

# **SUUNTO QUEST**

## KASUTUSJUHEND


1 OHUTUS .....	5
Ettevaatusabinõude tüübid .....	5
Ettevaatusabinõud .....	5
2 Tervitus! .....	7
3 Ekraani ikoonid ja segmendid .....	9
4 Nuppude kasutamine .....	10
5 Alustusjuhend .....	12
5.1 Tagantvalgustuse ja nupuluku kasutamine .....	13
5.2 Puhkepulsi mõõtmine .....	14
6 Pulsivöö pealepanek .....	15
7 Treeningseansi alustamine .....	17
7.1 Tõrkeotsing: pulsi signaal puudub .....	18
8 Treeningu ajal .....	19
8.1 Juhendava treeningu ajal .....	21
9 Pärast treeningut .....	23
9.1 Pärast treeningut .....	23
9.2 Taastumisaeg .....	24
9.3 Taastumisaja ja eelmise harjutuse vaatamine .....	25
9.4 Eelmine harjutus .....	26
10 Sätete reguleerimine .....	27
Kellaaeg ja isiklikud sätted .....	28
Treeningusätted .....	28
Üldsätted .....	29
Ühendamine .....	29
10.1 Aktiivsusklassi hindamine .....	29


10.2 Unerežiim ja algsätted .....	31
10.3 Keele vahetamine .....	32
11 Suunto Questi kohandamine .....	33
11.1 Ühenduse loomine veebiga .....	33
11.2 Movescounti kuvade kohandamine .....	35
12 Treenimine kohandatud treeningukavaga .....	38
12.1 Treeningukava aktiveerimine .....	38
12.2 Kava kasutuselevõtmine .....	39
12.3 Treeningu juhendus .....	39
12.4 Ringiaegade arvestamine treeningul .....	40
13 PODi/pulsivöö ühendamine .....	43
Näide: pulsivöö Suunto Dual Comfort Belt ühendamine .....	44
13.1 Tõrkeotsing .....	44
13.2 PODide kalibreerimine .....	45
14 Seadme hooldamine .....	46
14.1 Toiteelemendi vahetamine .....	46
14.2 Pulsivöö toiteelemendi vahetamine .....	48
15 Andmed .....	49
15.1 Tehnilised andmed .....	49
15.2 Kaubamärk .....	50
15.3 Vastavus USA Föderaalsete Sidekomisjoni (FCC) nõuetele .....	50
15.4 CE .....	50
15.5 ICES .....	51
15.6 Autoriõigus .....	51


15.7 Patenditeatis .....	51
16 Garantii .....	52
Garantiaeg .....	52
Erandid ja piirangud .....	52
Juurdepääs Suunto garantiiteenindusele .....	53
Piiratud vastutus .....	53

# 1 OHUTUS


## Ettevaatusabinõude tüübid


 **HOIATUS:** – kasutatakse toimingu või olukorra puhul, mis võib põhjustada raskeid vigastusi või surma.

 **ETTEVAATUST:** – kasutatakse toimingu või olukorra puhul, mis põhjustab seadme kahjustusi.

 **MÄRKUS:** – kasutatakse olulise teabe rõhutamiseks.

## Ettevaatusabinõud

 **HOIATUS:** TOOTE KOKKUPUUTEL NAHAGA VÕIB TEKKIDA ALLERGILINE REAKTSIOON VÕI NAHAÄRRITUS VAATAMATA SELLELE, ET MEIE TOOTED VASTAVAD ASJAKOHASTELE STANDARDITELE. SELLISEL JUHUL LÕPETAGE KOHE TOOTE KASUTAMINE JA PIDAGE NÕU ARSTIGA.

 **HOIATUS:** ENNE TREENINGUKAVA ALUSTAMIST PIDAGE ALATI NÕU ARSTIGA. ÜLEPINGUTAMINE VÕIB PÕHJUSTADA RASKEID VIGASTUSI.

**⚠ ETTEVAATUST:** ÄRGE KASUTAGE TOOTEL MIS TAHES TÜÜPI LAHUSTEID, SEST NEED VÕIVAD KAHJUSTADA TOOTE PINDU.

**⚠ ETTEVAATUST:** ÄRGE TÖÖDELGE TOODET PUTUKATÕRJEVAHENDIGA, SEST SEE VÕIB KAHJUSTADA TOOTE PINDU.

**⚠ ETTEVAATUST:** ÄRGE VISAKE TOODET ÄRA, VAID KOHELGE SEDA KESKKONNA SÄÄSTMISEKS ELEKTROONIKAROMUNA.

**⚠ ETTEVAATUST:** ÄRGE LÖÖGE EGA KUKUTAGE SEADET, SEST VÕIB SEADET KAHJUSTADA.

## 2 TERVITUS!

Täname, et valisite Suunto Questi!

See kasutusjuhend aitab teil Suunto Questiga treenimisest viimast võtta. Lugege see läbi, kui soovite Suunto Questi kasutamise veelgi nauditavamaks muuta.

Seda ei anna mitte millegagi võrrelda. Looduses viibimist ja armastatud spordi tegemist. Otsides pidevalt täiuslikku rada. Treenides järgmiseks suureks ürituseks. Nautides igat hetke. See on see, mille nimel elate. See on see, milleks teid loodi.

Vastupidav Suunto Quest võimaldab järgmist.

### **\_PLAANIMINE**

\_Looge endale sobivaid treeningukavasid või valige olemasolevate hulgast veebis.

### **\_ÜHENDAMINE**

\_Laadige treeningukava alla Suunto Questi.

\_Laadige treeninguandmed üles Movescount.com-i.

\_Kohandage kuva ja sätteid Movescount.com-is.


### **\_SOORITUS**

\_Jälgige treeningu ajal pulsil ja kiirusel põhinevat teavet ning vaadake taastumisaega.

### **\_PROGRESS**

\_Analüüsige sooritusi veebis ja jagage saavutusi kogukonnaga Movescount.com-is.

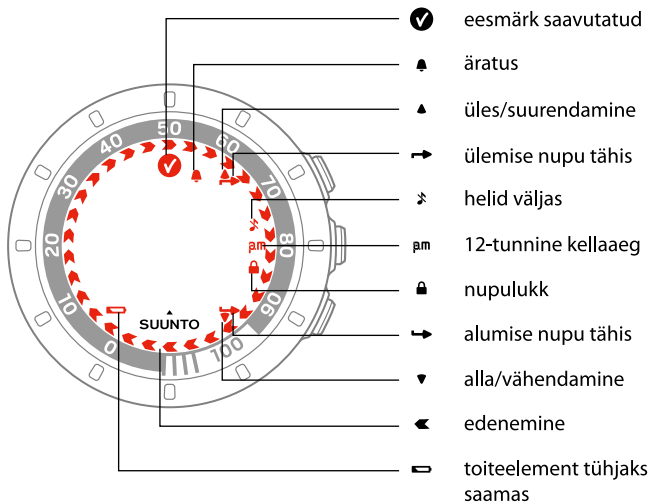
Treeningukogemust täiustada ja igast liigutusest viimast võtta aitab Movescount.com. Kui ühendate Suunto Questi Suunto Movesticki abil Movescount.com-iga, saate treeningulogisisid üles laadida ning oma progressi, emotsioone ja mõtteid sõpradega jagada. Samuti saate treeningukava otse Suunto Questi alla laadida. Liituge Movescount.com-iga juba täna!

 **MÄRKUS:** Täieliku Suunto toe saamiseks registreerige kindlasti oma seade veebiaadressil [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register).

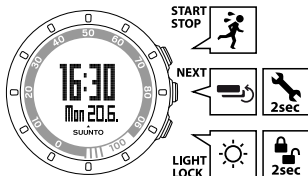


### 3 EKRAANI IKOONID JA SEGMENTID

et



# 4 NUPPUDE KASUTAMINE



Järgmise nuppude abil pääsete juurde mitmesugustele funktsioonidele.

## START STOP:

- kohandatud režiimi 1 (**training (treening)**), kohandatud režiimi 2 (**running (jooksmine)**), kohandatud režiimi 3 (**cycling (jalgrattasõit)**), **recovery time (taastumisaja)**, **prev. Move (eelmise harjutuse)**, **web connect (veebiühenduse)** valimine
- treeningseansi alustamine/lõpetamine
- väärtuse suurendamine / ülespoole liikumine

Lisateave kohandatud režiimide kohta: *Osa 11.2 Movescounti kuvade kohandamine leheküljel 35.*

## NEXT:

- vaadete vaheldumisi aktiveerimine
- sätete avamine/sulgemine (hoidke all)
- aktsepteerimine / järgmise sammu juurde liikumine

**LIGHT LOCK:**

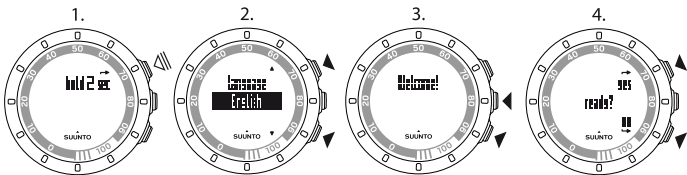
- tagantvalgustuse aktiveerimine
- nupu **START STOP** lukustamine (hoidke all)
- väärtuse vähendamine / allapoole liikumine

# 5 ALUSTUSJUHEND

Alustuseks reguleerige isiklikud sätted. Neid sätteid võetakse aluseks paljude arvutuste puhul, mistõttu tuleks väärtuste määramisel olla võimalikult täpne. **personal (Isiklike)** sätete abil häälestate Suunto Questi sobivaks teie füüsilistele tunnustele ja aktiivsusele.

Algsätete määramiseks toimige järgmiselt.


1. Vajutage seadme aktiveerimiseks mis tahes nuppu. Oodake, kuni seade ärkab ja palub **hold 2 sec (hoida 2 sek)**. Hoidke esimese sätte avamiseks all nuppu **START STOP**.
2. Väärtuste muutmiseks vajutage nuppu **START STOP** või **LIGHT LOCK**.
3. Väärtuse aksepteerimiseks ja järgmise sätte juurde liikumiseks vajutage nuppu **NEXT**. Eelmise sätte juurde naasmiseks vajutage nuppu **LIGHT LOCK**.
4. Kui olete sätete määramise lõpetanud, valige kõigi sätete kinnitamiseks **yes (jaatav)** üksus (nupp **START STOP**). Kui soovite sätteid veel muuta, valige **no (eitav)** vastus (**LIGHT LOCK**).




Võimalik on määrata järgmised algsätted.

- **language (Keel)**: inglise, saksa, prantsuse, hispaania, portugali, itaalia, hollandi, rootsi, soome

- **units (Ühikud):** meetermõõdustik / mittemeetriline mõõdustik
- **time (Kellaaeg):** 12/24 h, tunnid ja minutid
- **date (Kuupäev)**
- **personal settings (Isiklikud sätted):** sünniaasta, sugu, kaal


 **MÄRKUS:** Kui olete sisestanud sünniaasta, määrab seade automaatselt maksimaalse pulsi, kasutades selleks Ameerika spordimeditsiini kolledži (ACSM) avaldatud valemit  $207 - (0,7 \times \text{VANUS})$ . Kui teate oma tegelikku maksimaalset pulssi, peaksite automaatselt määratud väärtuse tegeliku väärtusega asendama.


Ärge unustage enne Suunto Questiga treeningu alustamist **personal settings (isiklikes sätetes)** veel väärtusi reguleerida (vt Peatükk 10 Sätete reguleerimine leheküljel 27).


 **NÕUANNE:** Ajavaates kuupäeva, topeltaja ja sekundite kuvamiseks vajutage nuppu **NEXT**. Kui valite sekundivaate, kuvatakse 2 minuti möödudes toiteelemendi säästmiseks taas ainult kuupäeva või topeltajaga vaade.


## 5.1 Tagantvalgustuse ja nupuluku kasutamine

Tagantvalgustuse aktiveerimiseks vajutage nuppu **LIGHT LOCK**.

Nupu **START STOP** lukustamiseks või avamiseks hoidke nuppu **LIGHT LOCK** all. Kui nupp **START STOP** on lukus, kuvatakse ekraanil .

 **MÄRKUS:** Lukustage nupp **START STOP** stopperi tahtmatu käivitamise või seiskamise vältimiseks. Kui lukustate nupu **START STOP** treeningseansi ajal, saate nupuga **NEXT** endiselt vaateid vahetada.

 **MÄRKUS:** Treeningu ajal nupuluku aktiveerimiseks ja koputusfunktsiooni desaktiveerimiseks hoidke all nuppu **NEXT**.


 **MÄRKUS:** Kui aktiveerite treeningu ajal tagantvalgustuse, vilgub see toiteelemendi säästmiseks.

## 5.2 Puhkepulsi mõõtmine


Puhkepulss on teie pulss puhkehetkel. Mõõtke oma puhkepulssi, et Suunto Quest saaks teid veelgi täpsemalt juhendada ning saaksite jälgida oma vastupidavustaset. Paranenud vastupidavustaseme korral muutub puhkepulss aeglasemaks.

Puhkepulsi mõõtmine

1. Niisutage kokkupuutepindu ja pange pulsvöö peale.
2. Veenduge, et seade võtab pulsisignaali vastu.
3. Heitke pikali ja lõdvestuge kolm minutit.
4. Kontrollige seadmelt pulssi ja reguleerige seda vastavalt menüüs **personal settings (Isiklikud sätted)**.


 **NÕUANNE:** Parim aeg puhkepulsi mõõtmiseks on pärast korralikku und. Kui olete äsja kohvi joonud, tunnete end väsinult või pinges, mõõtke pulssi hiljem.

## 6 PULSIVÖÖ PEALEPANEK

 **MÄRKUS:** Suunto Quest ühildub ainult pulsivööga Suunto Dual Comfort Belt.

Reguleerige rihma pikkust, et pulsivöö oleks pingul, kuid siiski mugav. Niisutage kokkupuutepindu vee või geeliga ja pange pulsivöö peale. Jälgige, et pulsivöö jääks rinna keskele ning punane nool näitaks üles.




 **HOIATUS:** Kui teil on südamerütmur, defibrillaator või mõni muu elektrooniline implantaat, kasutate pulsivööd omal vastutusel. Enne pulsivöö esmakordset kasutamist soovitame teha arsti järelevalve all läbi katseharjutuse. See tagab samaaegselt kasutatava südamerütmuri ja pulsivöö ohutuse ja usaldusväarsuse. Harjutusega võib kaasneda mõningane risk, eriti eelnevalt väheaktiivse eluviisiga inimeste puhul. Enne regulaarse treeningukava alustamist soovitame teil kindlasti arstiga nõu pidada.

 **MÄRKUS:** ANT märgisega  pulsivööd sobivad kasutamiseks ANT-ga ühilduvate Suunto randmekompuutrite ja Suunto ANT Fitness

*Solutioni lahendustega, IND märgisega (📶) pulsivööd aga ühilduvad enamiku pulsi induktiivset vastuvõttu kasutavate treeningseadmetega. Suunto Dual Comfort Belt ühildub nii IND- kui ka ANT-protokolliga.*

 **MÄRKUS:** *Vee all ei saa Suunto Quest pulsivöö signaale vastu võtta.*

 **NÕUANNE:** *Ebameeldiva lõhna tekkimise vältimiseks peske pulsivööd regulaarselt pesumasinas.*

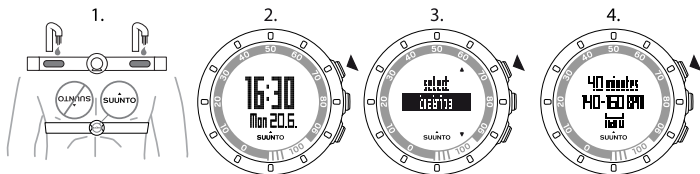


## 7 TREENINGSEANSI ALUSTAMINE

Pärast algsätete määramist võite treeninguga alustada. Suunto Questist maksimumi võtmiseks kohandage see enda vajaduste järgi. Teave sätete, kuvade ja treeningute kohandamisvõimaluste kohta: *Peatükk 10 Sätete reguleerimine leheküljel 27 ja Osa 11.2 Movescounti kuvade kohandamine leheküljel 35.* Selles jaotises on selgitatud, kuidas alustada treeningseansi, kui kasutusel on Suunto Questi vaikesätted.

Treeningu alustamiseks toimige järgmiselt.

1. Niisutage pulsivöö kokkupuutepindu ja pange pulsivöö peale.
2. Vajutage ajavaates nuppu **START STOP** ja valige üks järgmistest: **training (treening)**, **running (jooksmine)** või **cycling (jalgrattasõit)**.
3. Vajutage valiku kinnitamiseks nuppu **NEXT**.  
Kui treeningukava on aktiveeritud ja tänaseks on määratud treeningseanss, kuvatakse enne seansi algust soovitatav pulsi- ja kiirusevahemik. Sellisel juhul vajutage järgmise kuva avamiseks nuppu **NEXT**.
4. Kui Suunto Quest tuvastab pulsivöö või PODi, kuvatakse selle kohta teade. Treeningseansi jäädvustamise alustamiseks vajutage nuppu **START STOP**.





**NÕUANNE:** Enne treeningu alustamist tehke soojendusharjutused ning pärast treeningut lõdvestusharjutused.

## 7.1 Tõrkeotsing: pulsi signaal puudub

Kui pulsi signaal kaob, proovige järgmist.

- Veenduge, et kannate pulsivööd õigesti.
- Veenduge, et pulsivöö elektrootidide pinnad on niisked.
- Probleemide püsimisel vahetage pulsivöö ja/või seadme toiteelement välja.

## 8 TREENINGU AJAL

Suunto Quest annab treeningu ajal lisateavet. Teil on võimalik määrata, millist teavet ekraanil kuvatakse. Teave sätete, kuvade ja treeningute kohandamisvõimaluste kohta: *Peatükk 10 Sätete reguleerimine leheküljel 27 ja Osa 11.2 Movescounti kuvade kohandamine leheküljel 35.* Selles jaotises on selgitatud, kuidas sirvida treeningseansi ajal lisateavet, kui kasutusel on Suunto Questi vaikesätted.

**Järgmisena on esitatud mõni viis, kuidas seadet treeningu ajal kasutada saab.**

- Lisateabe reaajas kuvamiseks vajutage nuppu **NEXT**.
- Nupu **START STOP** lukustamiseks, et vältida stopperi tahtmatut seiskamist, hoidke all nuppu **LIGHT LOCK**.
- Treeningseansi peatamiseks vajutage nuppu **START STOP**.

Lisateave oleneb saadaolevast teabest, aga ka teie isiklikest valikutest ja eelistustest. Kui saadaval on nii pulss kui ka POD, kuvatakse ekraanil vaikesättes järgmine teave.



**training (Treeningu)** kohandatud vaikerežiimid:

- vaade 1 – pulss ja stopper
- vaade 2 – pulss ja kalorikulu reaajas

- vaade 3 – pulsiprotsent ja pulsitsoon
- vaade 4 – stopper
- vaade 5 – kiirus ja vahemaa reaalajas

**running (Jooksu)** kohandatud vaikerežiimid:

- vaade 1 – pulss ja stopper
- vaade 2 – tempo ja vahemaa
- vaade 3 – tempo ja keskmine jooksurütm
- vaade 4 – vahemaa ja aeg
- vaade 5 – stopper

**cycling (Jalgrattasõidu)** kohandatud vaikerežiimid:


- vaade 1 – pulss ja stopper
- vaade 2 – pulss ja vahemaa
- vaade 3 – kiirus ja vahemaa
- vaade 4 – kiirus ja stopper
- vaade 5 – vahemaa ja keskmine kiirus


Peale selle näete treeningu ajal ekraani välisserval nooli.



Nooled näitavad teie taastumisaega (tundides). Taastumisaeg on aeg, mis kulub teil järgmise treeningseansi jaoks täielikuks taastumiseks pärast treeningut. Numbrid seadme äärel tähistavad taastumiseks kulunud tunde.

Taastumisaeg kuvatakse pärast treeningut ka ühel kokkuvõttekuvadest ning eraldi üksusena treeningumenüüs.


 **MÄRKUS:** Kui aktiveerite treeningu ajal tagantvalgustuse, vilgub see toiteelemendi säästmiseks.


 **NÕUANNE:** Kui soovite treeningu ajal helid sisse või välja lülitada (↔), hoidke all nuppu **NEXT**. Kui olete üldsätetes kõik helid välja lülitanud (**all off (kõik väljas)**), ei saa helisid sisse lülitada (vt Peatükk 10 Sätete reguleerimine leheküljel 27).


## 8.1 Juhendava treeningu ajal


Soovi korral saate luua veebiaadressil [www.movescount.com](http://www.movescount.com) isikliku treeningukava ja selle Suunto Questi alla laadida. Kui treeningukava on sees, juhendab Suunto Quest teid päevase treeningueesmärgi saavutamiseks. Kui nool ekraanil näitab üles, peaksite intensiivsust või kiirust suurendama. Kui nool ekraanil näitab alla, peaksite intensiivsust või kiirust vähendama.



 **MÄRKUS:** Kui plaanite Movescountis treeningseansi, saate määrata kestuse, intensiivsuse ja vahemaa. Kui te vahemaad ei määra, annab Suunto Quest juhiseid intensiivsuse kohta.

 **MÄRKUS:** Soovi korral saate määrata Movescountis, et ekraani välisserva nooled näitavad treeningu läbituse protsenti. Protsendiväärtuse teadasaamiseks vaadake seadme serval olevat arvu.

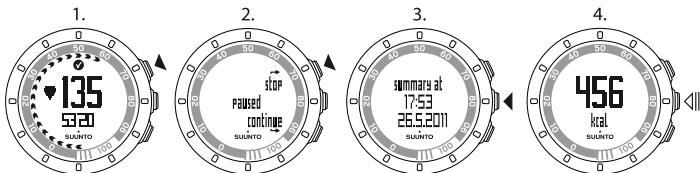
 **MÄRKUS:** Treeningu ajal on juhendavat noolt näha ainult kiiruse- ja pulsiandmetega kuvadel.

Kui olete eesmärgi saavutanud, kuvatakse . Kui te ei soovi treeningukava järgida, lülitage see **training settings (treeningusätetes)** välja. Kui treeningukava on keelatud, saab seade sellegipoolest näidata teie määratud pulsi- või kiirusepiiranguga seotud juhiseid. Pulsi- või kiirusepiirangu lubamiseks tuleb need **training settings (treeningusätetes) on (sisse)** lülitada.

# 9 PÄRAST TREENINGUT

## 9.1 Pärast treeningut


1. Treeningseansi peatamiseks või seiskamiseks vajutage nuppu **START STOP**.
2. Kui soovite seiskamise kinnitada ja kokkuvõtet vaadata, valige **stop (seiskamise)** üksus. Kui soovite treeningut jätkata, valige **continue (jätkamise)** üksus.
3. Kokkuvõtte eri kuvade sirvimiseks vajutage nuppu **NEXT**.
4. Ajavaatesse naasmiseks hoidke all nuppu **NEXT**.



**MÄRKUS:** Kui teie maksimaalne pulss ületab treeningu ajal seadme sätetes määratud maksimaalse pulsi, küsib seade automaatselt, kas soovite maksimaalset pulssi uuendada.

**NÕUANNE:** Soovi korral saate kokkuvõtte esimesel kuval nuppu **NEXT** all hoides kokkuvõtte vahele jätta. Eelmise treeningu kokkuvõtte


kuvamiseks vajutage ajavaates nuppu **START STOP** ja valige **prev. Move** (**eelmine harjutus**).

 **NÕUANNE:** Ebameeldiva lõhna tekkimise vältimiseks peske pulsivööd regulaarselt pesumasinas.


## 9.2 Taastumisaeg


Pärast iga treeningseansi näitab Suunto Quest, kui kaua teil täielikuks taastumiseks aega kulub ning millal oma aktiivsusklassi tasemel uuesti maksimaalse intensiivsusega treeninguks valmis olete. Taastumisaega saate millal tahes **recovery time (taastumisaja)** kuval vaadata (vt Osa 9.3 *Taastumisaja ja eelmise harjutuse vaatamine leheküljel 25*). Kui taastumisaeg on üle 24 tunni, soovitame ületreenimise vältimiseks võtta puhkepäeva. Suunto Quest võib arvestada taastumisaja pikkuseks kuni 120 tundi.



 **MÄRKUS:** Pidage nõu professionaalse treeneriga, et taastumisaegade (trenni ja puhkuse suhe) kasutamise kohta rohkem teada saada ning püstitatud eesmärgid saavutada.



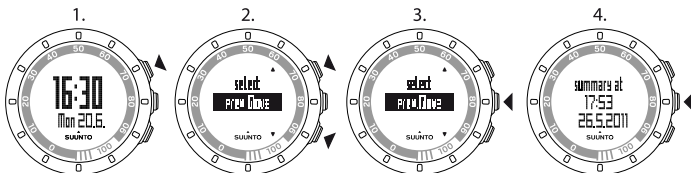
 **MÄRKUS:** Treeningu ajal ekraani välisserval kuvatavad nooled näitavad taastumisaega. Nooli kuvatakse nii treeningu ajal kui ka pärast treeningut ajavaates.

 **MÄRKUS:** Taastumisaega arvutatakse pulsitaabe põhjal ning see on saadaval ainult siis, kui teete trenni pulsivööga.

### 9.3 Taastumisaja ja eelmise harjutuse vaatamine

Taastumisaja ja eelmise harjutuse vaatamiseks toimige järgmiselt.

1. Vajutage ajavaates nuppu **START STOP**.
2. Valige **recovery time (taastumisaeg)** või **prev. Move (eelmine harjutus)**, kasutades nuppu **START STOP** või **LIGHT LOCK**.
3. Kinnitage valik nupuga **NEXT**.
4. Vajutage vaadete sirvimiseks nuppu **NEXT**. Pärast kõigi vaadete läbisirvimist naaseb seade ajavaatesse.




 **NÕUANNE:** Ajavaatesse naasmiseks hoidke all nuppu **NEXT**.

Treeningu ajal ekraani välisserval kuvatavad nooled näitavad taastumisaega. Nooli kuvatakse nii treeningu ajal kui ka pärast treeningut ajavaates. Ajavaates nooled kaovad tasapisi, kui olete taastumas.

## 9.4 Eelmine harjutus

Kuval **prev. Move (eelmine harjutus)** saate vaadata teavet eelmise treeningseansi kohta.

Seadmes saab vaadata ainult eelmise treeningseansi andmeid. Samas talletab Suunto Quest viimase seansi andmeid, mida saate üksikasjalikumalt vaadata, kui edastate logid [Movescount.com](https://movescount.com)-i.

 **MÄRKUS:** Ärge unustage treeningulogisid regulaarselt [Movescount.com](https://movescount.com)-i edastada, et vältida logimälu ülekirjutamist.

## 10 SÄTETE REGULEERIMINE

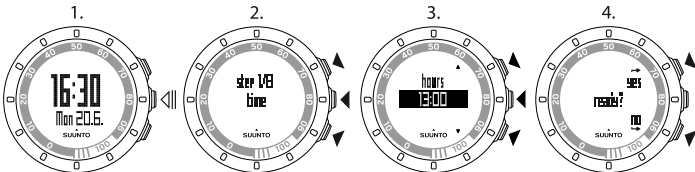
Sätteid saab reguleerida ajavaates.

Treeningu ajal saate teha järgmist:

- lülitada nuppu **NEXT** all hoides helid sisse või välja;
- lukustada nuppu **LIGHT LOCK** all hoides nuppu **START STOP** ja koputusfunktsiooni.

Sätete reguleerimiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke sätete avamiseks ajavaates all nuppu **NEXT**.
2. Vajutage esimese sätte avamiseks nuppu **NEXT**. Sätteid saab sirvida nuppudega **START STOP** ja **LIGHT LOCK**.
3. Väärtuste muutmiseks vajutage nuppu **START STOP** või **LIGHT LOCK**. Kinnitamiseks ja järgmise sätte juurde liikumiseks vajutage nuppu **NEXT**.
4. Kui olete sätete määramise lõpetanud, valige kõigi sätete kinnitamiseks **yes (jaatav)** üksus (nupp **START STOP**). Kui soovite sätteid veel reguleerida, valige esimese sätte juurde naasmiseks **no (eitav)** üksus (nupp **LIGHT LOCK**).




Reguleerida saab järgmisi sätteid.


## Kellaaeg ja isiklikud sätted

- **time (Kellaaeg):** tunnid ja minutid
- **alarm (Äratus):** sees/väljas, tunnid, minutid
- **dual time (Topeltkellaaeg):** tunnid ja minutid
- **date (Kuupäev):** aasta, kuu, nädalapäev
- **personal settings (Isiklikud sätted):** kaal, aktiivsusklass, maksimaalne pulss, puhkepulss

## Treeningusätted

- **program (Kava):** sees/väljas – võimaldab Suunto Questi vaikekava või isikliku Movescount.com-ist allalaaditud treeningukava kasutamist.
- **limits (Piirväärtused):** väljas, pulss, kiirus – võimaldab pulsi- või kiirusepiirangu määramist, kui te ei kasuta treeningukava.
- **autolap (Automaatne ringiaeg):** sees/väljas
- **timer 1 (Taimer 1):** väljas/sees, minutid, sekundid
- **timer 2 (Taimer 2):** väljas/sees, minutid, sekundid

 **NÕUANNE:** *Pulsi- ja kiirusepiirangute väärtusi saate reguleerida Movescountis. Samuti saate Movescountis määrata piirväärtusi kohandatud režiimide jaoks eraldi.*

 **NÕUANNE:** *Automaatse ringiaja määrab läbitud vahemaa. Vaikeväärtused PODi kohta on 1 (km/miil) Foot POD Mini ja 1 (km/miil) Bike POD puhul. Soovi korral saate väärtusi iga PODi ja kohandatud režiimi jaoks Movescount.com-is eraldi reguleerida.*

## Üldsätted

### sounds (Helid)

- **all on (Kõik sees):** kõik helid on sees.
- **buttons off (Nupud väljas):** kõlavad kõik helid peale nupuvajutushelide.
- **all off (Kõik väljas):** kõik helid on väljas (kui helid on väljas, kuvatakse ekraanil treeningu ajal ✖).
- **tap sensitivity (Koputusfunktsiooni tundlikkus):** väljas, väga madal, madal, keskmine, kõrge, väga kõrge
- **distance unit (Kaugusühik)** (valikulise kiiruse ja vahemaa jälgimise PODiga): km/miil

## Ühendamine

- **skip (Jäta vahele):** ühendamise vahelejätmine
- **belt (Vöö):** pulsivöö ühendamine
- **Foot POD:** Foot PODi või Foot POD Mini ühendamine
- **Bike POD:** Bike PODi ühendamine
- **Speed POD:** PODi ühendamine (soovitame selle nime all ühendada Suunto GPS POD)

## 10.1 Aktiivsusklassi hindamine

Aktiivsusklass näitab teie praegust aktiivsuse taset. Aktiivsusklassi määramiseks kasutage järgmist liigitust.

### Asjaarmastaja

Kui te ei tegele regulaarselt tervisespordiga või raske füüsilise tegevusega, kasutage klassi 1.

## **Tervisesportlane**

Kui tegelete regulaarselt tervisespordiga või teete füüsilist tööd ning teie nädalane treening kestab

- alla ühe tunni, kasutage klassi 2;
- üle ühe tunni, kasutage klassi 3.

## **Kehakultuurlane**

Kui teete regulaarselt sporti või olete muul viisil füüsiliselt aktiivne ning treenite kõvasti

- alla 30 minuti nädalas, kasutage klassi 4;
- 30–60 minutit nädalas, kasutage klassi 5;
- 1–3 tundi nädalas, kasutage klassi 6;
- üle 3 tunni nädalas, kasutage klassi 7.

## **Kestvussportlane või elukutseline sportlane**

Kui treenite regulaarselt või osalete võistlusspordis ning teie nädalane treening kestab

- 5–7 tundi nädalas, kasutage klassi 7,5;
- 7–9 tundi nädalas, kasutage klassi 8;
- 9–11 tundi nädalas, kasutage klassi 8,5;
- 11–13 tundi nädalas, kasutage klassi 9;
- 13–15 tundi nädalas, kasutage klassi 9,5;
- üle 15 tunni nädalas, kasutage klassi 10.


## 10.2 Unerežiim ja algsätted

 **MÄRKUS:** Algsätteid on soovitatav muuta *Movescount.com*-is.


Algsätete muutmiseks juurdepääsuta *Movescount.com*-ile tuleb lülitada seade unerežiimi.

Seadme unerežiimi lülitamiseks toimige järgmiselt.

1. Kui seade küsib pärast viimase üldsätte määramist kinnitust sätete määramise lõpetamise kohta, hoidke nuppu **NEXT** all, kuni seade lülitub unerežiimi.
2. Seadme uuesti aktiveerimiseks vajutage mis tahes nuppu.
3. Teave algsätete määramise kohta: *Peatükk 5 Alustusjuhend leheküljel 12.*

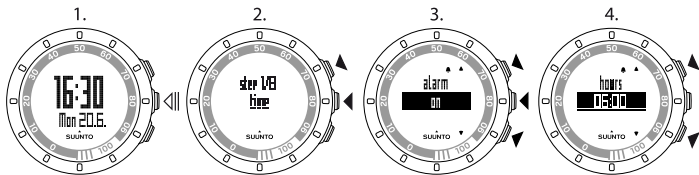
 **MÄRKUS:** *Toiteelemendi vahetamisel muutuvad vaid aeg ja kuupäev. Seade mäletab teie määratud algsätteid ning salvestatud harjutusi.*

### Näide: äratuse reguleerimine

Kui äratus on sees, kuvatakse ekraanil .

Äratuse sisse-/väljalülitamiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke sätete avamiseks ajavaates all nuppu **NEXT**.
2. Liikuge nupu **START STOP** abil **alarm (äratuse)** juurde ja kinnitage nupuga **NEXT**.
3. Määrake nupu **START STOP** või **LIGHT LOCK** abil äratuse väärtuseks **on (sees)** või **off (väljas)**. Kinnitage valik nupuga **NEXT**.
4. Määrake nuppudega **START STOP** ja **LIGHT LOCK** äratuse aeg. Kinnitage valik nupuga **NEXT**.




Kui äratus kõlab, valige selle väljalülitamiseks **stop (seiskamise)** üksus (nupp **LIGHT LOCK**).

Pärast äratuse seiskamist kõlab see järgmisel päeval samal ajal uuesti.

## 10.3 Keele vahetamine

Kui soovite vahetada seadme kasutuskeelt või olete seadet häälestades vale keele valinud, tuleb seade unerežiimi lülitada. Teave seadme unerežiimi lülitamise kohta: *Osa 10.2 Unerežiim ja algsätteid leheküljel 31*

Soovi korral saate keelt ka [Movescount.com](https://www.movescount.com)-is vahetada.

 **MÄRKUS:** Seade mäletab teie määratud algsätteid ning salvestatud treeningseansse.



# 11 SUUNTO QUESTI KOHANDAMINE

## 11.1 Ühenduse loomine veebiga

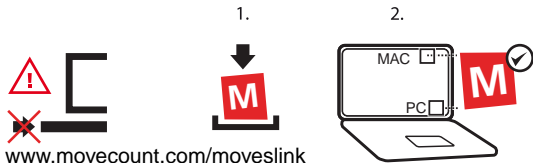
Movescount.com on veebipõhine spordikogukond, mis sisaldab mitmesuguseid tööriistu igapäevaste tegevuste halduseks ja kogemuste jagamiseks. Peale selle võimaldab see Suunto Questi kohandamist teie treeningvajaduste järgi.

Edastage salvestatud logid Suunto Movestick Miniga Movescount.com-i. Laadige sätted ja kohandatud kavad Movescount.com-ist Suunto Questi.


**⚠ ETTEVAATUST:** Ärge Movestick Mini enne Moveslinki installimist ühendage!

Moveslinki installimiseks toimige järgmiselt.

1. Avage veebiaadress [www.movescount.com/moveslink](http://www.movescount.com/moveslink).
2. Laadige Moveslink alla ning installige ja aktiveerige see.

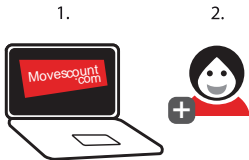


**📄 MÄRKUS:** Kui Moveslink on aktiveeritud, kuvatakse ekraanil selle ikoon.

 **MÄRKUS:** Moveslink ühildub personaalarvuti (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) ja Maciga (Inteli-põhine, operatsioonisüsteemi OS X versiooniga 10.5 või uuemaga).

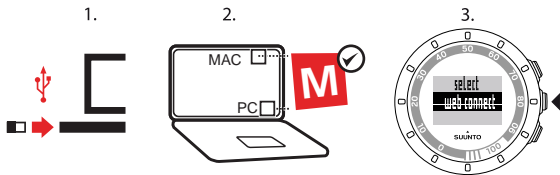
Movescounti konto registreerimiseks toimige järgmiselt.

1. Avage veebiaadress [www.movescount.com](http://www.movescount.com).
2. Looge konto.



Andmete edastamiseks toimige järgmiselt.

1. Ühendage Suunto Movestick Mini arvuti USB-porti.
2. Veenduge, et Moveslink on aktiveeritud.
3. Vajutage Suunto Questil treeningumenüü avamiseks nuppu **START STOP**, kerige **web connect (veebiühenduse)** üksuseni ja kinnitage nupuga **NEXT**.
4. Järgige oma harjutuste Movescountis kuvamiseks arvuti ekraanil kuvatavaid juhiseid.

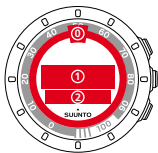


**NÕUANNE:** Olenevalt andmetest, mida treeningu kohta salvestada soovite, saab Suunto Quest talletada 20–30 logi. Kui see arv ületatakse, hakkab seade vanu logisid kustutama. Kui te ei soovi treeningulogidest ilma jääda ja tahate nende andmeid vaadata, edastage need [Movescount.com](https://www.movescount.com)-i.

**MÄRKUS:** Suunto Questi esmakordsel ühendamisel [Movescount.com](https://www.movescount.com)-iga edastatakse kogu Suunto Questi teave (sh seadme sätted) Movescounti. Järgmistel kordadel, kui Suunto Questi [Movescount.com](https://www.movescount.com)-iga ühendate, sünkroonitakse nii [Movescount.com](https://www.movescount.com)-is kui ka seadmes tehtud sätete, treeningukavade, kuvade ja kohandatud režiimide muudatused.

## 11.2 Movescounti kuvade kohandamine

Suunto Quest laseb valida, millist teavet treeningu ajal ekraanil kuvatakse. Suunto Questist maksimumi võtmiseks kohandage kuvasid ja looge [Movescount.com](https://www.movescount.com)-is päris oma treeningukava.




Ekraanil saab kohandada kolme ekraani ala.


- Ekraani välisserva nooled saab määrata näitama taastumisaega tundides, pulsiprotsenti või treeningu läbituse protsenti. Läbituse protsenti ja taastumisaja korral on välisserva nooled nii treeningu ajal kui ka pärast treeningut ajavaates näha. Pulsiprotsendi korral on välisserva nooled nähtaval ainult treeningu ajal. Kasutage noolte näidatava teabe tõlgendamiseks arve seadme serval. Arvud tähistavad tunde (taastumisaja korral) või protsente (pulsi ja treeningu läbituse protsenti korral).
- Real 1 ekraani keskel kuvatakse treeninguteave.
- Real 2 ekraani allosas kuvatakse samuti treeninguteave.

**MÄRKUS:** Ärge unustage ühendada Suunto Questi Movescount.com-i kontoga iga kord, kui soovite edastada treeninguandmeid või Suunto Questi sätetes tehtud muudatusi.

**MÄRKUS:** Taastumisaega ja pulsiprotsenti kuvatakse ainult siis, kui treenite pulsivööga. Treeningu läbituse protsenti kuvatakse ainult siis, kui kasutate treeningukava.

 **MÄRKUS:** Mõnda teavet, nagu intervallitaimer, ringiaeg ja pulsitsoon, saab kuvada ainult real 2.

Suunto Questil saate luua kuni 5 kohandatud režiimi, anda neile nime ning määrata kuni 5 eri vaadet iga režiimi jaoks. Samuti saate ühendada Suunto Questi pulsivöö või PODiga ning määrata automaatse ringiaja vahemaa PODi kohta.

 **NÕUANNE:** Kui määrate reale 2 stopperi ja jätate rea 1 tühjaks, kuvatakse stopper ekraanil suurte numbritega.

# 12 TREENIMINE KOHANDATUD TREENINGUKAVAGA

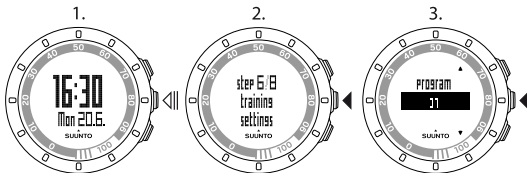
Soovi korral saate luua veebisaidil Movescount.com isikliku treeningukava ja selle Suunto Questi alla laadida. Kui treeningukava on sees, juhendab Suunto Quest teid päevase treeningueesmärgi saavutamiseks.

Selles jaotises on kirjeldatud, kuidas võtta kasutusele vaikekava. Pidage meeles, et vaikeprogramm on ainult näide ega pruugi teie treeningvajadustega täielikult sobida.

## 12.1 Treeningukava aktiveerimine

Vaike treeningukava aktiveerimiseks toimige järgmiselt.


1. Hoidke sätete avamiseks all nuppu **NEXT**.
2. Kerige nupu **START STOP** abil **training settings (treeningusätete)** juurde ja kinnitage nupuga **NEXT**.
3. Valige kava jaoks väärtus **program on (kava sees)** ja kinnitage nupuga **NEXT**.
4. Hoidke sätetest väljumiseks ja ajavaatesse naasmiseks all nuppu **NEXT**.



## 12.2 Kava kasutuselevõtmine


Suunto Questi vaiketreeningukava kestab 15 nädalat ning sisaldab erineva kestuse ja intensiivsusega treeningseansse. Kava on mõeldud aktiivsusklassile 6 (1–3 tundi tugevat trenni nädalas).


Suunto Questi vaikekava annab treeningu ajal juhiseid intensiivsuse kohta. Oma treeningukava koostamiseks külastage [Movescount.com](https://movescount.com)-i.


 **MÄRKUS:** Ärge unustage ühendada Suunto Questi [Movescount.com](https://movescount.com)-i kontoga iga kord, kui soovite edastada treeninguandmeid või Suunto Questi sätetes tehtud muudatusi.


Kui treeningukava on sees, näitab Suunto Quest ajavaates plaanitud treeningseansiga päeval **training day (treeningupäeva)** meeldetuletust. Päevase eesmärgi kohta soovitude kuvamiseks vajutage nuppu **NEXT**. Kinnitamiseks ja ajavaatesse naasmiseks vajutage uuesti nuppu **NEXT**.


## 12.3 Treeningu juhendus


Kui treeningukava on sees, näitab Suunto Quest edenemist ja juhendab teid päevase treeningueesmärgi saavutamiseks. Olenevalt valitud treeningutüübist, annab Suunto Quest juhiseid intensiivsuse (pulsi põhjal) või kiiruse (vahemaa põhjal) kohta. Vaikeprogrammi korral annab seade juhiseid ainult intensiivsuse kohta. Kui nool näitab ekraanil pulsi või kiiruse väärtuse juures üles, peaksite intensiivsust või kiirust suurendama. Kui nool ekraanil näitab alla, peaksite intensiivsust või kiirust vähendama. Kui olete eesmärgi saavutanud, kuvatakse .

 **MÄRKUS:** Treeningu ajal on juhendavat noolt näha ainult kiiruse- ja pulsiaandmetega kuvadel.

 **MÄRKUS:** Kui te vahemaad ei määra, annab Suunto Quest juhiseid intensiivsuse kohta. Kui treenite pulsivõõta, siis seade treeningu ajal juhiseid intensiivsuse kohta ei anna.

 **MÄRKUS:** Kui te ei soovi treeningukava järgida, lülitage see üldsätetes ja Movescountis välja.


 **NÕUANNE:** Kui treeningukava on keelatud, saab seade sellegipoolest näidata teie määratud pulsi- või kiirusepiiranguga seotud juhiseid. Ärge unustage piirväärtusi seadme sätetes sisse lülitada. Piirväärtusi saate reguleerida Movescountis.

 **MÄRKUS:** Suunto Quest loob päevase eesmärgi. Kui plaanite üheks päevaks mitu treeningseanssi, ühendatakse nende kestus ja intensiivsus päevaseks eesmärgiks.

## 12.4 Ringiaegade arvestamine treeningul

Soovi korral saate määrata Suunto Questi treeningu ajal automaatselt ringiaegu arvestama. Automaatse ringiaja määrab läbitud vahemaa. Võimalik on valida eri vahemaad eraldi iga PODi ja kohandatud režiimi jaoks.




 **NÕUANNE:** Suunto Questis saate kasutada kolme kohandatud režiimi: **running (jooksmine)**, **walking (kõndimine)** ja **cycling (jalgrattasõit)**. Movescount.com-is saate määrata Suunto Questil automaatse ringiaja arvestamise iga 1 km (miili) kohta jooksmise, iga 0,5 km (miili) kohta kõndimise ja iga 10 km (miili) kohta jalgrattasõidu korral.

Treeningu ajal on ringiaegu võimalik ka käsitsi arvestada. Koputage treeningu ajal ringiaja jäädvustamiseks ekraani.

Koputusfunktsiooni tundlikkust saab reguleerida üldsätetes.

1. Hoidke sätete avamiseks ajavaates all nuppu **NEXT**.
2. Kerige nupu **START STOP** abil **general settings (üldsätete)** juurde ja kinnitage nupuga **NEXT**.
3. Vajutage **tap sensitivity (koputusfunktsiooni tundlikkuse)** sätte avamiseks nuppu **NEXT**,
4. Vajutage soovitud tundlikkuse taseme määramiseks nuppu **START STOP**. Tasemeid sirvides võite tundlikkuse kontrollimiseks ekraani koputada. Kui koputus tuvastatakse, kuvatakse teade, et seadet **tapped! (koputati)**.
5. Vajutage sätte kinnitamiseks nuppu **NEXT**.
6. Hoidke sätetest väljumiseks ja ajavaatesse naasmiseks all nuppu **NEXT**.



 **NÕUANNE:** Ringiajad luuakse automaatselt, kui kasutate intervallitaimereid ning treeningseansi peatamisel või seiskamisel.

## 13 PODI/PULSIVÖÖ ÜHENDAMINE

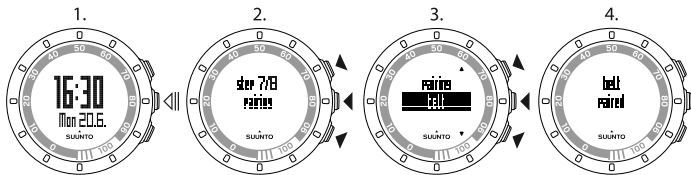
Ühendage Suunto Quest valikuliste Suuneto PODidega (Suunto Foot POD Mini, GPS POD või Bike POD), kui soovite treeningu ajal kiiruse ja vahemaa kohta lisateavet saada. Suunto Quest ühildub pulsivööga Suunto Dual Comfort Belt.

Suunto Questiga kaasas olev pulsivöö ja/või POD on seadmega juba eelnevalt ühendatud. Ühendamist on vaja vaid siis, kui soovite seadmega kasutada uut pulsivööd või kiiruse jälgimise PODi.

Korraga saab ühendada kuni kolm Suunto kiiruse ja vahemaa jälgimise PODi. Kui ühendate üle kolme PODi, jäävad ühendatuks ainult kolm viimast.

PODi või pulsivöö ühendamiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke sätete avamiseks ajavaates all nuppu **NEXT**.
2. Kerige nupu **START STOP** abil ülespoole ühendusvalikute juurde ja vajutage ühendusmenüü avamiseks nuppu **NEXT**.
3. Valige nupu **START STOP** või **LIGHT LOCK** abil **POD** või **belt (vöö)**. Kinnitage valik nupuga **NEXT**.
4. Lülitage POD või pulsivöö sisse (vt juhised allpool). Lisateavet leiate PODi juhendist. Oodake teadet selle kohta, et tarvik on **paired (ühendatud)**.
5. Kui ühendamine nurjub, vajutage ühenduse sätte juurde naasmiseks nuppu **NEXT**.



## Näide: pulsivöö Suunto Dual Comfort Belt ühendamine

1. Eemaldage pulsivöö toiteelement.
2. Sisestage toiteelement pulsivöö lähtestamiseks positiivse poolega all.
3. Tehke Suunto Questiga eespool kirjeldatud toimingud 1–3.
4. Paigaldage pulsivöö toiteelement positiivse poolega üleval ja sulgege vöö. Oodake teadet selle kohta, et tarvik on **paired (ühendatud)**.
5. Kui ühendamine nurjub, vajutage ühenduse sätte juurde naasmiseks nuppu **NEXT**.

**MÄRKUS:** Kui ekraanil kuvatakse palve **turn on POD (lülitada sisse POD)** või **turn on belt (lülitada sisse vöö)**, ootab Suunto Quest pulsivöölt või PODilt 15 sekundit ühendussignaali ning selle aja jooksul tuleks pulsivöö või POD sisse lülitada.

## 13.1 Tõrkeotsing

Kui pulsivöö ühendamine nurjub, proovige järgmist.

1. Eemaldage vööst toiteelement.

2. Paigaldage see pulsivöö lähtestamiseks tagurpidi ja eemaldage seejärel uuesti.
3. Kerige seadme ühendusvalikuni.
4. Sisestage toiteelement õiget pidi pulsivöösse.

## 13.2 PODide kalibreerimine

Soovi korral saate täpseks kiiruse ja vahemaa mõõtmiseks Suunto Foot POD Mini või Suunto Bike POD Suunto Questiga kalibreerida. Kalibreerige täpselt mõõdetud vahemaa abil, näiteks 400-meetrisel jooksurajal.


Suunto Foot POD Mini Suunto Questiga kalibreerimiseks toimige järgmiselt.

1. Kinnitage Suunto Foot POD Mini jalatsile. Lisateavet leiate Suunto Foot POD Mini lühijuhendist.
2. Valige Suunto Questiga Suunto Foot POD Miniga ühendamiseks kohandatud režiim.
3. Alustage jooksmist teie hariliku tempoga. Kui ületate stardijoone, vajutage jäädvustamise alustamiseks nuppu **START STOP**.
4. Jookske oma hariliku tempoga 800–1000 m (ligikaudu 0,500–0,700 miili; nt kaks ringi 400-meetrisel rajal).
5. Kui jõuate finišijoonele, vajutage nuppu **START STOP**.
6. Kerige nupuga **NEXT** kokkuvõttevaateid, kuni jõuate vahemaa kokkuvõtteni. Reguleerige nuppude **START STOP** ja **LIGHT LOCK** abil ekraanil kuvatud vahemaa tegelikult läbitud vahemaaks. Kinnitage valik nupuga **NEXT**.
7. PODi kalibreeringu kinnitamiseks vajutage nuppu **START STOP**. Foot POD Mini on nüüd kalibreeritud. Samal viisil saate kalibreerida ka Suunto Bike PODi.


## 14 SEADME HOOLDAMINE

Käsitsege toodet ettevaatlikult, ärge pörutage ega pillake seda maha. Tavatingimustes ei vaja seade remonti. Pärast kasutamist peske seade puhtas vees pehmeloomulise seebiga puhtaks ja puhastage selle korpus niiske ja pehme või seemisnahkse lapiga.

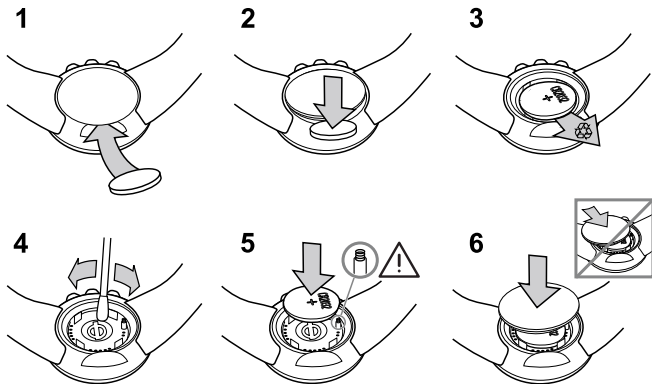
Ärge üritage seadet ise parandada. Kui teie seade vajab remonti, võtke ühendust Suunto teeninduskeskuse, edasimüüja või vahendajaga. Kasutage ainult Suunto originaalliseadmeid – garantii ei kata mitteoriginaalsete lisaseadmete kasutamisest tulenevaid kahjustusi.

 **MÄRKUS:** Ärge kunagi vajutage nuppe ujumise ajal või veega kontaktis olles. Kui vajutate nuppe ajal, mil seade on vee all, võib seade rikki minna.

### 14.1 Toiteelemendi vahetamine


Kui ekraanile ilmub kujutis , on soovitatav toiteelement välja vahetada. Olge toiteelemendi vahetamisel ettevaatlik, et teie Suunto Quest säilitaks veekindluse ka edaspidi. Toiteelemendi hooletu vahetamise korral võib garantii kehtivuse kaotada.

Vahetage toiteelement, nagu joonisel näidatud.



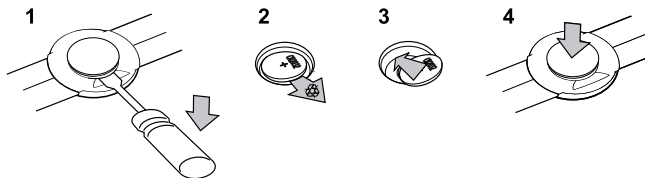
**MÄRKUS:** Veenduge, et plastist O-rõngas on korralikult paigaldatud, et tagada randmekompuutri veekindlus. Toiteelemendi hooletu vahetamine võib tühistada garantii.


**MÄRKUS:** Käsitsege toiteelemendi kambri vedru ettevaatlikult (vt joonis). Kui vedru saab kannatada, saatke palun seade parandustöödeks volitatud Suunto esindusse.

 **MÄRKUS:** Toiteelemendi taassisestamisel muutuvad vaid aeg ja kuupäev. Eelnevad algsätted ja salvestatud harjutused taastatakse.

## 14.2 Pulsivöö toiteelemendi vahetamine

Vahetage toiteelement, nagu joonisel näidatud.



 **MÄRKUS:** Suunto soovib toiteelemendi katte ja O-ketta koos toiteelemendiga välja vahetada, et kindlustada pulsivöö puhtus ja jätkuv veekindlus. Asenduskatete ja uute toiteelementide hankimiseks pöörduge volitatud Suunto edasimüüja või veebipoe poole.



# 15 ANDMED

## 15.1 Tehnilised andmed

### Üldist

- Töötemperatuur:  $-10$  kuni  $+50$  °C ( $+14$  kuni  $+122$  °F)
- Hoiukoha temperatuur:  $-30$  kuni  $+60$  °C ( $-22$  kuni  $+140$  °F)
- Seadme kaal: 40 g / 1,41 untsi
- Pulsivöö kaal: max 55 g / 1,95 untsi
- Veekindlus (seade): 30 m (100 jalga) (ISO 2281)
- Pulsivöö veekindlus: 20 m (66 jalga) (ISO 2281)
- Edastussagedus (pulsivöö): 5,3 kHz; induktiivne, ühilduv spordiseadmetega ning 2,465 GHz Suunto-ANT-seadmega
- Edastuskaugus: ~ 2 m (6 jalga)
- Vahetataav toiteelement (seade/pulsivöö): 3 V CR2032
- Toiteelemendi tööiga (seade/pulsivöö): tavakasutuse korral umbes üks aasta (2,5 tundi pulsimõõtmisega ja PODiga harjutamist nädalas)

### Logisalvesti/stopper

- Maksimaalne logiaeg: 20 tundi
- Resolutsioon: 0,1-sekundiline täpsus

### Pulss

- Ekraanil: 30–240
- Puhkepulss: hinnanguliselt 60 lööki minutis, reguleeritav vahemikus 30–100 lööki minutis

## **Isiklikud sätted**

- Sünniaasta: 1910–2009
- Kaal: 30–200 kg (66–400 naela)

## **15.2 Kaubamärk**

Suunto Quest, selle logod ja muud Suunto tootemargi kaubamärgid ning -nimed on Suunto Oy registreeritud või registreerimata kaubamärgid. Kõik õigused kaitstud.

## **15.3 Vastavus USA Föderaalsete Sidekomisjoni (FCC) nõuetele**

Seade vastab FCC eeskirjade osa 15 nõuetele. Seadme talitus vastab järgmisele kahele tingimusele: 1) seade ei tohi põhjustada kahjulikke häiringuid ja 2) seade peab taluma mis tahes häiringu toimet, kaasa arvatud häiring, mis võib põhjustada seadme soovimatut tööd.

Parandustöid peab teostama Suunto volitatud teeninduskeskuse personal. Volitamatu paranduse korral kaotab garantii kehtivuse. Toote vastavust FCC standarditele on kontrollitud, seade on ette nähtud kasutamiseks kodus või kontoris.

## **15.4 CE**

CE-märgis tähistab toote vastavust Euroopa Liidu elektromagnetilise ühilduvuse direktiividele 89/336/EMÜ ja 99/5/EMÜ.

## 15.5 ICES

See B-klassi digitaalseade vastab Kanada standardile ICES-003.

## 15.6 Autoriõigus

Autoriõigus © Suunto Oy 2011. Kõik õigused kaitstud. Suunto, Suunto tootenimed, selle logod ja muud Suunto tootemargi kaubamärgid ning -nimed on Suunto Oy registreeritud või registreerimata kaubamärgid. Käesolev dokument ja selle sisu on Suunto Oy omand ning selle ainueesmärgiks on pakkuda klientidele Suunto toodete kasutamist puudutavat teavet. Dokumendi sisu ei tohi ilma Suunto Oy eelneva kirjaliku loata mitte ühelgi põhjusel kasutada, levitada, avaldada, taasesitada ega muul moel edastada. Kuigi oleme andnud endast parima, et käesolevad dokumendis sisalduv teave oleks arusaadav ja õige, ei kaasne sellega vastava teabe täpsusgarantii. Suunto Oy jätab endale õiguse käesolevat dokumenti igal ajal muuta sellest eelnevalt ette teatamata. Dokumendi värskema versiooni saate alla laadida veebilehelt [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 15.7 Patenditeatis

Seda toodet kaitsevad järgmised patenditaotlused ja neile vastavad riiklikud õigused: 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. Esitatud on veel patenditaotlusi.

# 16 GARANTII

## SUUNTO PIIRATUD GARANTII

SUUNTO PIIRATUD GARANTII Suunto garanteerib, et garantiiaja jooksul kõrvaldab Suunto või Suunto volitatud teeninduskeskus (edaspidi teeninduskeskus) tasuta kõik materjalidest või halvast valmistuskvaliteedist tingitud defektid, tehes seda omal äranägemisel toote või selle osade a) parandamise või b) vahetamise või c) toote ostuhinna hüvitamise teel kooskõlas selle piiratud garantiingimustega. See piiratud garantiikehtib ja on jõustatud ainult riigis, kus toode osteti, kui asjakohastes õigusaktides ei ole teisiti sätestatud.

## Garantiaeg

Piiratud garantiiaeg algab kuupäevast, mil toode jaemüügist osteti. Kuvamiseseadmete garantiiaeg on kaks (2) aastat. Tarvikute, sealhulgas, kuid mitte ainult, PODide ja pulsisaatjate, aga ka äratarbitavate osade garantiiaeg on üks (1) aasta.

## Erandid ja piirangud

See piiratud garantiie ei hõlma järgmist:

1. a) tavaline kulumine, b) hooletust käsitsemisest tingitud defektid või c) toote väärkasutusest (juhendi või soovitude eiramine) tingitud defektid või kahjustused;
2. kasutusjuhendid ja kolmanda osapoole elemendid;

- defektid või oletatavad defektid, mis on tingitud toote kasutamisest toote, tarviku, tarkvara ja/või teenusega, mis ei ole Suunto toodetud või pakutud;
- vahetatavad patareid.

Piiratud garantii ei ole jõustatav juhul, kui:

- toodet on avatud nii, nagu sihtotstarbeline kasutus ette ei näe;
- toodet on parandatud lubamatute varuosade abil; toodet on parandanud volituseeta teeninduskeskus;
- toote seerianumber on eemaldatud, seda on muudetud või mis tahes viisil lugematuks tehtud (otsustab Suunto);
- toode on puutunud kokku kemikaalidega, sealhulgas, kuid mitte ainult, sääsetõrjevahendiga.

Suunto ei garanteeri toote katkestusteta või tõrgeteta tööd või toote ühilduvust kolmanda osapoole riist- või tarkvaraga.

## Juurdepääs Suunto garantiiteenindusele

Suunto garantiiteeninduse teenuste kasutamiseks peab teil olema ostutõend. Garantiiteenuse kohta üksikasjalikuma teabe saamiseks külastage veebiaadressi [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty), pöörduge Suunto kohaliku volitatud edasimüüja poole või helistage Suunto infoliinile numbril +358 2 2841160 (võib kehtida riigisisene või eritariif).

## Piiratud vastutus

See piiratud garantii on suurimal kohaldatavate kohustuslike õigusaktidega lubatud määral teie ainus ja eksklusiivne meede, asendades kõiki muid garantiisid, nii otseseid kui ka kaudseid. Suunto ei vastuta ei eriliste, juhuslike, karistuslike ega põhjuslike kahjude eest, sealhulgas, kuid mitte

ainult, eeldatava kasu saamata jäämise, andmekao, kasutusvõimaluse kao, kapitalikulu, asendustoodete või -vahendite hankimisest/kasutamisest tekkinud kulu, kolmandate osapoolte kahjunõuete ega varalise kahju eest, mis on tingitud toote ostmisest või kasutamisest või garantiitingimuste rikkumisest, lepingu rikkumisest, hooletusest, otsesest õiguserikkumisest või mis tahes juriidilisest või õigusteooriast, isegi kui Suunto oli niisuguse kahju võimalikkusest teadlik. Suunto ei vastuta mis tahes garantiiteenuse osutamise viivituste eest.



## **SUUNTO HELP DESK**

<b>Global</b>	<b>+358 2 284 1160</b>
<b>USA (toll free)</b>	<b>1-800-543-9124</b>
<b>Canada (toll free)</b>	<b>1-800-267-7506</b>

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

**SUUNTO**

© Suunto Oy 9/2011  
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.  
All Rights reserved.