtöbbet hozza ki a Suunto M5 készüléssel végzett edzésből. Olvassa át, hogy az új Suunto M5 készüléssel végzett munka még élvezetesebb legyen.

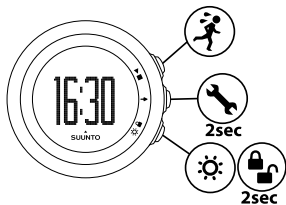
Az edzésnek nem feltétlenül van vége az edzőtermi edzéssel. Élje át az edzés élményét online is, és hozzon ki még többet minden mozdulatból a Movescount.com oldalon! Egy opcionális Suunto Movestick segítségével összekötheti a Suunto M5 készüléket a Movescount.com oldallal, ahová feltöltheti az edzésnaplóit, beszámolhat a barátainak a fejlődéséről, és megoszthatja másokkal az érzéseit és gondolatait. Az edzésprogramokat egyenesen a Suunto M5 készülékre is töltheti. Látogasson el a Movescount.com oldalra még ma, és regisztráljon! Így még több a motiváció és még több az élvezet. Ez a mozgás lényege.

 **MEGJEGYZÉS:** Mindenképp regisztrálja a Suunto készüléket a www.suunto.com/register webhelyen, hogy teljes támogatást kapjon hozzá.

3 A KIJELZŐN LÁTHATÓ IKONOK ÉS SZÁMLAPJELÖLÉSEK



4 A GOMBOK HASZNÁLATA



Az alábbi gombok megnyomásával az alábbi funkciókat érheti el:

▶ ■ (LEJÁTSZÁS/LEÁLLÍTÁS):

- választás az **exercise (edzés)**, a **suggestion (javaslat)**, az **prev. exercise (előző edzés)**, az **history & trend (előzmények és haladás)**, az **fitness test (erőnlétteszt)**, illetve az **web connect (internetkapcsolat)** lehetőségek közül.
- az edzés elkezdése/befejezése
- növelés/lépegetés felfelé

➔ (TOVÁBB):

- váltás a nézetek között
- a lenyomva tartásával belépés/kilépés a beállítások közül
- elfogadás/ugrás a következő lépésre

☀️🔒 (VILÁGÍTÁS/ZÁROLÁS):

- a háttérvilágítás aktiválása

- a lenyomva tartásával a ►■ gomb zárolása
- csökkentés/lépegetés lefelé

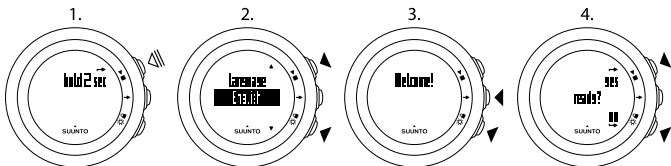
5 ELSŐ LÉPÉSEK

Először is szabja testre a Suunto M5 készüléket, hogy megfelelő irányítást kapjon a céljai eléréséhez. A **personal (személyes)** beállításokon belül Ön a fizikai állapota és a mozgásmennyiség alapján tudja finomhangolni a Suunto M5 készüléket. Számos érték kiszámítása ezeken a beállításokon alapszik, így fontos, hogy az értékeket a lehető legpontosabban adja meg.

Nyomja meg bármelyik gombot a Suunto M5 készülék bekapcsolásához.


A legelső beállítások megadása:


1. Nyomja meg bármelyik gombot a készülék aktiválásához. Várjon, amíg a készülék be nem kapcsol, és meg nem jeleníti a **hold 2 sec (tartsa 2 mp-ig lenyomva)** üzenetet. Az első beállítás megnyitásához tartsa lenyomva a ►■ gombot.
2. Az értékek módosításához nyomja le a ►■ vagy a ⚙️ gombot.
3. Az elfogadáshoz és a következő beállításra ugráshoz nyomja le a ➡️ gombot. Az előző beállításhoz való visszatéréshez nyomja le a ⚙️ gombot.
4. Ha elkészült, az összes érték jóváhagyásához válassza az **yes (igen)** (►■) lehetőséget. Ha módosítani szeretné a beállításokat, válassza a **no (nem)** (⚙️) lehetőséget.




Ön az alábbi értékeket tudja legelső beállításokként megadni:

- **language (nyelv):** English (angol), Deutsch (német), français (francia), español (spanyol), portuguese (portugál), italiano (olasz), Nederlands (holland), svenska (svéd), suomi (finn)
- **units (mértékegységek):** metrikus/angolszász
- **time (idő):** 12 órás/24 órás, órában és percben
- **date (dátum)**
- **personal settings (személyes beállítások):** születési év, nem, testsúly, magasság (BMI-index), edzettségi szint

 **MEGJEGYZÉS:** A BMI (testsúlyindex) egy, a magasságából és a testsúlyából kiszámolt érték. Azt mutatja meg, hogy a testsúlya az egészséges határok között van-e. Ha Ön nagyon izmos, a BMI-index értéke magasabb lehet a vártnál, mivel a BMI-tartományokat átlagos testalkathoz állapították meg.

 **MEGJEGYZÉS:** Miután megadta a születési évét, a készülék automatikusan megállapítja a maximális pulzusszámot. Ehhez az Amerikai Sport- és Egészségügyi Egyetemek Szövetsége (ACSM) által alkalmazott $207 - (0,7 \times \text{ÉLETKOR})$ képletet használja. Ha ismeri a maximális pulzusszámát, állítsa az automatikusan megadott értéket az Ön által ismert értékre.

A beállítások későbbi időpontban való megadásáról itt olvashat: *14 A beállítások módosítása. fejezet ezen az oldalon: 35.*

 **TIPP:** Idő nézetben nyomja meg a \rightarrow gombot, hogy megtekintse az aznapi edzéstől állását, valamint a dátumot és az időt, másodpercben. A kijelző

energiatakarékossági okokból ezután csak az időt mutatja, ha 2 percen belül nem nyomja le újra a → gombot.

5.1 Az edzettségi szint megbecslése

Ahhoz, hogy irányított edzést tudjon végezni, meg kell adnia az edzettsége becsült szintjét a legelső beállítások között.

Az alábbi lehetőségek közül választhat:


- **very poor (rendkívül rossz):** lépcsőzés helyett inkább lifttel jár, séta helyett autóba ül, néha elmegy sétálni, ha úgy hozza kedve, és olykor edz egy kicsit, amitől kifulladásig megizzad.
- **poor (rossz):** pihenésképpen vagy munkavégzés közben 10–60 percet mozog közepes erősséggel minden héten, pl. golfozik, lovagol, erősít, gimnasztikázik, pingpongozik, tekézik, súlyt emel vagy kerti munkát végez.
- **fair (kielégítő):** heti 1 mérföldnél (1,6 km) kevesebbet fut, illetve kevesebb mint 30 percet tölt ezzel egyenértékű mozgással.
- **good (jó):** heti 1–5 mérföldet (1,6–8 km) fut, illetve 30–60 percet tölt ezzel egyenértékű mozgással.
- **very good (nagyon jó):** heti 5–10 mérföldet (8–16 km) fut, illetve 1–3 órát tölt ezzel egyenértékű mozgással.
- **excellent (kitűnő):** heti 10 mérföldnél (16 km) többet fut, illetve több mint 3 órát tölt ezzel egyenértékű mozgással.


A még pontosabb edzésirányítás érdekében végezzen erőnlétesztet, lásd itt: *12.1 Az edzettségi szint felmérése. szakasz ezen az oldalon: 28.*

6 A HÁTTÉRVILÁGÍTÁS ÉS A GOMBZÁR HASZNÁLATA

A háttérvilágítás bekapcsolásához nyomja le a ☼🔒 gombot.

A ▶■ gomb zárolásához vagy a zárolás feloldásához tartsa lenyomva a ☼🔒 gombot. Ha a ▶■ gomb zárolva van, a kijelzőn a 🔒 szimbólum látható.

 **TIPP:** Zárolja a ▶■ gombot, hogy ne indítsa el vagy állítsa meg véletlenül a stopperórát.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha a ▶■ gomb edzés közben zárolva van, a gomb megnyomásával ➔ továbbra is tud váltogatni a nézetek között.

7 A PULZUSMÉRŐ ÖV FELVÉTELE

Állítsa be úgy a szíj hosszúságát, hogy a pulzsmérő öv a testéhez simuljon, de ne szorítsa. Nedvesítse meg vízzel vagy zselével a testével érintkező felületeket, majd vegye fel a pulzsmérő övet. A pulzsmérő övnek a mellkasa közepén kell áthaladnia, a rajta lévő piros színű nyílnak pedig felfelé kell mutatnia.



FIGYELEM: A szívritmus-szabályozóval, beépített defibrillátorral vagy más beültetett elektronikus eszközzel rendelkezők a pulzsmérő övet csak a saját felelősségükre használhatják. A pulzsmérő öv első használatának megkezdése előtt javasoljuk, hogy végezzen edzéstesztet az orvosa jelenlétében. Ezzel meggyőződhet a szívritmus-szabályozó és a pulzsmérő öv együttes használatának biztonságosságáról. Az edzés bizonyos mértékű kockázatot jelent, főleg azok esetében, akik korábban nem végeztek testmozgást. Mindenképpen javasoljuk, hogy a rendszeres edzésprogram megkezdése előtt keresse fel az orvosát.

MEGJEGYZÉS: Az ANT ikonnal (ANT) rendelkező pulzsmérő övek kompatibilisek az ANT-kompatibilis Suunto csuklószámtógépekkel és a Suunto ANT Fitness Solution edzésszoftverrel, míg az IND ikonnal (IND) rendelkező pulzsmérő övek a

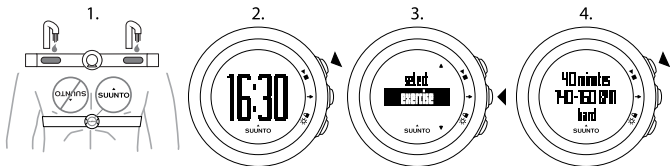
legtöbb indukciós pulzusjel-vevővel felszerelt edzőtermi géppel kompatibilisek. A Suunto Dual Comfort öv egyaránt IND- és ANT-kompatibilis.


8 AZ EDZÉS ELKEZDÉSE


A legelső beállítások megadása után elkezdheti az edzést. Az irányított edzésprogram automatikusan bekapcsol, hogy végigvezesse Önt a következő edzetségi szintig, vagy hogy segítsen a kitűnő edzetségi szint megőrzésében. Az irányított edzésprogram az Ön legelső beállítások között megadott aktuális edzetségi szintjén alapszik. Ha irányítás nélküli edzést szeretne végezni, válassza a **free (szabad)** edzésprogramot a beállításoknál, lásd itt: *14 A beállítások módosítása. fejezet ezen az oldalon: 35.*

Az edzés elkezdése:

1. Nedvesítse meg a testével érintkező felületeket, majd vegye fel a pulzuszámoló övet.
2. Az idő nézetben nyomja le a ►■ gombot az **exercise (edzés)** lehetőség kiválasztásához.
3. Hagyja jóvá az **exercise (edzés)** elem kiválasztását a ➔ gombbal. Az edzés megkezdése előtt a készülék megmutatja, hogy a pulzusa meddig maradhat az adott pulzustartományokon belül.
4. Az edzés rögzítésének megkezdéséhez nyomja le a ►■ gombot.



 **TIPP:** A Suunto M5 készüléket a pulzsmérő öv nélkül stopperóráként is használhatja. A pulzsmérő öv nélkül mindössze az edzés hossz látható. Edzés után Ön megbecsülheti az edzés intenzitását. Az Ön beclése és az edzés hossz alapján a készülék megbecsüli az elégetett kalóriamennyiséget, és ennek megfelelően módosítja az edzéstervet és az edzéselőzményeket.

 **TIPP:** Edzés előtt melegítsen be, edzés után pedig vezessen le. Mindez nem szerepel a javaslatok között, de mindenképpen alacsony intenzitással végezze.

8.1 Hibaelhárítás: A pulzsmérő nem ad jelet

Ha nem tudja venni a pulzsmérőről érkező jeleket, tegye a következőket.

- Ellenőrizze, hogy jól vette-e fel a pulzsmérő övet.
- Ellenőrizze, a pulzsmérő övön található elektródák környéke nedves-e.
- Ha a probléma nem szűnik, cseréljen elemet a pulzsmérő övben és/vagy a készülékben.

9 EDZÉS KÖZBEN

A Suunto M5 készülék további információkkal segíti Önt edzés közben. Ezek az információk egyszerre segítenek és biztatnak.

Íme néhány ötlet ahhoz, hogyan használja edzés közben a készüléket:

- További információk valós idejű megjelenítéséhez nyomja meg a **→** gombot.
- Ha lenyomva tartja a **🔒** gombot, azzal zárolja a **▶■** gombot, és így nem állítja meg véletlenül a stopperórát.
- Az edzés befejezéséhez nyomja le a **▶■** gombot.



A további információk a rendelkezésre álló információk függvényében jelennek meg.

Ha csak pulzsmérő áll rendelkezésre:

- időtartam
- átlagpulzus
- kalória
- pulzus és idő (órában és percben mérve)


Ha pulzsmérővel felszerelt POD áll rendelkezésre:


- időtartam
- átlagpulzus
- kalória

- pulzus és idő (órában és percben mérve)
- sebesség
- táv
- iram

Ha csak POD áll rendelkezésre:

- időtartam
- sebesség
- táv
- iram


 **TIPP:** A hangokat edzés közben a **→** gomb lenyomva tartásával tudja be- vagy kikapcsolni (↯). A hangokat nem tudja bekapcsolni, ha az általános beállítások között az **all off (összes ki)** lehetőség van kiválasztva. Bővebben lásd itt: 14 A beállítások módosítása. fejezet ezen az oldalon: 35.

 **MEGJEGYZÉS:** A Suunto M5 készülék víz alatt nem észleli a pulzsmérő öv által küldött jeleket. Ön azonban követheti a programot úgy is, ha pulzsmérő öv nélkül edz, és edzés után megbecsüli az intenzitást.


9.1 Irányított edzés közben



Az irányított edzés a kitűzött cél elérését irányzó javasolt tervezés része. Az irányított edzés során a Suunto M5 készülék megjeleníti a haladást, és megállapítja az Önnek optimális intenzitást. Ha a kijelzőn látható nyíl felfelé mutat, Önnek növelnie kell az intenzitást. Ha a nyíl lefelé mutat, Önnek csökkentenie kell az intenzitást.



A külső peremen látható nyílsor mutatja meg edzés közben, hogy mennyire van az aznapra kitűzött céltól. Ha teljesítette a célt, a kijelzőn a  szimbólum jelenik meg.

Ha irányítás nélküli edzést szeretne végezni, válassza a **free (szabad)** elemet a célok közül a beállításoknál, lásd itt: *Cél. szakasz ezen az oldalon: 36.*

 **MEGJEGYZÉS:** Az edzéstervek az Amerikai Sport- és Egészségügyi Egyetemek Szövetségének (ACSM) orvosiilag előírt edzésre vonatkozó előírásait követik. Az edzéstervekről itt olvashat bővebben: *13.1 Edzésterv. szakasz ezen az oldalon: 32.*

 **TIPP:** Ha a Suunto M5 készüléket egy Suunto sebességmérő POD-dal – pl. GPS, Foot vagy Bike POD-dal – párosítja, a  gomb megnyomásával edzés közben további információkat kaphat a sebességről és a megtett távról.

10 HETI EDZÉSPROGRAM-MINTA: A ROSSZTÓL A KITŰNŐ SZINTIG

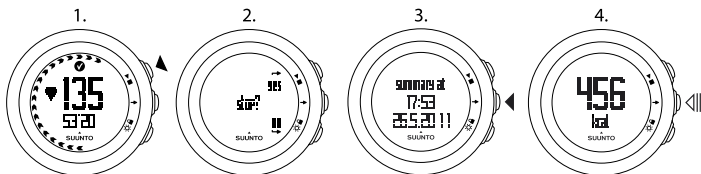
Az alábbi táblázat a készülék által az edzésprogram követése esetén tett javaslatok alapját tartalmazza.

Szint	Könnyű	Közepes	Intenzív	Nagyon intenzív	Maximum	Hét
Rendkívül rossz	1 x 25 perc	2 x 25 perc	1 x 15 perc			2x
Rossz		2 x 30 perc	2 x 20 perc			2x
Kielégítő		1 x 35 perc	2 x 30 perc	3 x 25 perc		6x
Jó			3 x 40 perc	2 x 30 perc		6x
Nagyon jó			2 x 35 perc	2 x 40 perc	1 x 30 perc	8x
Kitűnő		1 x 60 perc	1 x 50 perc	2 x 40 perc	2 x 20 perc	

11 EDZÉS UTÁN

11.1 Pulzsmérővel végzett edzés után


1. Az edzés befejezéséhez nyomja le a ►■ gombot.
2. Ha valóban befejezi az edzést, és meg akarja tekinteni a riportot, válassza az **yes (igen)** (►■) lehetőséget, ha pedig folytatni akarja az edzést, válassza a **no (nem)** (☼) lehetőséget.
3. A riporton belüli különböző nézetek áttekintéséhez nyomja meg a → gombot.
4. Az Idő nézethez való visszatéréshez tartsa lenyomva a → gombot.






A riport az alábbi információkat tartalmazza:


- az edzés kezdési dátuma és időpontja
- a célkitűzéshez képest teljesített százalék (irányított edzésnél)
- edzés hossz
- az elégetett kalóriamennyiség
- átlagpulzus
- csúcspulzus

A megtett táv és az átlagsebesség adatainak megtekintése opcionális sebesség- és távolságmérő POD-okkal lehetséges.





 **MEGJEGYZÉS:** Ha a csúcspulzus értéke edzés közben meghaladja a készülékbeállításokban szereplő maximális pulzus értékét, a készülék automatikusan megkérdezi, hogy nem akarja-e frissíteni a maximális pulzus értékét.

 **TIPP:** A riport kihagyásához tartsa lenyomva a **→** gombot az első nézetben a riporton belül. Ha az előző edzésről készült riportot később szeretné megtekinteni, nyomja le a **▶■** gombot az **Idő** nézetben, és válassza az **prev. exercise (előző edzés)** lehetőséget.

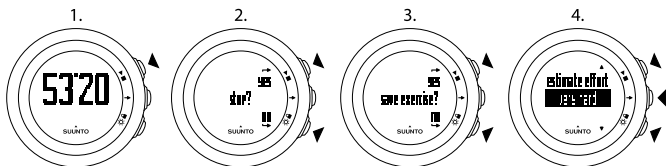
 **TIPP:** A pulzsmérő övvel végzett edzések közben Ön leállíthatja a stopperórát. Ehhez nyomja le a **▶■** gombot. A készülék automatikusan menti az edzésnaplót, ha Ön egy órán belül nem folytatja az edzést a **▶■** gomb megnyomásával. Ha folytatni szeretné a rögzítést, válassza a **no (nem)**  lehetőséget.

 **TIPP:** Használat után tisztítsa meg a pulzsmérő övet, hogy megelőzze a kellemetlen szagok kialakulását.

11.2 Pulzsmérő nélkül végzett edzés után

1. Az edzés befejezéséhez nyomja le a **▶■** gombot.
2. Ha valóban befejezi az edzést, válassza az **yes (igen)**  lehetőséget, ha pedig folytatni akarja az edzést, válassza a **no (nem)**  lehetőséget.
3. Ha befejezte az edzést, a mentéshez válassza az **yes (igen)**  lehetőséget. Ha nem kívánja menteni az edzést, válassza a **no (nem)**  lehetőséget.
4. Ha mentette az edzést, a készülék megkéri, hogy becsülje meg, mennyire volt intenzív az edzés. Az alábbiak közül választhat: **easy (könnyű)**,

moderate (közepes), hard (intenzív), very hard (nagyon intenzív) vagy maximal (maximum), a ►■ és a ⚙️ gombok segítségével. A jóváhagyás a ➡ gombbal történik.



Az Ön becslése alapján a készülék megbecsüli az elégetett kalóriamennyiséget, és ennek megfelelően módosítja az edzéstervet.

MEGJEGYZÉS: Az edzésintenzitás megbecsléséhez hagyatkozzon az edzés közbeni érzeteire.

A riport az alábbi információkat tartalmazza:


- az edzés kezdési dátuma és időpontja
- teljesítményszázalék
- edzés hossz
- az elégetett kalóriamennyiség becsült értéke

A megtett táv, az iram és az átlagsebesség adatainak megtekintése opcionális sebesség- és távolságmérő POD-okkal lehetséges.

TIPP: A becslés funkciót olyan sportágakban használja, ahol nem tudja mérni a pulzusát, vagy nem tudja használni a pulzusmérő övet (pl. úszás).

11.3 Regenerálódási sebesség

Az edzések után a készülék megjeleníti, hogy Önnek mennyi időre van szüksége a teljes regenerálódáshoz, és mikor áll készen a teljes intenzitással végzett edzésre a saját edzettségi szintjén. A regenerálódási sebességet bármikor megtekintheti a **suggestion (javaslat)** pontban, lásd itt: *13 Az edzéstervek és az előzmények áttekintése. fejezet ezen az oldalon: 31*. Ha a regenerálódási idő több mint 24 óra, javasoljuk, hogy a túledzés elkerülése érdekében mindenképpen tartson pihenőnapot. Ön mindig követni tudja az edzésprogram javaslatait – akkor is, ha nem regenerálódott teljesen. Ha Ön a **free (szabad)** edzéstípust követi, javasoljuk, hogy csak akkor eddzen, ha a regenerálódási idő kevesebb mint 24 óra.

 **MEGJEGYZÉS:** *Kérjen segítséget egy hivatásos edzőtől, hogy többet megtudjon a regenerálódási sebesség (az edzési és pihenési arány) felhasználásáról a céljai elérésében.*

12 NYUGALMI PULZUS ÉS ERŐNLÉTTESZT

12.1 Az edzettségi szint felmérése

Az aktuális edzettségi szintje értékeléséhez folytassa az erőnlétteszttel (Rockport-teszt). A teszt segítségével nyomon követheti a fejlődését, és több naprakész, a készülék által kiszámított információt kap. Az erőnlétteszt a gyaloglás sebességétől függően általában 10–30 perc hosszú.

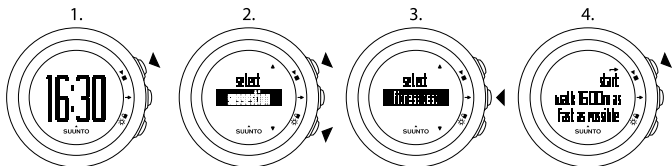
Keressen egy sík, egyenletes felszínű terepet, ahol ki tudja mérni az 1,6 km-es/1 mérföldes távot (pl. úgy, hogy négyszer megteszi a 400 m-es kört a futópályán).



TIPP: A táv meghatározásában egy futógép vagy egy internetes térkép is segíthet.

A teszt elvégzése:

1. Az Idő nézetben nyomja le a ►■ gombot.
2. A ►■ és a ⌘ gombbal válassza az **fitness test (erőnlétteszt)** lehetőséget.
3. Hagyja jóvá a ➔ gombbal, és várjon, amíg a készülék nem észleli a pulzusmérő öv által küldött jeleket.
4. A teszt elkezdéséhez nyomja le a ►■ gombot.
5. A lehető leggyorsabban gyalogoljon le 1,6 km-t (1 mérföldet) egyenletes iramban.
6. Az 1,6 km (1 mérföld) megtétele után állítsa le a tesztet a ►■ gombbal.



A teszt végén a Suunto M5 készülék kiszámítja az erőnlétindexét (egy 0-tól 10-ig tartó skálán), és megjeleníti az aktuális edzettségi szintjét:

0–1,9	=	very poor (rendkívül rossz)
2,0–3,9	=	below average (az átlagosnál rosszabb)
4,0–4,9	=	fair (kielégítő)
5,0–5,9	=	good (jó)
6,0–6,9	=	very good (nagyon jó)
7,0–10,0	=	excellent (kitűnő)

MEGJEGYZÉS: Ha irányított edzésprogram szerint edz, az erőnlétesztet maga is edzésnek számítja, és a készülék beleszámolja a cél teljesítésébe.

TIPP: A teszt eredményét az **history & trend (előzmények és haladás)** pontban tudja a korábbi erőnlétesztekkel összevetni, lásd itt: 13.2 Előzmények és haladás. szakasz ezen az oldalon: 33.


TIPP: Az erőnlétesztet rendszeresen, mondjuk havonta egyszer végezze el, hogy az edzettségi szintjére vonatkozó adatok frissek legyenek.

12.2 A nyugalmi pulzus ellenőrzése

A nyugalmi pulzus a pihenés közbeni szívverések száma. Ellenőrizze a nyugalmi pulzusát, hogy a Suunto M5 készülék még inkább testre szabva tudja irányítani, és hogy követni tudja az edzettségi szintje alakulását. Az edzettségi szint javulásával általában csökken a nyugalmi pulzus.

A nyugalmi pulzus ellenőrzése:

1. Nedvesítse meg a testével érintkező felületeket, majd vegye fel a pulzusmérő övet.
2. Ellenőrizze, hogy a készülék fogadja-e a pulzusjeleket.
3. Dőljön le 3 percre, és lazítson.
4. Olvassa le a pulzusát a készülékről, majd ennek megfelelően állítsa be a készüléket a **personal settings (személyes beállítások)** között.

 **TIPP:** A pulzusellenőrzést a legideálisabb egy kiadós alvást követően elvégezni. Ha nem sokkal korábban kávézott, fáradt vagy ideges, a pulzusát később ellenőrizze.

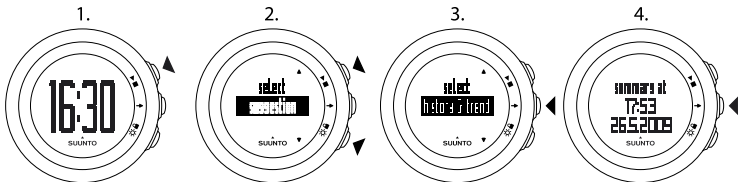
13 AZ EDZÉSTERVEK ÉS AZ ELŐZMÉNYEK ÁTTEKINTÉSE

Ön az alábbi információkat tekintheti át:

- **suggestion (javaslat):** a regenerálódási idő, valamint a következő edzésre tett ajánlat, amennyiben Ön az irányított edzést választotta ki a beállításoknál
- **history & trend (előzmények és haladás):** a mentett edzésekből felgyülemlített információk
- **prev. exercise (előző edzés):** az előző edzésből származó információk

Az edzéstervek és az előzmények áttekintése:

1. Az Idő nézetben nyomja le a ►■ gombot.
2. A ►■ vagy a ☼ gombbal válassza a **suggestion (javaslat)**, az **history & trend (előzmények és haladás)** vagy az **prev. exercise (előző edzés)** lehetőséget.
3. A kiválasztás jóváhagyása a ➔ gombbal történik.
4. A nézetek átlapozásához nyomja le a ➔ gombot. Ha minden nézetet átnézett, a készülék az Idő nézethez tér vissza.





TIPP: Az Idő nézethez való visszatéréshez tartsa lenyomva a ➔ gombot.

13.1 Edzésterv

Miután megadta az edzettségi szintjét a legelső beállítások között, a Suunto M5 készülék felkínálja, hogy hosszú távú edzéstervet állít össze Önnek, 7 napos áttekintési szakaszokkal, az Amerikai Sport- és Egészségügyi Egyetemek Szövetségének (ACSM) ajánlásaival összhangban.

A **suggestion (javaslat)** részben az alábbi információkat tekintheti meg:

- regenerálódási idő
- javasolt edzés hossz a következő 7 napra
- a javasolt edzésekről készült grafikon a következő 7 napra
- a következő 6 hétre kitűzött cél (az **fitness (edzettség)** és **weight (testsúly)** terén)
- a következő javasolt edzésidő, -hossz és -intenzitás


Az aktuális edzettségi szintje felméréséhez végezze el az erőnlétesztet. Az aktuális edzettségi szintje és az ACSM irányelvei alapján a Suunto M5 készülék kidolgoz egy edzésprogramot, amely fokozatosan eljuttatja Önt a **excellent (kitűnő)** szintre. Ha az Ön edzettségi szintje például **below average (az átlagosnál rosszabb)**, az edzésprogram először a **fair (kielégítő)** szintet veszi célba, és csak utána lép a **good (jó)** szintre. Így Ön túledzés nélkül is megfelelő edzettséget érhet el. A fizikai állapota javulásával az edzéseknek a Suunto M5 készülék által javasolt gyakorisága, hossza és intenzitása is növekszik. Miután elérte a **excellent (kitűnő)** edzettségi szintet, a Suunto M5 készülék által javasolt edzésprogram segít Önnek, hogy megőrizze a **excellent (kitűnő)** edzettségi szintet.


13.2 Előzmények és haladás

Az **History & trend (Előzmények és haladás)** pontban tekintheti meg a mentett edzésekből felgyülemlett információkat.

Ön az alábbi információkat tekintheti meg:

- az összes mentett edzés száma és hossza
- edzéshossz és az elégetett kalóriák mennyisége az elmúlt 4 héten
- a heti, illetve havi célkitűzéshez képest teljesített százalék
- ösztáv, megtett távok az elmúlt 4 héten, illetve a táv megtételéhez szükséges idő (ha opcionális sebesség- és távolságmérő POD-ot használt)
- az előző erőnléteszt dátuma és eredménye
- az előző 7 erőnlétesztről készült grafikon

 **MEGJEGYZÉS:** A heti, illetve havi célkitűzéshez képest teljesített százalékba az aznapi edzés is beleszámít. Ha ma még nem edzett, a célszázalék kevesebb, mint 100%, akkor is, ha betartotta az edzésjavaslatokat.

 **TIPP:** A mentett edzéseket mondjuk havonta egyszer áttöltheti a Movescount.com oldalra egy opcionális Suunto PC POD vagy Suunto Movestick segítségével.

13.3 Előző edzés

Az **prev. exercise (előző edzés)** részben az előző edzésből származó információkat tekintheti meg. A nézetekről itt olvashat bővebben:

11.1 Pulzsmérővel végzett edzés után. szakasz ezen az oldalon: 24, illetve

11.2 Pulzsmérő nélkül végzett edzés után. szakasz ezen az oldalon: 25.

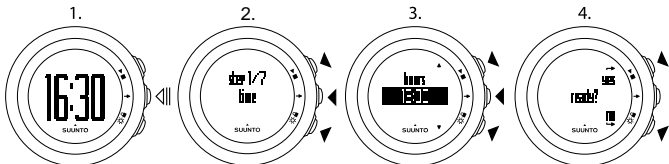
A készüléken csak az előző edzés adatait tekintheti meg. A készülék azonban az előző 80 edzés adatait is tárolja, amelyeket alaposabban is áttekinthet, ha áttölti a naplót a [Movescount.com](https://www.movescount.com) oldalra.

14 A BEÁLLÍTÁSOK MÓDOSÍTÁSA

A beállítások az Idő nézetben módosíthatók. Edzés közben csak a hangot tudja be- vagy kikapcsolni. Ehhez tartsa lenyomva a ➔ gombot.

A beállítások módosítása:

1. Az Idő nézetben nyomja le a ➔ gombot, hogy meg tudja nyitni a beállításokat.
2. Az első beállítás megnyitásához nyomja le a ➔ gombot. A beállítás lépéseit a ►■ és a ⚙️ gombokkal tudja végignézni.
3. Az értékek módosításához nyomja le a ►■ vagy a ⚙️ gombot. A megerősítéshez és a következő beállításra ugráshoz nyomja le a ➔ gombot.
4. Ha elkészült, az összes érték jóváhagyásához válassza az **yes (igen)** (►■) lehetőséget. Ha még szeretne módosítani a beállításokon, az első beállításhoz való visszatéréshez válassza a **no (nem)** (⚙️) lehetőséget.



Ön az alábbi beállításokon tud módosítani:


Idő- és személyes beállítások

- **time (idő):** óra, perc
- **alarm (ébresztő):** be/ki, óra, perc

- **date (dátum):** év, hónap, nap
- **personal settings (személyes beállítások):** testsúly, edzettségi szint, maximális pulzus, nyugalmi pulzus

Cél

- **fitness (edzettség):** végigvezeti Önt a következő edzettségi szintig. Ha eléri a **excellent (kitűnő)** edzettségi szintet, a készülék úgy optimalizálja az edzésprogramot, hogy Ön megőrizze a **excellent (kitűnő)** edzettségi szintet.
- **weight (testsúly):** végigvezeti Önt a következő megcélzott testsúlyig. A készülék kizárólag ésszerűen és biztonságosan megválasztott célokat fogad el, amelyek beleesnek a BMI-je alapján számított normál súlyhatárba. Ha azt állítja be, hogy több mint 3 kg-ot (7 fontot) szeretne leadni, a készülék a következő 6 hétre ajánlott súlyleadást jeleníti meg, amíg el nem éri a megcélzott testsúlyt. Ha elérte a megcélzott testsúlyt, a program véget ér, Önnek pedig új célt kell megadnia, hogy segítséget kapjon. A készüléken addig a cél értéke **free (szabad)**.
- **free (szabad):** segítség nélküli edzés

 **MEGJEGYZÉS:** Az **fitness (edzettség)** és a **weight (testsúly)** mint cél esetében a készülék az ACSM orvosilag előírt edzésre vonatkozó előírásait követi. A készülék automatikusan növeli az Ön edzettségi szintjét, ha követi a programot.

Általános beállítások

sounds (hangok):

- **all on (összes be):** minden hangot bekapcsol

- **buttons off (gombok ki):** a gombnyomások kivételével minden hang hallható
- **all off (összes ki):** minden hangot kikapcsol (ha a hangok ki vannak kapcsolva, a kijelzőn edzés közben a \mathcal{A} szimbólum látható)

 **MEGJEGYZÉS:** A hangok bekapcsolt háttérvilágítás mellett nem hallhatók.

Gyorsaság/iram mértékegysége (opcionális sebesség- és távolságmérő POD-okon):

- km/óra, mérföld/óra
- perc/km, perc/mérföld

Párosítás


- **skip: (kihagyás):** a párosítás kihagyása
- **belt (öv):** a pulzusmérő öv párosítása
- **POD:** POD párosítása

14.1 Az alvó mód és a legelső beállítások


A legelső beállítások módosításához állítsa a készüléket alvó módba.

A készülék alvó módba állítása:










1. Az általános beállítások utolsó lépéseként, amikor a készülék jóváhagyást kér Öntől a beállításmódosításokhoz, tartsa lenyomva a \blackrightarrow gombot, amíg a készülék alvó módba nem lép.
2. A készüléket bármelyik gombot megnyomva tudja újraaktiválni.
3. A legelső beállítások megadásáról itt olvashat: *5 Első lépések. fejezet ezen az oldalon: 12.*

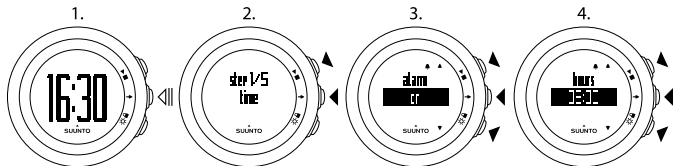
 **MEGJEGYZÉS:** Ha elemet cserél, csak a dátum és az idő módosul. A készülék megjegyzi a korábban megadott beállításait és a rögzített edzéseket.

Példa: az ébresztési beállítások módosítása

Ha az ébresztő be van kapcsolva, a kijelzőn a  szimbólum látható.

Az ébresztő be/kikapcsolása:

1. Az Idő nézetben nyomja le a  gombot, hogy meg tudja nyitni a beállításokat.
2. Keresse meg az **alarm (ébresztő)** elemet a  segítségével, majd hagyja jóvá a  gombbal.
3. Az ébresztőt a  és a  gombok segítségével tudja **on (be)** vagy **off (ki)** kapcsolni. A jóváhagyás a  gombbal történik.
4. Az ébresztési időt a  és a  gombokkal tudja megadni. A jóváhagyás a  gombbal történik.




Ha az ébresztő megszólalt, a **stop (leállítás)** () gombbal tudja kikapcsolni.

Az ébresztő kikapcsolás után másnap ugyanabban az időpontban ismét megszólal.

14.2 A nyelv módosítása

Ha módosítani szeretné a készülék nyelvét, vagy ha a készülék beállításakor rossz nyelvet választott ki, állítsa a készüléket alvó módba. A készülék alvó módba állításáról itt olvashat: *14.1 Az alvó mód és a legelső beállítások. szakasz ezen az oldalon: 37.* Az elemcseréről itt olvashat bővebben: *17.1 Elemcsere. szakasz ezen az oldalon: 43.*

 **MEGJEGYZÉS:** *A készülék megjegyzi a korábban megadott beállításait és a rögzített edzéseket.*

15 CSATLAKOZÁS AZ INTERNETHEZ

A naplóban rögzített adatokat egy opcionális Suunto PC POD vagy Suunto Movestick segítségével áttöltheti a Movescount.com oldalra, az ott található beállításokat és testre szabott edzésterveket pedig a Suunto M5 készülékre töltheti.

A Movescount egy online sportközösség, ahol Ön számos eszköz közül választhat a napi mozgás felügyeletéhez, és a tapasztalatain alapuló lebilincselő történeteket írhat. A Movescount révén új motivációkra tehet szert a többi tagnak köszönhetően, akik még jobb teljesítményre sarkallják.

Csatlakozás a Movescount oldalhoz:


1. Látogasson el www.movescount.com oldalra.
2. Regisztráljon, és hozza létre a saját Movescount fiókját.

A Moveslink telepítése:

1. Válassza a **BEÁLLÍTÁSOK > MOVESLINK** lehetőséget.
2. Töltse le és telepítse a Moveslink alkalmazást.

Az adatok áttöltése:

1. Dugja a Suunto Movestick készüléket a számítógép USB-portjába.
2. A készülék csatlakoztatásához és az adatoknak a Movescount fiókjába töltéséhez kövesse a Movescount oldalon olvasható utasításokat.

 **TIPP:** A készülék a legutóbbi 80 naplót tárolja. Ezután elkezd felülírni a legrégebbi naplókat. Ha nem szeretné, hogy a korábbi naplók elveszenek, és ha meg szeretné tekinteni a bennük lévő adatokat, töltsé át őket a Movescount.com oldalra.

16 A POD/PULZUSMÉRŐ ÖV PÁROSÍTÁSA

A párosítás azt jelenti, hogy Ön összekapcsol két készüléket, így azok információkat tudnak küldeni és fogadni egymástól.

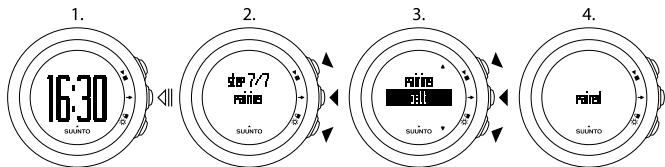
Párosítsa a Suunto M5 készüléket az opcionális Suunto POD-okkal (Suunto Foot POD, GPS POD, illetve Bike POD), hogy edzés közben további sebesség- és távadatokat kapjon. A Suunto M5 készülék kompatibilis a Suunto Dual Comfort övvel.

A Suunto M5 készülék csomagjában található pulzusmérő öv már párosítva van. Párosításra csak akkor van szükség, ha ki akarja cserélni a pulzusmérő övet vagy a sebességmérő POD-ot a készülékkel.

Egyszerre legfeljebb három Suunto sebesség- és távolságmérő POD-ot párosíthat. Ha háromnál több POD-ot párosít, a párosítás a legutóbbi háromra lesz érvényes.

A POD vagy a pulzusmérő öv párosítása:

1. Az Idő nézetben nyomja le a ➔ gombot, hogy meg tudja nyitni a beállításokat.
2. A párosítási lehetőségekig lapozáshoz nyomja le a ➔ gombot. A beállítás lépéseit a ►■ és a ⚙️ gombokkal tudja végignézni.
3. A ►■ és a ⚙️ gombbal válassza a **POD** vagy az **belt (öv)** lehetőséget. A jóváhagyás a ➔ gombbal történik.
4. Kapcsolja be a POD-ot vagy a pulzusmérő övet (ehhez vegye ki az elemet, majd tegye be újra). A POD bekapcsolásának módja a POD kézikönyvében olvasható. Várjon, amíg meg nem jelenik a **paired (párosítva)** üzenet.
5. Ha a párosítás sikertelen, a párosítási beállításhoz való visszatéréshez nyomja le a ➔ gombot.



16.1 Hibaelhárítás

Ha a pulzsmérő öv párosítása sikertelen, tegye a következőket.

1. Vegye ki az elemet.
2. Helyezze be fordítva az elemet a pulzsmérő öv alaphelyzetbe állításához, majd vegye ki újra.
3. Lapozzon a készülék párosítási beállításaihoz.
4. Helyezze be az elemet a pulzsmérő övbe a megfelelő módon.


MEGJEGYZÉS: A sebesség- és távolságmérő POD-okat nem kell kalibrálni. A Bike POD által közölt értékek a szabvány (26 x 1,95 > hüvelyk) méretű mountain bike-kerekek alapján kerülnek kiszámításra. A városi kerékpárok esetén az eltérés -2–3%. A Foot POD által közölt értékek az egyéni futóstílustól függenek, az eltérésük mértéke -5–+5%.

17 TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS


A készülékkel bánjon óvatosan – ne ütögesse és ne ejtse le!

A készülék normál körülmények között nem igényel szervizelést. Használat után mossa le folyó vízzel és egy kevés szappannal, a készülékházat pedig törölje át egy puha ruhával vagy szarvasbőrrel.

A készüléket ne próbálja saját maga megjavítani. Javítással kapcsolatban forduljon a hivatalos Suunto-szervizhez, -márkakereskedőhöz vagy -üzlethez. Csak eredeti Suunto alkatrészeket használjon. A nem eredeti alkatrészek által okozott károsodásokra a jótállás nem terjed ki.

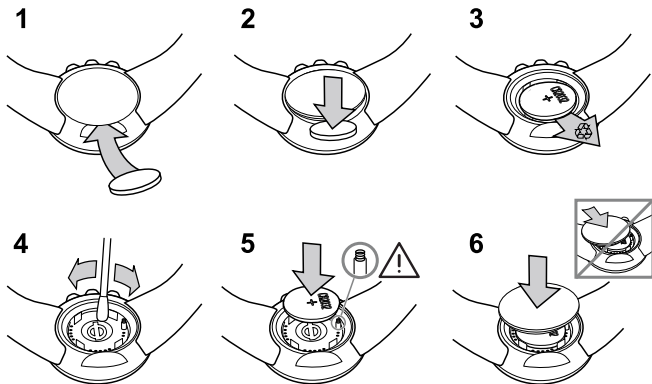
 **MEGJEGYZÉS:** *Úszás közben vagy vízzel érintkezve soha ne nyomja meg a készüléken lévő gombokat. Ha a gombokat akkor nyomja meg, amikor a készülék víz alatt van, az a készülék meghibásodását eredményezheti.*

17.1 Elemcsere

Ha a kijelzőn a  szimbólum látható, tanácsos elemet cserélni.

Elemet rendkívül óvatosan cseréljen, ügyelve arra, hogy a Suunto M5 készülékbe ne kerüljön víz. A nem kellő körültekintéssel végzett elemcsere a jótállás elvesztésével járhat.

Az elemet az ábrán látható módon cserélje ki:



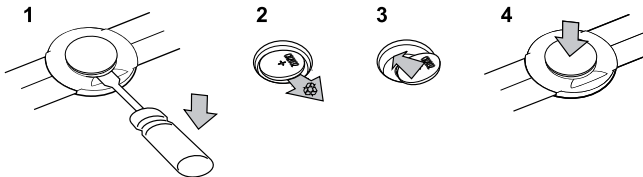
MEGJEGYZÉS: Óvatosan ellenőrizze, hogy a műanyag O gyűrű a helyén van-e, és hogy a csuklószámitógépbe nem került-e víz. A nem kellő körültekintéssel végzett elemcsere a jótállás elvesztésével járhat.

MEGJEGYZÉS: Vigyázzon az elemtartó rekeszben található rugóra (lásd az ábrát). Ha a rugó megsérül, a készüléket hivatalos Suunto-képviselőhöz küldje javításra.

MEGJEGYZÉS: Ha elemet cserél, csak a dátum és az idő módosul. A korábban megadott beállításait és a rögzített edzéseket a készülék visszaállítja.

17.2 A pulzsmérő övben található elem cseréje

Az elemet az ábrán látható módon cserélje ki:



MEGJEGYZÉS: A Suunto azt javasolja, hogy az elemtartó fedelét és az O gyűrt az elemmel együtt cserélje ki, mert ez biztosítja, hogy az elemtartó öv tiszta és vízmentes maradjon. A cserefedelek a csereelemekkel együtt a hivatalos Suunto-márkakereskedőnél és a Suunto webáruházában szerezhetők be.

18 MŰSZAKI JELLEMZŐK

18.1 Műszaki jellemzők

Általános

- Üzemi hőmérséklet: -10–50 °C/14–122 °F
- Tárolási hőmérséklet: -30–60 °C/-22–140 °F
- Tömeg (az eszköze): 40 g/1,41 uncia
- Tömeg (a pulzusmérő öv esetén): max. 55 g/1,95 uncia
- Vízállóság (az eszköze): 30 m/100 láb (ISO 2281)
- Vízállóság (a pulzusmérő öv esetén): 20 m/66 láb (ISO 2281)
- Átviteli frekvencia (az öv esetén): 5,3 kHz induktív, kompatibilis az edzőtermi eszközökkel, ill. 2,465 GHz Suunto–ANT kompatibilitás
- Hatótávolság: kb. 2 m/6 láb
- A felhasználható által is cserélhető elem (az eszközben/a pulzusmérő övben): 3 V-os CR2032
- Az elem élettartama (az eszközben/a pulzusmérő övben): normál használat esetén kb. 1 év (= 2 és fél óra edzés/hét a pulzusmérővel és a POD-dal)

Adatrögzítő/stopperóra

- Maximális naplózási idő: 9 óra, 59 perc, 59 másodperc
- Mérési egység: Az első 9,9 másodperc tizedmásodperces felbontásban jelenik meg, 10 másodperc elteltével az időtartam másodperces felbontásban jelenik meg.

Összefoglalók

- A készülék memóriájában tárolt naplók maximális száma: 80

- Összes edzésidő: 0–9999 óra (a 9999 óra elérése után a készülék ismét 0-ról számol)
- Elégetett kalóriák és edzéshossz az elmúlt 4 hétben: 0–99 999 kcal, illetve 00:01–99:59 óra időtartam
- Össztáv és a hónapok száma az első távnapló óta: 1–9999 km, illetve 1–256 hónap (opcionális sebesség- és távolságmérő POD-okon)
- Összes elégetett kalória és edzéshossz az elmúlt 4 hétben: 0–999 km, illetve 99:59 óra (opcionális sebesség- és távolságmérő POD-okon)

Pulzusszám

- Kijelző: 30–240
- Nyugalmi pulzus: percenként kb. 60; percenként 30 és 150 közé állítható.

Személyes beállítások

- Születési év: 1910–2009
- Testsúly: 30–200 kg vagy 66–400 font
- Magasság: 90–256 cm vagy 3 láb 3 hüvelyk–7 láb 6 hüvelyk

18.2 Védjegy

A Suunto M5, a hozzá tartozó emblémák és más Suunto márkájú védjegyek és fantázianevek a Suunto Oy bejegyzett vagy be nem jegyzett védjegyei. Minden jog fenntartva.

18.3 FCC-megfelelőség

Ez a készülék megfelel az FCC-szabályzat 15. részében foglaltaknak. Az üzemeltetés az alábbi két feltétel függvénye: (1) a készülék nem bocsáthat ki káros interferenciát, és (2) a készüléknek el kell viselnie minden kapott

interferenciát, a nem kívánt működést okozó interferenciát is beleértve. A javítást kizárólag a Suunto hivatalos szervizmérnökei végezhetik. Az illetéktelen személyek által végzett javítás a jótállás elvesztésével jár. A készüléket ellenőrizték az FCC-előírásoknak való megfelelés szempontjából, és ennek során otthoni és irodai használatra alkalmasnak találták.

18.4 CE

A CE-jelölés az Európai Uniónak az elektromágneses összeférhetőségről szóló, 89/336/EGK irányelvének (EMC) és a 99/5/EGK irányelvnek való megfelelést jelöli.

18.5 ICES

A jelen [B] osztályú digitális berendezés megfelel a kanadai ICES-003 szabvány előírásainak.

18.6 Szerzői jogok

Copyright © Suunto Oy 2009. Minden jog fenntartva. A Suunto, a Suunto terméknevek, a hozzájuk tartozó emblémák és más Suunto márkájú védjegyek és nevek a Suunto Oy bejegyzett vagy be nem jegyzett védjegyei. A jelen dokumentum és annak teljes tartalma a Suunto Oy tulajdona, amely kizárólag az ügyfelek által használható arra a célra, hogy megszerezzék a Suunto termékekkel kapcsolatos információkat és ismereteket. A dokumentum tartalma a Suunto Oy előzetes írásbeli engedélye nélkül semmilyen más céllal nem használható fel és terjeszthető, és/vagy nem ismertethető, tehető közzé vagy reprodukálható. Noha nagy gondot fordítunk arra, hogy a jelen dokumentumban szereplő információ átfogó és pontos legyen, annak

helytállóságáért nem vállalunk sem kifejezett, sem beleértett jótállást. A dokumentum tartalma előzetes értesítés nélkül bármikor módosulhat. A dokumentáció legfrissebb verziója a www.suunto.com címről tölthető le.

18.7 Szabadalmi megjegyzés

A terméket függőben lévő szabadalmi kérvények és a rájuk vonatkozó nemzeti törvények védik: 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. A hivatalnál további szabadalmi kérvények is iktatva vannak.

19 JÓTÁLLÁS

A SUUNTO KORLÁTOZOTT JÓTÁLLÁSA

A Suunto jótállást vállal arra, hogy az anyag- vagy gyártási hibás termékeket a Suunto vagy bármely Hivatalos Suunto szervizközpont (a továbbiakban: Szervizközpont) a Jótállási időszak alatt a saját belátása szerint ingyen a.) kijavítja, b.) kicseréli, c.) megtéríti, a jelen Korlátozott jótállásban szereplő feltételek alapján. A Korlátozott jótállás kizárólag a vásárlás országában érvényes és hatályos, kivéve, ha a helyi jog másképp nem rendelkezik.

Jótállási időszak

A Korlátozott jótállási időszak az eladónál történt eredeti vásárlás napján veszi kezdetét. A Jótállási időszak kijelzős termékek esetén két (2) év. A Jótállási időszak kiegészítők, így többek között POD-ok és pulzusmérők, illetve cserélhető alkatrészek esetén egy (1) év.

Kizárások és korlátozások

A jelen Korlátozott jótállás nem terjed ki:

1. a) az elhasználódásra, b) a nem megfelelő kezelésből származó meghibásodásokra, illetve c) a rendeltetésszerű, ill. előírt használattól eltérő használatból származó meghibásodásokra és károsodásokra;
2. a felhasználói kézikönyvekre és a külső felektől származó használati cikkekre;
3. a nem a Suunto által gyártott vagy forgalmazott termékekkel, kiegészítőkkal, szoftverekkel és/vagy szolgáltatásokkal történő használatból származó meghibásodásokra vagy lehetséges meghibásodásokra;
4. a cserélhető elemekre.

A jelen Korlátozott jótállás nem érvényes, ha egy elemet:

1. nem rendeltetésszerűen nyitottak fel;
2. nem hivatalos márkájú cserealkatrész segítségével javítottak meg, illetve nem hivatalos Szervizközpontban módosítottak vagy javítottak meg;
3. illetve annak sorszámát eltávolították, módosították vagy más módon olvashatatlanná tették – ahogyan a Suunto a saját belátása szerint dönt;
4. vegyi anyagokkal, többek között szúnyogriasztóval kezeltek.

A Suunto nem szavatolja, hogy a Termék zavartalanul és hibátlanul működik majd, vagy hogy külső felek által gyártott hardvereken vagy szoftvereken is működőképes lesz.

A Suunto jótállási szerviz elérhetősége

A Suunto jótállási szerviz igénybevételére Ön az eredeti vásárlási bizonylat birtokában jogosult. A jótállási szerviz igénybevételének módjairól a www.suunto.com/warranty oldalon, a helyi hivatalos

Suunto-márkakereskedőnél vagy a Suunto ügyfélszolgálatot a +358 2 2841160 számon felhívva tájékozódhat (a telefonhívás esetén helyi vagy előfizetési díjat számíthatnak fel).

A felelősség korlátozása

A vonatkozó jogszabályok által meghatározott mértékig az Ön kizárólagos jogorvoslati lehetősége a jelen Korlátozott jótállás, amely kivált minden más, közvetett vagy közvetlen jótállást. A Suunto nem felelős a különleges, eseti vagy véletlenszerű károkért, a használati cikk megvásárlásából vagy használatából, illetve a jótállás megszegéséből, szerződésszegésből, hanyagságból, szándékos károkozásból, vagy bármely más jogviszonyból származó károkat, így többek között a várt haszon elmaradását, az adatvesztést,

a használatkiesést, a tőkeveszteséget, az alkatrészek cseréjével vagy a létesítményekkel járó költségeket, a külső felek követeléseit, illetve az anyagi kárt is beleértve, akkor sem, ha tájékoztatták az ilyen kárviszonyok kialakulásának valószínűségéről. A Suunto nem vonható felelősségre a folyamatos jótállási szervizszolgáltatásban történt fennakadásokért.



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.