

# **SUUNTO QUEST**

## **GEBRUIKERSHANDLEIDING**


1	VEILIGHEID .....	5
	Soorten veiligheidsopmerkingen: .....	5
	Vorzorgsmaatregelen ten behoeve van de veiligheid: .....	5
2	Welkom .....	7
3	Pictogrammen en segmenten op de display .....	9
4	Knoppen gebruiken .....	10
5	Aan de slag .....	12
	5.1 Achtergrondverlichting en knopvergrendeling gebruiken ....	14
	5.2 Testen van uw hartslag tijdens rust .....	14
6	De HR-band omdoen .....	16
7	Trainingssessie beginnen .....	18
	7.1 Foutoplossing: Geen HR-signaal .....	19
8	Tijdens het trainen .....	20
	8.1 Tijdens begeleid trainen .....	22
9	Na het trainen .....	24
	9.1 Na het trainen .....	24
	9.2 Hersteltijd .....	25
	9.3 Hersteltijd en vorige Move bekijken .....	26
	9.4 Vorige Move .....	27
10	Instellingen aanpassen .....	28
	Tijd en persoonlijke instellingen .....	29
	Trainingsinstellingen .....	29
	Algemene instellingen .....	30
	Koppelen .....	30
	10.1 Uw activiteitsklasse bepalen .....	30


10.2 Slaapmodus en begininstellingen .....	32
10.3 Taal wijzigen .....	33
11 Suunto Quest aanpassen .....	34
11.1 Verbinding maken met internet .....	34
11.2 Schermen aanpassen op Movescount.com .....	36
12 Trainen met uw aangepaste trainingsprogramma .....	39
12.1 Het trainingsprogramma activeren .....	39
12.2 Trainingsprogramma in gebruik nemen .....	40
12.3 Begeleiding bij het trainen .....	40
12.4 Rondes afleggen tijdens het trainen .....	41
13 De POD/HR-band koppelen .....	44
Voorbeeld: het koppelen van de Suunto Dual Comfort Belt .....	45
13.1 Problemen oplossen .....	45
13.2 PODs kalibreren .....	46
14 Zorg en onderhoud .....	47
14.1 Batterij vervangen .....	47
14.2 Batterij van de HR-band vervangen .....	49
15 Specificaties .....	50
15.1 Technische specificaties .....	50
15.2 Handelsmerk .....	51
15.3 FCC-naleving .....	51
15.4 CE .....	51
15.5 ICES .....	51
15.6 Copyright .....	52
15.7 Patentnotificatie .....	52


16 Garantie .....	53
Garantieperiode .....	53
Uitsluitingen en beperkingen .....	53
Toegang tot de Suunto garantieservice .....	54
Beperking van aansprakelijkheid .....	54

# 1 VEILIGHEID


## Soorten veiligheidsopmerkingen:

 **WAARSCHUWING:** - wordt gebruikt bij een procedure of situatie die kan leiden tot ernstig letsel of overlijden.

 **LET OP:** - wordt gebruikt bij een procedure of situatie die het product beschadigt.


 **OPMERKING:** - wordt gebruikt om belangrijke informatie te benadrukken.

## Voorzorgsmaatregelen ten behoeve van de veiligheid:

 **WAARSCHUWING:** ALLERGISCHE REACTIES OF HUIDIRRITATIES KUNNEN OPTREDEN WANNEER HET PRODUCT IN CONTACT KOMT MET DE HUID, OOK AL VOLDOEN ONZE PRODUCTEN AAN DE NORMEN VAN DE BEDRIJFSTAK. IN EEN DERGELIJK GEVAL DIENT U HET GEBRUIK ONMIDDELLIJK TE STOPPEN EN EEN DOKTER TE RAADPLEGEN.

 **WAARSCHUWING:** RAADPLEEG ALTIJD UW DOKTER VOORDAT U BEGINT MET EEN TRAININGSPROGRAMMA. OVERBELASTING KAN LEIDEN TOT ERNSTIG LETSEL.

 **LET OP:** STEL HET PRODUCT NOOIT BLOOT AAN ENIG OPLOSMIDDEL. DIT KAN HET OPPERVLAK BESCHADIGEN.

 **LET OP:** STEL HET PRODUCT NOOIT BLOOT AAN ENIGE ANTI-INSECTENSPRAY. DIT KAN HET OPPERVLAK BESCHADIGEN.

 **LET OP:** GOOI HET PRODUCT NIET ZOMAAR WEG MAAR BEHANDEL HET BIJ AFVAL ALS ELEKTRISCHE APPARAAT TER BESCHERMING VAN HET MILIEU.

 **LET OP:** STOTEN OF LATEN VALLEN VAN HET APPARAAT KAN TOT SCHADE LEIDEN.

## 2 WELKOM

Bedankt dat u voor een Suunto Quest hebt gekozen.

Deze handleiding is bedoeld om u te helpen maximaal te profiteren van uw trainingen met Suunto Quest. Lees deze handleiding door om het werken met uw nieuwe Suunto Quest nog prettiger te maken.

Het is het mooiste wat er is. Buiten zijn en de sport uitoefenen waar je gek op bent. Alrijd op zoek naar het perfecte parcours. Trainen voor de grote wedstrijd. Genieten van elk moment. Dit is waar je voor leeft. Dit is waar je voor gemaakt bent.

Dit is wat u met de stevige gebouwde Suunto Quest allemaal kunt:

### **\_PLAN**

\_Maak eigen trainingsprogramma's of kies uit bestaande programma's op internet.

### **\_PLUG**

\_Download een trainingsprogramma naar uw Suunto Quest.

\_Upload uw traininggegevens naar Movescount.com.

\_Pas display en instellingen aan op Movescount.com.


### **\_PLAY**

\_Bekijk informatie over uw hartslag, snelheid en hersteltijd tijdens het trainen.

### **\_PROGRESS**

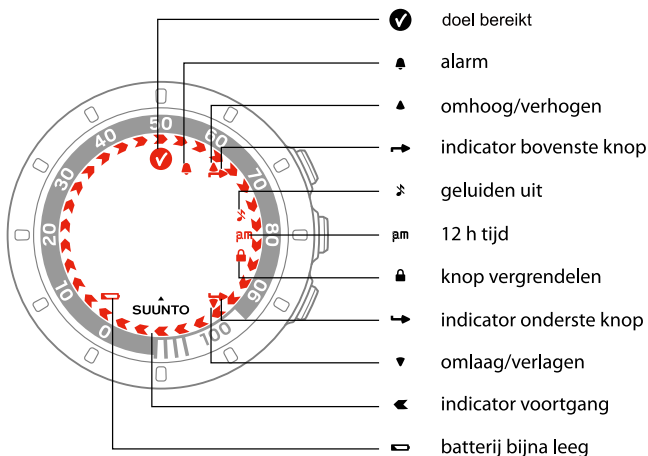
\_Analyseer uw prestaties online en deel ze met de community op Movescount.com.

Vervolg uw trainingservaring online en haal nog meer uit elke Move op Movescount.com. Met een Suunto Movestick kunt u uw Suunto Quest verbinden met Movescount.com, trainingslogs uploaden, uw voortgang met uw vrienden delen, en ervaringen en ideeën uitwisselen. U kunt ook een trainingsprogramma direct naar uw Suunto Quest downloaden. Ga vandaag nog naar Movescount.com en schrijf u in.

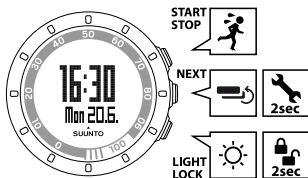
 **OPMERKING:** *Registreer uw apparaat op [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register), zodat u volledige ondersteuning van Suunto krijgt.*



# 3 PICTOGRAMMEN EN SEGMENTEN OP DE DISPLAY



## 4 KNOPPEN GEBRUIKEN



Onderstaande drukknoppen geven toegang tot de verschillende opties:

### **START STOP:**

- selecteren van aangepaste modus 1 (**training**), aangepaste modus 2 (**hardlopen**), aangepaste modus 3 (**fietsen**), **hersteltijd**, **vorige Move**, **webverbinding**
- een trainingssessie starten/stoppen
- een waarde verhogen/omhoog gaan

Voor meer informatie over aangepaste modi, zie *sectie 11.2 Schermen aanpassen op Movescount.com op pagina 36*.

### **NEXT (VOLGENDE):**

- van weergave wisselen
- ingedrukt houden om instellingen te wijzigen/af te sluiten
- accepteren/naar de volgende stap gaan

### **LIGHT LOCK (LICHT VERGRENDELEN):**

- de achtergrondverlichting inschakelen

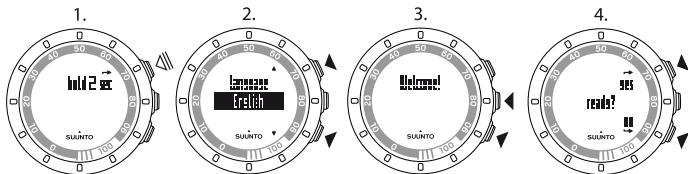
- ingedrukt houden om de **START STOP** knop te vergrendelen
- een waarde verlagen/omlaag gaan

## 5 AAN DE SLAG

Begin met het aanpassen van uw persoonlijke instellingen. Deze instellingen worden voor veel berekeningen gebruikt. Het is dus belangrijk dat u deze waarden zo nauwgezet mogelijk bepaalt. Via de **persoonlijke** instellingen kunt u uw Suunto Quest afstellen aan de hand van uw fysieke eigenschappen en activiteiten.


Zo stelt u de begininstellingen in:

1. Druk op een willekeurige knop om het apparaat in te schakelen. Wacht tot het apparaat start en de melding **hold 2 sec** verschijnt. Houd **START STOP** ingedrukt om de eerste instelling op te geven.
2. Druk op **START STOP** of op **LIGHT LOCK (LICHT VERGRENDELEN)** om waarden te veranderen.
3. Druk op **NEXT (VOLGENDE)** om een wijziging te accepteren en naar de volgende instelling te gaan. Druk op **LIGHT LOCK (LICHT VERGRENDELEN)** om terug te gaan naar de vorige instelling.
4. Wanneer u gereed bent, drukt u op **ja (START STOP)** om alle instellingen te bevestigen. Als u de instellingen wilt wijzigen, selecteert u **nee (LIGHT LOCK)**.




U kunt de volgende begininstellingen aanpassen:

- **taal:** English, Deutsch, français, español, português, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **eenheden:** metrisch / Engels
- **tijd:** 12 / 24 uur, uren en minuten
- **datum**
- **persoonlijke instellingen:** geboortjaar, geslacht, gewicht


 **OPMERKING:** Nadat u uw geboortedatum ingevuld hebt, stelt uw apparaat automatisch de maximale hartslag in (MAX HR) met behulp van de formule  $207 - (0,7 \times \text{LEEF TIJD})$ , zoals bepaald door het American College of Sports Medicine. Als u uw echte max. HR weet, moet u de automatisch opgegeven waarden veranderen in de echte waarde.


Denk er aan dat uw overige persoonlijke waarden aanpast in **persoonlijke instellingen** voordat u begint te trainen met de Suunto Quest. Zie ook hoofdstuk 10 *Instellingen aanpassen op pagina 28*.


 **TIP:** In de tijdweergave drukt u op de knop **NEXT (VOLGENDE)** voor het bekijken van de datum, dubbele tijd en voor tijd met seconden. Als u kiest voor de secondenweergave, dan laat de display na 2 minuten weer alleen de datum of de dubbele tijd zien om batterijen te sparen.


## 5.1 Achtergrondverlichting en knopvergrendeling gebruiken

Druk op **LIGHT LOCK (LICHT VERGRENDELEN)** om de achtergrondverlichting in te schakelen.

Houd **LIGHT LOCK (LICHT VERGRENDELEN)** ingedrukt om de **START STOP** knop te vergrendelen of te ontgrendelen. Als de **START STOP** knop is vergrendeld, wordt het pictogram  weergegeven op de display.

 **OPMERKING:** Vergrendel de **START STOP** knop om het per ongeluk starten of stoppen van uw stopwatch te voorkomen. Als de **START STOP** knop tijdens een trainingssessie is vergrendeld, dan kunt u nog steeds tussen weergaves wisselen door op de **NEXT (VOLGENDE)** knop te drukken.

 **OPMERKING:** Houd tijdens trainen de **NEXT (VOLGENDE)** knop ingedrukt om de knopvergrendeling in te schakelen en de tikfunctie uit te schakelen.


 **OPMERKING:** Om batterijen te sparen, knippert de achtergrondverlichting als deze tijdens het trainen wordt ingeschakeld.

## 5.2 Testen van uw hartslag tijdens rust


De rust-HR is uw hartslag tijdens rust. Test uw rust-HR om een nog persoonlijker begeleiding te krijgen van Suunto Quest en om de ontwikkeling van uw conditieniveau te volgen. Het verbeteren van uw conditie verlaagt gewoonlijk de rust-HR.

Zo test u uw rust-HR:

1. Bevochtig de contactdelen en trek de HR-riem (hartslagband) aan.
2. Controleer of het apparaat het HR-signaal ontvangt.
3. Ga liggen en ontspan u drie minuten.
4. Controleer uw hartslag op het apparaat en stel dit in in de **persoonlijke instellingen**.


 **TIP:** *Het beste tijdstip voor het uitvoeren van de rust HR-test is na een goede nachtrust. Als u net koffie hebt gedronken, u moe of gespannen voelt, moet u de test uitstellen.*

## 6 DE HR-BAND OMDOEN


 **OPMERKING:** *Suunto Quest is alleen compatibel met de Suunto Dual Comfort Belt.*


Stel de bandlengte zodanig af dat de HR-band strak zit maar nog wel comfortabel is. Maak de contactgebieden vochtig met water of gel, en doe de HR-band om. Zorg ervoor dat de HR-band op het midden van uw borst geplaatst is en dat de rode pijl omhoog wijst.




 **WAARSCHUWING:** *Als u een pacemaker, defibrillator of ander geïmplanteed elektronisch apparaat hebt, dan gebruikt u de HR-band op uw eigen risico. Voordat u de HR-band de eerste keer gebruikt, adviseren wij u een inspanningstest uit te voeren onder toezicht van een arts. Dit zorgt ervoor dat de pacemaker en de HR-band veilig en betrouwbaar tegelijkertijd gebruikt kunnen worden. Aan inspanningen zijn risico's verbonden, in het bijzonder voor diegenen die een tijd niet actief geweest zijn. We raden u sterk aan uw arts te raadplegen voordat u begint met regelmatig sporten.*



 **OPMERKING:** HR-banden met een ANT-pictogram (ANT) zijn compatibel met ANT compatibele Suunto-polscomputers en met Suunto ANT Fitness Solution, terwijl HR-banden met een IND-pictogram (IND) compatibel zijn met de meeste trainingsapparatuur met inductieve hartslagontvangst. Uw Suunto Dual Comfort Belt is compatibel met zowel IND als ANT.

 **OPMERKING:** Suunto Quest kan het signaal van de HR-band niet onder water ontvangen.

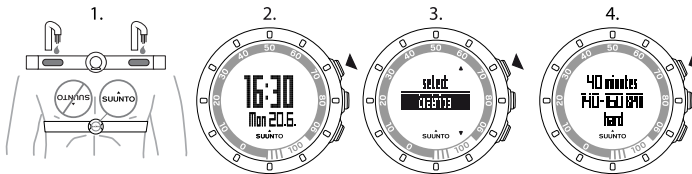
 **TIP:** Doe de hartslagband na gebruik regelmatig in de wasmachine om onaangename geuren te vermijden.

## 7 TRAININGSSESSIE BEGINNEN

Nadat u de begininstellingen hebt gemaakt, kunt u beginnen met trainen. U profiteert maximaal van Suunto Quest als u de instellingen aanpast aan uw eigen wensen en behoeften. Meer informatie over instellingen, weergaves en opties voor aangepaste trainingen vindt u in *hoofdstuk 10 Instellingen aanpassen op pagina 28* en *sectie 11.2 Schermen aanpassen op Movescount.com op pagina 36*. In deze sectie wordt uitgelegd hoe u een trainingssessie start met behulp van de standaardinstellingen van Suunto Quest.

Het trainen starten:

1. Bevochtig de contactgebieden en trek de HR-band (hartslagband) aan.
2. Druk in de tijdmodus op **START STOP** en selecteer een van de volgende opties: **training**, **hardlopen** of **fietsen**.
3. Druk op **NEXT (VOLGENDE)** om te bevestigen.  
Als het trainingsprogramma is ingeschakeld en er voor de huidige dag een trainingssessie is gepland, dan ziet u voordat de sessie begint een scherm met aanbevolen HR of snelheden. In dat geval drukt u op **NEXT (VOLGENDE)** om naar het volgende scherm te gaan.
4. U krijgt een bevestiging te zien zodra Suunto Quest de HR-band of een POD heeft herkend. Druk op **START STOP** om te beginnen met het vastleggen van uw trainingssessie.



 **TIP:** Doe altijd een *warming-up* voor en een *cooling-down* na de training.

## 7.1 Foutoplossing: Geen HR-signaal

Als u het HR-signaal verliest, probeer dan het volgende:

- Controleer of u de HR-band juist draagt.
- Controleer of de elektroden van de HR-band vochtig zijn.
- Vervang de batterij van de HR-band en/of het apparaat als het probleem zich blijft voordoen.

## 8 TIJDENS HET TRAINEN

Suunto Quest geeft aanvullende informatie tijdens het trainen. U kunt zelf bepalen welke informatie u op de display wilt zien. Meer informatie over instellingen, weergaven en opties voor aangepaste trainingen vindt u in *hoofdstuk 10 Instellingen aanpassen op pagina 28* en *sectie 11.2 Schermen aanpassen op Movescount.com op pagina 36*. In deze sectie wordt uitgelegd hoe u tijdens een training door aanvullende informatie scrollt met behulp van de standaardinstellingen van Suunto Quest.

**Hieronder treft u enkele gebruiksmogelijkheden van het apparaat aan tijdens trainingen:**

- Druk op **NEXT (VOLGENDE)** om extra informatie in realtime te zien.
- Houd **LIGHT LOCK (LICHT VERGRENDELEN)** ingedrukt om de **START STOP** knop te vergrendelen zodat u niet per ongeluk uw stopwatch stil zet.
- Druk op **START STOP** om de trainingssessie te pauzeren.

De extra informatie is afhankelijk van welke gegevens beschikbaar zijn en van uw persoonlijke instellingen en voorkeuren. Standaard wordt, als zowel HR als POD beschikbaar zijn, de volgende informatie getoond:



In de standaard aangepaste modus **training**:

- weergave 1: hartslag en stopwatch

- weergave 2: hartslag en calorieën (in realtime)
- weergave 3: hartslagpercentage en hartslagzone
- weergave 4: stopwatch
- weergave 5: snelheid en afstand in realtime

In de standaard aangepaste modus **hardlopen**:

- weergave 1: hartslag en stopwatch
- weergave 2: tempo en afstand
- weergave 3: tempo en afstand loopcadans
- weergave 4: afstand en tijd
- weergave 5: stopwatch

In de standaard aangepaste modus **fietsen**:


- weergave 1: hartslag en stopwatch
- weergave 2: hartslag en afstand
- weergave 3: snelheid en afstand
- weergave 4: snelheid en stopwatch
- weergave 5: afstand en gemiddelde snelheid


Bovendien krijgt u tijdens het trainen op de display pijltjes langs de buitenring te zien.



De pijltjes geven uw huidige hersteltijd aan (in uren). De hersteltijd is de tijd die u nodig hebt om volledig te herstellen van de huidige training en weer

helemaal fit te zijn voor de volgende training. De getallen op de ring geven het aantal uren aan die u tot nu toe nodig hebt om te herstellen. Deze hersteltijd wordt ook vermeld in een van de samenvattingen die u na de training te zien krijgt en als een apart item in het trainingsmenu.


 **OPMERKING:** Om batterijen te sparen, knippert de achtergrondverlichting als deze tijdens het trainen wordt ingeschakeld.


 **TIP:** Schakel de geluiden aan of uit (🔊) tijdens oefeningen door **NEXT (VOLGENDE)** ingedrukt te houden. Als u in de algemene instellingen geluid hebt ingesteld op **alle uit**, dan kunt u geluiden nu niet uit zetten. Zie hoofdstuk 10 Instellingen aanpassen op pagina 28.


## 8.1 Tijdens begeleid trainen


Op Movescount.com kunt u uw eigen trainingsprogramma samenstellen en dit downloaden naar uw Suunto Quest. Als het trainingsprogramma aan staat, begeleidt Suunto Quest u naar uw dagelijkse trainingdoel. Als de pijl op het scherm omhoog wijst, moet u de intensiteit of snelheid verhogen. Als de pijl omlaag wijst, moet u de intensiteit of snelheid verlagen.



 **OPMERKING:** Bij het samenstellen van een trainingsprogramma op Movescount, kunt u de tijdsduur, intensiteit en afstand instellen. Tenzij afstand is gedefinieerd, begeleidt Suunto Quest u bij de intensiteit.

 **OPMERKING:** U kunt op Movescount.com instellen dat de pijltjes op de buitenring het percentage voltooide training aangeven. U kunt het percentage aflezen op de cijfers op de rand van het apparaat.

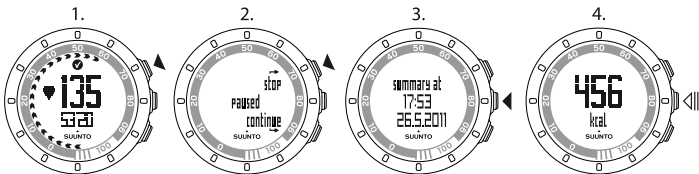
 **OPMERKING:** Tijdens het trainen worden de hulppijltjes alleen weergegeven in de schermen die snelheid of hartslaginfo geven.

Als u uw trainingsdoel hebt bereikt, wordt  weergegeven. Als u een trainingsprogramma niet wilt volgen, zet het dan uit in de **trainingsinstellingen**. Als het trainingsprogramma is uitgeschakeld, kunt u nog steeds begeleiding ontvangen voor uw persoonlijk ingestelde hartslag of snelheidslimieten. Denk er aan dat u hartslag of snelheidslimieten inschakelt door limieten op **aan** te zetten in de **trainingsinstellingen**.

## 9 NA HET TRAINEN

### 9.1 Na het trainen


1. Druk op **START STOP** om de trainingssessie te pauzeren of te stoppen.
2. Selecteer **stop** om te stoppen en de samenvatting te bekijken, of selecteer **doorgaan** om te blijven trainen.
3. Druk op **NEXT (VOLGENDE)** om door de verschillende weergaven van de samenvatting te scrollen.
4. Houd **NEXT (VOLGENDE)** ingedrukt om terug te gaan naar de tijdmodus.



**OPMERKING:** Als uw piek HR tijdens de training de maximale HR heeft overschreden die in het apparaat is ingesteld, vraagt het apparaat automatisch of u uw maximum HR wilt bijwerken.

**TIP:** U kunt de samenvatting overslaan door **NEXT (VOLGENDE)** ingedrukt te houden in de eerste sammenvattingsweergave. Druk op **START STOP** in de tijdweergave en selecteer **vorige Move** om de vorige trainingssamenvatting op een later tijdstip te bekijken.





 **TIP:** Doe de hartslagband na gebruik regelmatig in de wasmachine om onaangename geuren te vermijden.


## 9.2 Hersteltijd

Na elke trainingssessie laat Suunto Quest zien hoe lang het duurt voordat u weer volledig bent hersteld van uw inspanningen en weer klaar bent om op volle kracht te trainen in uw persoonlijke activiteitsklasse. U kunt op elk gewenst moment uw hersteltijd bekijken in **hersteltijd**. Zie ook *sectie 9.3 Hersteltijd en vorige Move bekijken op pagina 26*. Als de hersteltijd langer dan 24 uur is, adviseren we u een rustdag te nemen om overbelasting te voorkomen. Suunto Quest berekent maximaal 120 uur hersteltijd.



 **OPMERKING:** *Neem contact op met een professionele trainer als u meer wilt weten over het werken met hersteltempo's (verhouding tussen inspanning en rust) en het bereiken van uw sportdoelen.*

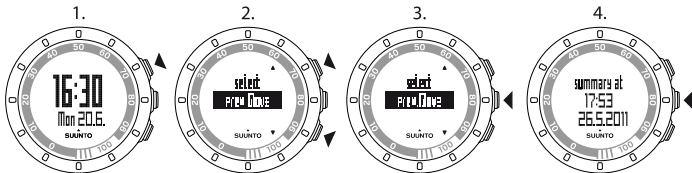
 **OPMERKING:** *De pijltjes die tijdens het trainen worden afgebeeld op de buitenring van de display geven uw hersteltijd aan. Deze pijltjes worden tijdens en na de training weergegeven in de tijdmodus.*

 **OPMERKING:** De hersteltijd wordt berekend op basis van de HR-gegevens en is alleen beschikbaar als u met een HR-band traint.

## 9.3 Hersteltijd en vorige Move bekijken

Hersteltijd en vorige Move bekijken:

1. Druk op **START STOP** in de tijdmodus.
2. Selecteer **hersteltijd** of **vorige Move** met behulp van **START STOP** of **LIGHT LOCK (LICHT VERGRENDELEN)**.
3. Bevestig uw keuze met **NEXT (VOLGENDE)**.
4. Druk op **NEXT (VOLGENDE)** om door de weergaven te scrollen. Nadat u alle weergaven hebt bekeken, gaat het apparaat terug naar de tijdmodus.



 **TIP:** Houd **NEXT (VOLGENDE)** ingedrukt om terug te gaan naar de tijdmodus.

De pijltjes die tijdens het trainen worden afgebeeld op de buitenring van de display geven uw hersteltijd aan. Deze pijltjes worden tijdens en na de training weergegeven in de tijdmodus. In de tijdmodus zullen de pijltjes langzaam verdwijnen naarmate u van uw inspanning herstelt.

## 9.4 Vorige Move


In **vorige Move** kunt u de informatie van uw vorige training bekijken.

U kunt alleen de details van de vorige training met het apparaat bekijken.

Details van vorige trainingen zijn echter ook in Suunto Quest opgeslagen. U

kunt deze uitgebreid op Movescount.com bekijken nadat u de logs hebt

overgezet naar Movescount.com.

 **OPMERKING:** Denk er aan dat u uw trainingslogs regelmatig overzet op Movescount.com om het overschrijven van loggeheugen op uw apparaat te voorkomen.

# 10 INSTELLINGEN AANPASSEN

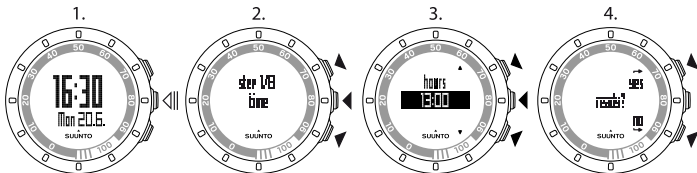
In de tijdweergave kunt u instellingen aanpassen.

Tijdens het trainen kunt u:

- de geluiden aan of uit zetten door **NEXT (VOLGENDE)** ingedrukt te houden.
- de **START STOP** knop en de tikfunctie vergrendelen door **LIGHT LOCK (LICHT VERGRENDELEN)** ingedrukt te houden.

De instellingen aanpassen:

1. Houd in de tijdweergave **NEXT (VOLGENDE)** ingedrukt om de instellingen te openen.
2. Druk op **NEXT (VOLGENDE)** om de eerste instelling te openen. U kunt de instellingen stap voor stap bekijken met **START STOP** en **LIGHT LOCK (LICHT VERGRENDELEN)**.
3. Druk op **START STOP** of op **LIGHT LOCK (LICHT VERGRENDELEN)** om waarden te veranderen. Druk op **NEXT (VOLGENDE)** om de wijziging te accepteren en naar de volgende instelling te gaan.
4. Wanneer u gereed bent, drukt u op **ja (START STOP)** om alle instellingen te bevestigen. Als u nog steeds instellingen wilt wijzigen, selecteert u **nee (LIGHT LOCK)** en gaat u terug naar de eerste instelling.




U kunt de volgende instellingen aanpassen:


## Tijd en persoonlijke instellingen

- **tijd:** uren en minuten
- **alarm:** aan/uit, uren, minuten
- **dubbele tijd:** uren en minuten
- **datum:** jaar, maand, weekdag
- **persoonlijke instellingen:** gewicht, activiteitsklasse, maximale hartslag (max HR), HR in rust

## Trainingsinstellingen

- **programma:** aan/uit - hiermee kunt u een standaard Suunto Quest programma gebruiken of een persoonlijk trainingsprogramma gedownload van Movescount.com.
- **limieten:** uit, HR, snelheid - hiermee kunt u kiezen voor begeleiding bij hartslaglimiet of bij snelheidslimiet als u geen trainingsprogramma gebruikt.
- **autolap:** aan/uit
- **timer 1:** uit/aan, minuten, seconden
- **timer 2:** uit/aan, minuten, seconden

 **TIP:** Op Movescount.com kunt u uw eigen waarden voor HR en snelheidslimieten instellen. Op Movescount.com kunt u ook de limieten van de aangepaste modi instellen.

 **TIP:** Autolap (autoronde) wordt getriggerd door afstand. De standaardwaarden per POD zijn 1 (km/mile) voor Foot POD Mini en 1 (km/mile) per Bike POD. Op Movescount.com kunt u de waarden aanpassen voor elke POD en voor elke aangepaste modus die u gebruikt.

## Algemene instellingen

### geluiden:

- **alle aan:** alle geluiden staan aan
- **toetstonen uit:** u zult alle geluiden horen, behalve toetstonen
- **alle uit:** alle geluiden staan uit (als geluid uit staat, wordt tijdens training ↻ weergegeven op de display)
- **tikgevoelighd.:** uit, zeer laag, laag, medium, hoog, zeer hoog
- **afstandseenheid** (met optionele snelheid en afstand POD): km/mi

### Koppelen

- **overslaan:** koppelen overslaan
- **band:** HR-band koppelen
- **Foot POD:** een Foot POD of Foot POD Mini koppelen
- **Bike POD:** een Bike POD koppelen
- **Speed POD:** een POD koppelen. We adviseren een Suunto GPS POD onder deze naam te koppelen.

## 10.1 Uw activiteitsklasse bepalen

De activiteitsklasse is een classificatie van uw huidige inspanningsniveau. Gebruik de volgende classificaties bij het bepalen van uw eigen activiteitsklasse.

### Beginner

Als u niet regelmatig sport voor uw plezier of als u geen zware fysieke inspanningen verricht, gebruik dan 1.

## **Recreatief**

Als u regelmatig sport voor uw plezier of fysiek zwaar werk verricht, en als uw wekelijkse training is:

- minder dan 1 uur, gebruik dan 2.
- meer dan 1 uur, gebruik dan 3.

## **Fitness**

Als u regelmatig sport of andere fysieke activiteiten uitvoert, en u wekelijkse zware training is:


- minder dan 30 minuten, gebruik dan 4.
- 30-60 minuten, gebruik dan 5.
- 1-3 uur, gebruik dan 6.
- meer dan 3 uur, gebruik dan 7.

## **Endurance of professional**

Als u regelmatig traint of deelneemt aan competitiesporten, en uw wekelijkse training is:

- 5-7 uur, gebruik dan 7,5.
- 7-9 uur, gebruik dan 8.
- 9-11 uur, gebruik dan 8,5.
- 11-13 uur, gebruik dan 9.
- 13-15 uur, gebruik dan 9,5.
- meer dan 15 uur, gebruik dan 10.


## 10.2 Slaapmodus en begininstellingen

 **OPMERKING:** U kunt de begininstellingen het beste aanpassen op *Movescount.com*.

Om de begininstellingen te wijzigen buiten Movescount.com om, moet u het apparaat in slaapmodus zetten.

Het apparaat in slaapmodus zetten:

1. Houd na de laatste stap van de algemene instellingen, als het apparaat u vraagt om te bevestigen dat u klaar bent met het wijzigen van de instellingen, **NEXT (VOLGENDE)** ingedrukt totdat het apparaat in slaapmodus gaat.
2. Druk op een willekeurige knop om het apparaat weer te activeren.
3. Stel de begininstellingen in, zie *hoofdstuk 5 Aan de slag op pagina 12*.

 **OPMERKING:** Bij het vervangen van de batterij veranderen alleen de tijd en de datum. Het apparaat onthoudt uw begininstellingen en de vastgelegde trainingen.

### Voorbeeld: alarminstellingen aanpassen

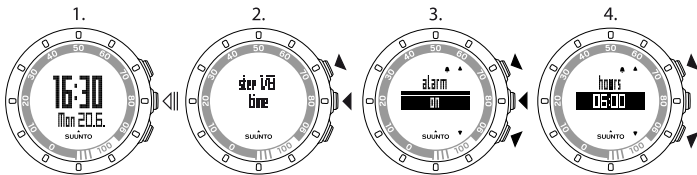
Als het alarm aan staat, wordt  weergegeven op de display.

Het alarm in- of uitschakelen:

1. Houd in de tijdweergave **NEXT (VOLGENDE)** ingedrukt om de instellingen te openen.
2. Scroll met **START STOP** naar **alarm** en bevestig met **NEXT (VOLGENDE)**.



3. Zet het alarm **aan** of **uit** met **START STOP** en **LIGHT LOCK (LICHT VERGRENDELEN)**.  
Bevestig met **NEXT (VOLGENDE)**.
4. Stel de alarmtijd in met **START STOP** en **LIGHT LOCK (LICHT VERGRENDELEN)**.  
Bevestig met **NEXT (VOLGENDE)**.




Wanneer het alarm klinkt, kunt u dit afzetten door op **stop (LIGHT LOCK (LICHT VERGRENDELEN))** te drukken.

Nadat u het alarm hebt gestopt, gaat het de volgende dag op dezelfde tijd af.

## 10.3 Taal wijzigen

Als u de taal van het apparaat wilt veranderen of u hebt bij het instellen van het apparaat de verkeerde taal gekozen, moet u het apparaat in de slaapmodus plaatsen. Meer informatie hierover vindt u in *sectie 10.2 Slaapmodus en begininstellingen op pagina 32*.

U kunt de taal ook wijzigen op [Movescount.com](https://movescount.com)


 **OPMERKING:** Het apparaat onthoudt uw begininstellingen en de vastgelegde trainingssessies.

# 11 SUUNTO QUEST AANPASSEN

## 11.1 Verbinding maken met internet

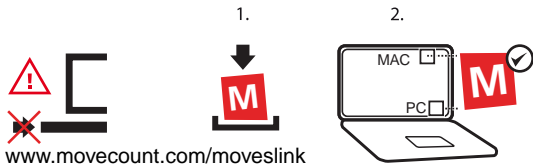
Movescount.com is een online sportgemeenschap die u een uitgebreide reeks hulpmiddelen biedt voor het managen van uw dagelijkse activiteiten en voor het maken van aantrekkelijke verhalen over uw ervaringen. Op deze site kunt u ook uw Suunto Quest aanpassen zodat deze optimaal voldoet aan uw trainingbehoefte.


Breng uw opgeslagen logs over met Suunto Movestick Mini naar MovesCount.com en download instellingen en aangepaste plannen van MovesCount.com naar uw Suunto Quest.


 **LET OP:** Sluit de Movestick Mini niet aan voordat u Moveslink hebt geïnstalleerd!

Moveslink installeren:

1. Ga naar [www.movescount.com/moveslink](http://www.movescount.com/moveslink).
2. Download, installeer en activeer Moveslink.



 **OPMERKING:** Op het bureaublad van uw computer is een Moveslink-pictogram zichtbaar wanneer Moveslink actief is.

 **OPMERKING:** Moveslink is compatibel met de pc (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) en met de MAC (Intel-CPU met OS X versie 10.5 of hoger).

Registreren op Movescount:

1. Ga naar [www.movescount.com](http://www.movescount.com).
2. Maak uw account aan.

1.

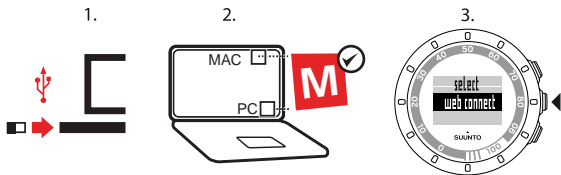


2.



Gegevens overbrengen:

1. Steek de Suunto Movestick Mini in een USB-poort van uw computer.
2. Controleer dat Moveslink op de computer draait.
3. Druk in Suunto Quest op **START STOP** om het trainingsmenu op te roepen, scroll naar **webverbinding** en bevestig door op **NEXT (VOLGENDE)** te drukken
4. Volg de instructies op uw computer om uw moves op Movescount.com te bekijken.

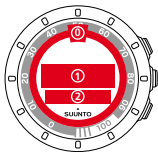


**TIP:** Suunto Quest kan 20 tot 30 logs opslaan, afhankelijk van welke gegevens u tijdens een training vastlegt. Als er geen ruimte meer is voor meer logs, worden de oudste logs weggegooid. Als u logs overzet naar Movescount.com kunt u ze in detail bekijken en voorkomt u dat u oude logs kwijtraakt.

**OPMERKING:** De eerste keer dat Suunto Quest een verbinding maakt met Movescount.com worden alle gegevens (inclusief de apparaatinstellingen) overgezet van Suunto Quest naar Movescount. De volgende keer dat u Suunto Quest verbindt met Movescount.com worden alle wijzigingen gesynchroniseerd die u in de instellingen, trainingsprogramma's, displays en aangepaste modi hebt gemaakt op Movescount.com en in het apparaat.


## 11.2 Schermen aanpassen op Movescount.com


In Suunto Quest kiest u zelf welke gegevens u tijdens het trainen op de display wilt zien. Benut Suunto Quest optimaal door de schermen aan te passen en uw trainingsprogramma op te stellen op Movescount.com.




Er zijn drie secties op de display die u kunt aanpassen:


- De pijltjes op de buitenring zijn aan te passen zodat ze de hersteltijd in uren, het hartslagpercentage of het voltooide trainingpercentage laten zien. Wanneer de pijltjes het voltooiingspercentage of de hersteltijd weergeven, zijn ze zichtbaar tijdens het trainen en na het trainen in de tijdmodus. Als de pijltjes het hartslagpercentage laten zien, zijn ze alleen zichtbaar tijdens het trainen. Gebruik de cijfers op de rand van het apparaat om de pijltjes te interpreteren. De cijfers geven uren aan (bij hersteltijd) of percentage (bij hartslag en bij voltooide training).
- Rij 1 geeft traininginformatie weer in het midden van het scherm.
- Rij 2 geeft traininginformatie weer onder in het scherm.

 **OPMERKING:** Denk er aan dat u de Suunto Quest verbindt met uw account op Movescount.com elke keer dat u uw traininggegevens of wijzigingen die u op het apparaat in de Suunto Quest instellingen hebt gemaakt, wilt overzetten.

 **OPMERKING:** De hersteltijd en het hartslagpercentage worden alleen weergegeven als u met een hartslagband traint. Voltooide training wordt alleen weergegeven wanneer u met een trainingsprogramma traint.

 **OPMERKING:** *Bepaalde informatie zoals de intervaltimer, rondetijd en hartslagzone kan alleen in rij 2 worden weergegeven.*

U kunt maximaal 5 aangepaste modi maken in uw Suunto Quest, ze een naam geven en voor elke modus maximaal 5 weergaven vastleggen. U kunt ook bepalen of Suunto Quest een verbinding moet maken met een hartslagband of POD, en u kunt de autolap-afstand per POD vastleggen.

 **TIP:** *Als u de stopwatch laat weergeven in rij 3 en rij 1 leeg laat, dan krijgt de stopwatch grote cijfers.*

## 12 TRAINEN MET UW AANGEPASTE TRAININGSPROGRAMMA

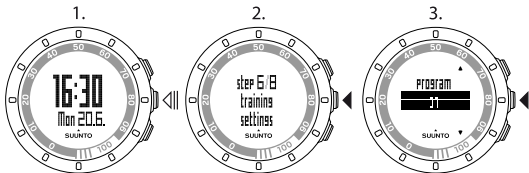
Op Movescount.com kunt u uw eigen trainingsprogramma samenstellen en dit downloaden naar uw Suunto Quest. Als het trainingsprogramma aan staat, begeleidt Suunto Quest u naar uw dagelijkse trainingdoel.

In deze sectie wordt uitgelegd hoe u het standaardprogramma in gebruik neemt. Denk er aan dat het standaardprogramma maar een voorbeeld is en wellicht niet helemaal aan uw trainingsbehoeften voldoet.

### 12.1 Het trainingsprogramma activeren

Het standaardtrainingsprogramma activeren:


1. Houd **NEXT (VOLGENDE)** ingedrukt om de instellingen te openen.
2. Scroll met **START STOP** naar **trainingsinstellingen** en bevestig met **NEXT (VOLGENDE)**.
3. Selecteer **programma aan** en bevestig met **NEXT (VOLGENDE)**.
4. Houd **NEXT (VOLGENDE)** ingedrukt om terug te gaan naar de tijdweergave.



## 12.2 Trainingsprogramma in gebruik nemen

Het standaard trainingsprogramma van Suunto Quest duurt 15 weken en bestaat uit trainingssessies die variëren in duur en intensiteit. Het programma is opgesteld voor activiteitsklasse 6 (wekelijks 1-3 uur zware inspanning).

Het standaardprogramma van Suunto Quest begeleidt u tijdens het trainen bij de intensiteit. Ga naar [Movescount.com](https://movescount.com) om uw eigen trainingsprogramma op te stellen.


 **OPMERKING:** Denk er aan dat u de Suunto Quest verbindt met uw account op [Movescount.com](https://movescount.com) elke keer dat u uw traininggegevens of wijzigingen die u op het apparaat in de Suunto Quest instellingen hebt gemaakt, wilt overzetten.


Als het trainingsprogramma is ingeschakeld, toont Suunto Quest een **trainingsdag** herinnering in de tijdmodus op de dag van de geplande trainingssessie. Druk op **NEXT (VOLGENDE)** om het aanbevolen dagdoel te zien. Duk nogmaals **NEXT (VOLGENDE)** om te bevestigen en terug te gaan naar de tijdmodus.


## 12.3 Begeleiding bij het trainen


Als het trainingsprogramma aan staat, laat Suunto Quest u uw voortgang zien en begeleidt u naar uw dagelijkse trainingsdoel. Afhankelijk van het geselecteerde soort training, biedt Suunto Quest begeleiding bij de intensiteit (op basis van hartslag) of bij de snelheid (op basis van afstand). Het standaardprogramma begeleidt alleen bij intensiteit. Wanneer het pijltje op de display naast de hartslag of snelheid omhoog wijst, moet u de intensiteit of snelheid van uw training verhogen. Als het pijltje omlaag wijst, moet u de





intensiteit of snelheid verlagen. Als u uw trainingsdoel hebt bereikt, wordt  weergegeven.

 **OPMERKING:** Tijdens het trainen worden de hulppijltjes alleen weergegeven in de schermen die snelheid of hartslaginfo geven.

 **OPMERKING:** Tenzij afstand is gedefinieerd, begeleidt Suunto Quest u bij de intensiteit. Als u zonder een hartslagband traint, krijgt u geen intensiteitbegeleiding tijdens uw training.


 **OPMERKING:** Als u een trainingsprogramma niet wilt volgen, zet het dan uit in de algemene instellingen en op Movescount.com.

 **TIP:** Als het trainingsprogramma is uitgeschakeld, kunt u nog steeds begeleiding ontvangen voor uw persoonlijk ingestelde hartslag of snelheidslimieten. Denk er aan de limieten aan te zetten in de apparaatinstellingen. U past de limieten aan op Movescount.com.

 **OPMERKING:** Suunto Quest stelt een dagdoel vast. Als u meerdere trainingssessies per dag plant, dan worden de duur en de intensiteit van deze sessies gecombineerd in een dagdoel.

## 12.4 Rondes afleggen tijdens het trainen

U kunt Suunto Quest automatisch rondes (autolaps) laten maken tijdens het trainen. Autolaps worden gestuurd door afstand. U kunt voor elke POD en voor elke aangepaste modus een aparte autolap-afstand selecteren.

 **TIP:** In Suunto Quest kunt u drie aangepaste modi gebruiken: **hardlopen**, **wandelen** en **fietsen**. Op Movescount.com kunt u uw Suunto Quest instellen op autolaps van 1 km (mijl) voor hardlopen, 0,5 km (mijl) voor wandelen en 10 km (mijlen) voor fietsen.

Tijdens het trainen kunt u ook handmatig rondes maken. Tik tijdens het trainen op de display om een ronde te maken.

In de algemene instellingen kunt u de tikgevoeligheid van het scherm instellen:

1. Houd in de tijdmodus **NEXT (VOLGENDE)** ingedrukt om de instellingen te openen.
2. Scroll met **START STOP** naar **algemene instellingen** en bevestig met **NEXT (VOLGENDE)**.
3. Druk op **NEXT (VOLGENDE)** om de **tikgevoelighd.** te openen.
4. Druk op **START STOP** om de tikgevoeligheid op het gewenste niveau in te stellen. Tijdens het scrollen door de niveaus kunt u op het scherm tikken om de gevoeligheid te controleren. De display toont de melding **aangetikt!** als uw tik wordt herkend.
5. Druk op **NEXT (VOLGENDE)** om de instelling te bevestigen.
6. Houd **NEXT (VOLGENDE)** ingedrukt om terug te gaan naar de tijdmodus.





**TIP:** Rondes worden automatisch gemaakt als een intervaltimer wordt gebruikt en als een trainingssessie wordt gestopt of gepauzeerd.

## 13 DE POD/HR-BAND KOPPELEN

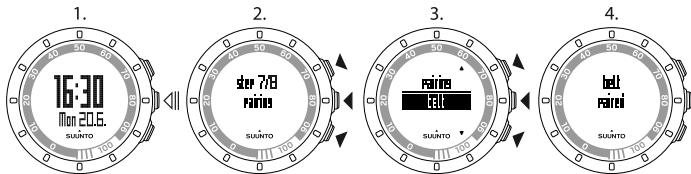
Koppel Suunto Quest met optionele Suunto PODs (Suunto Foot POD Mini, GPS POD of Bike POD) om aanvullende informatie te ontvangen over snelheid en afstand tijdens het trainen. Suunto Quest is compatibel met de Suunto Dual Comfort Belt.

De in de Suunto Quest bundel meegeleverde HR-band en/of POD is/zijn reeds gekoppeld. Koppelen is alleen nodig indien u een nieuwe HR-band of een Speed POD wilt gebruiken met het apparaat.

U kunt maximaal drie Suunto snelheid- en afstand-PODs koppelen. Als u meer dan drie PODs koppelt, worden alleen de laatste drie gekoppeld.


Een POD of een HR-band koppelen:

1. Houd in de tijdweergave **NEXT (VOLGENDE)** ingedrukt om de instellingen te openen.
2. Druk op **START STOP** om omhoog te scrollen naar de opties voor koppelen en druk op **NEXT (VOLGENDE)** om het koppelmenu op te roepen.
3. Selecteer **POD of band** met **START STOP** en **LIGHT LOCK**. Bevestig met **NEXT (VOLGENDE)**.
4. Zet uw POD of HR-band aan (zie onderstaande instructies). Zie de handleiding van de POD voor meer informatie. Wacht op het bericht **gekoppeld**.
5. Als het koppelen niet lukt, drukt u op **NEXT (VOLGENDE)** om terug te gaan naar de instellingen voor koppelen.



### Voorbeeld: het koppelen van de Suunto Dual Comfort Belt

1. Verwijder de batterij uit de HR-band.
2. Reset de HR-band door de batterij te plaatsen met de plus naar beneden.
3. Volg in Suunto Quest de stappen 1-3 uit bovenstaande instructies.
4. Plaats de batterij in de band opnieuw maar nu met de plus naar boven en sluit het afdekkapje van de band. Wacht op het bericht **gekoppeld**.
5. Als het koppelen niet lukt, drukt u op **NEXT (VOLGENDE)** om terug te gaan naar de instellingen voor koppelen.

 **OPMERKING:** Als de melding **POD inschakelen** of **band inschakelen** op de display verschijnt, dan wacht Suunto Quest 15 seconden op het koppelsignaal van de HR-band of van de POD. U moet de betreffende HR-band of POD binnen deze 5 seconden aan zetten.

## 13.1 Problemen oplossen

Als het niet lukt om uw HR-band te koppelen, probeer dan het volgende:

1. Verwijder de batterij uit de band.
2. Plaats de batterij er omgekeerd in om de HR-band te resetten en verwijder de batterij weer.

3. Ga naar de koppeloptie van het apparaat.
4. Plaats de batterij op de juiste manier in de HR-band.

## 13.2 PODs kalibreren

U kunt een Suunto Foot POD Mini of Suunto Bike POD op Suunto Quest kalibreren om altijd over een zo accuraat mogelijke meting van snelheid en afstand te kunnen beschikken. Voer de kalibratie uit op een parcours dat is geijkt, bijvoorbeeld een hardloopbaan van 400 meter.

De Suunto Foot POD Mini kalibreren met Suunto Quest:


1. Bevestig de Suunto Foot POD Mini aan uw schoen. Raadpleeg de Beknopte handleiding van de Suunto Foot POD Mini voor meer informatie.
2. Kies een aangepaste modus om Suunto Quest te verbinden met de Suunto Foot POD Mini.
3. Begin op uw gebruikelijke tempo te rennen. Op het moment dat u over de startstreep gaat, drukt u op **START STOP** om het meten te starten.
4. Ren een afstand van 800–1000 meter (bijvoorbeeld 2 rondjes op een 400 meter baan) op uw gebruikelijke tempo.
5. Druk op **START STOP** zodra u over de finish gaat.
6. Scroll met **NEXT (VOLGENDE)** door de samenvattingen totdat u bij de afstandsamenvatting bent. Wijzig indien nodig met behulp van **START STOP** en **LIGHT LOCK (LICHT VERGRENDELEN)** de afstand die op de display wordt weergegeven in de werkelijk gelopen afstand. Bevestig met **NEXT (VOLGENDE)**.
7. Bevestig de kalibratie van de POD door op **START STOP** te drukken. Uw Foot POD Mini is nu gekalibreerd. U kunt ook uw Suunto Bike POD op een soortgelijke wijze kalibreren.

## 14 ZORG EN ONDERHOUD


Behandel het apparaat met zorg. Stoot het nergens tegen en laat het niet vallen.

Onder normale omstandigheden is er geen onderhoud aan het apparaat nodig. Spoel het na gebruik met fris water en milde zeep. Reinig zorgvuldig de behuizing met een vochtige zachte doek of zeem.

Probeer het apparaat niet zelf te repareren. Neem contact op met een erkende Suunto-service, -distributeur of -dealer voor alle reparaties. Gebruik alleen originele accessoires van Suunto. Schade die veroorzaakt wordt door het gebruik van niet originele accessoires wordt niet gedekt door de garantie.

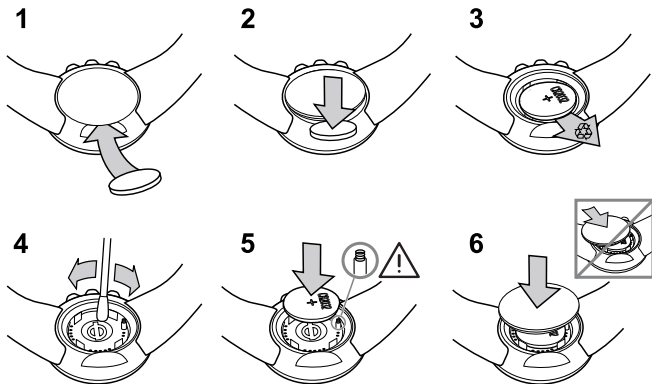
 **OPMERKING:** *Druk nooit op de knoppen tijdens het zwemmen of als u met water in aanraking bent. Het drukken op de knoppen terwijl het apparaat onder water is, zou een defect in het apparaat kunnen veroorzaken.*

### 14.1 Batterij vervangen

Als  wordt weergegeven, dan wordt de vervanging van een batterij aangeraden.

Vervang de batterij met uitermate grote zorg om te verzekeren dat uw Suunto Quest waterbestendig blijft. Door onzorgvuldig de batterij te vervangen, kan de garantie vervallen.

Vervang de batterij zoals hier is weergegeven:



**OPMERKING:** Zorg er voor dat de plastic O-ring op de juiste manier is geplaatst, zodat de polscomputer waterbestendig blijft. Door onzorgvuldig de batterij te vervangen, kan de garantie vervallen.

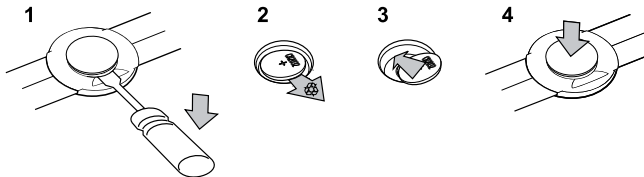
**OPMERKING:** Wees voorzichtig met de veer in het batterijvak (zie illustratie). Als de veer beschadigd is, dient u uw apparaat voor onderhoud naar een bevoegde Suunto-vertegenwoordiger te sturen.

**OPMERKING:** Bij het vervangen van de batterij veranderen alleen de tijd en de datum. Vorige begininstellingen en geregistreerde trainingen worden teruggezet.



## 14.2 Batterij van de HR-band vervangen

Vervang de batterij zoals hier is weergegeven:



**OPMERKING:** Suunto raadt aan om het batterijdeksel en de O-ring samen met de batterij te vervangen om er voor te zorgen dat de HR-band schoon en waterbestendig blijft. Reserveschroefdeksels zijn verkrijgbaar met reservebatterijen bij uw erkende Suunto dealer of webwinkel.

# 15 SPECIFICATIES

## 15.1 Technische specificaties

### Algemeen

- Bedrijfstemperatuur: -10° C tot +50° C / +14° F tot +122° F
- Opslagtemperatuur: -30° C tot +60° C / -22° F tot +140° F
- Gewicht (apparaat): 40 g
- Gewicht (HR-band): max. 55 g
- Waterbestendigheid (apparaat): 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- Waterbestendigheid (HR-band): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Transmissiefrequentie (band): 5,3 kHz inductief, gymapparatuur en 2,4645 GHz Suunto-ANT compatibel
- Zend/ontvangbereik: ~ 2 m / 6 ft
- Door gebruiker vervangbare batterij (apparaat / HR-band): 3V CR2032
- Levensduur batterij (apparaat / HR-band): ongeveer 1 jaar bij normaal gebruik (2,5 uur training met HR en POD per week)

### Logrecorder/stopwatch

- Maximale logtijd: 20 uur
- Nauwkeurigheid: 0,1 seconde

### Hartslag

- Display: 30 tot 240 bpm
- HR in rust: aanname van 60 bpm, instelbaar van 30 tot 100 bpm

## **Persoonlijke instellingen**

- Geboortjaar: 1910 - 2009
- Gewicht: 30 - 200 kg of 66 - 400 lb

## **15.2 Handelsmerk**

Suunto Quest, de bijbehorende logos en andere Suunto-merknamen zijn geregistreerde of niet-geregistreerde handelsmerken van Suunto Oy. Alle rechten zijn voorbehouden.

## **15.3 FCC-naleving**

Dit apparaat voldoet aan Deel 15 van de FCC-regels. De werking is onderhevig aan de volgende twee voorwaarden: (1) dit apparaat mag geen schadelijke interferentie veroorzaken, en (2) dit apparaat moet alle ontvangen interferentie accepteren, inclusief interferentie die een ongewenste werking kan veroorzaken. Reparaties moeten door erkend Suunto onderhoudspersoneel uitgevoerd worden. Niet-erkende reparaties maken de garantie ongeldig. Dit product is getest om te voldoen aan de FCC-normen en is bedoeld voor thuis- en kantoorgebruik.

## **15.4 CE**

De CE-markering wordt gebruikt om de conformiteit met de EMC-richtlijnen 89/ 336/EEC en 99/5/EEC van de Europese Unie aan te duiden.

## **15.5 ICES**

Dit digitale apparaat (klasse B) voldoet aan de Canadese ICES-003 specificaties.

## 15.6 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2011. Alle rechten voorbehouden. Suunto, de productnamen van Suunto, de bijbehorende logos en andere Suunto-merknamen zijn geregistreerde of niet-geregistreerde handelsmerken van Suunto Oy. Dit document en inhoud zijn eigendom van Suunto Oy en zijn uitsluitend bedoeld voor gebruik door klanten om kennis en informatie betreffende de werking van Suunto-producten te verkrijgen. De inhoud mag voor geen enkel ander doeleinde worden gebruikt of gedistribueerd en/of anders worden gecommuniceerd, openbaar gemaakt of gereproduceerd zonder hiervoor vooraf verkregen schriftelijke toestemming van Suunto Oy. Hoewel wij met veel zorg hebben geprobeerd te verzekeren dat de informatie in deze documentatie duidelijk en nauwkeurig is, wordt er geen expliciete of impliciete garantie gegeven voor de nauwkeurigheid. De inhoud van dit document kan op elk moment en zonder enige melding worden gewijzigd. De nieuwste versie van deze informatie kan altijd van [www.suunto.com](http://www.suunto.com) worden gedownload.

## 15.7 Patentnotificatie

Dit product wordt beschermd door de volgende patenten, octrooiaanvragen en hun overeenkomstige nationale rechten: 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. Aanvullende patenten zijn aangevraagd.

# 16 GARANTIE

## BEPERKTE GARANTIE VAN SUUNTO

Suunto garandeert dat Suunto of een door Suunto geautoriseerd servicecentrum (hierna servicecentrum) gedurende de garantieperiode, ter eigen beoordeling, defecten in materialen of uitvoering gratis zal herstellen door a) reparatie, b) vervanging of c) terugbetaling, onderhevig aan de voorwaarden en condities van deze beperkte garantie. Deze beperkte garantie is alleen geldig en uitvoerbaar in het land van aankoop, tenzij de lokale wet dit anders bepaalt.

### **Garantieperiode**

De beperkte garantieperiode begint op de datum van de oorspronkelijke aankoop in de winkel. De garantieperiode is twee (2) jaar voor apparaten met beeldscherm. De garantieperiode is één (1) jaar voor accessoires, inclusief maar niet beperkt tot POD's en hartslagzenders alsook voor alle consumptie-onderdelen.

### **Uitsluitingen en beperkingen**

Door deze beperkte garantie wordt niet gedekt:

1. a) normale slijtage, b) defecten die veroorzaakt zijn door ruwe behandeling of c) defecten of schade die veroorzaakt is door verkeerd gebruik in strijd met bedoeld of aanbevolen gebruik;
2. handleidingen of items van derden;

3. defecten of beweerde defecten die veroorzaakt zijn door het gebruik met enig product, accessoire, software en/of service die niet gefabriceerd of geleverd is door Suunto;
4. vervangbare batterijen.

Deze beperkte garantie is niet afdwingbaar als het item:

1. meer geopend is dan het bedoelde gebruik;
2. gerepareerd is met gebruik van niet geautoriseerde reserveonderdelen; aangepast of gerepareerd is door een niet geautoriseerd servicecentrum;
3. het serienummer verwijderd, gewijzigd of op enige manier onleesbaar gemaakt is, zoals bepaald naar goeddunken van Suunto;
4. blootgesteld is aan chemicaliën, inclusief maar niet beperkt tot insectenafweermiddel.

Suunto garandeert niet dat de werking van het product ononderbroken of foutloos is of dat het product zal werken met enige hardware of software die geleverd wordt door een derde.

### **Toegang tot de Suunto garantieservice**

U moet een aankoopbewijs hebben voor toegang tot de Suunto-garantieservice. Voor instructies over het verkrijgen van de garantieservice gaat u naar [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty), neem contact op met uw lokale geautoriseerde Suunto-leverancier of bel de Suunto-helpdesk op +358 2 2841160 (landelijke of hogere tarieven kunnen gelden).

### **Beperking van aansprakelijkheid**

Voor zover maximaal is toegestaan op grond van toepasselijk recht is deze garantie uw enige en exclusieve rechtsmiddel en vervangt deze alle andere expliciete of impliciete garanties. Suunto kan niet aansprakelijk worden

gehouden voor bijzondere, incidentele of gevolgschade of hoge schadevergoeding, waaronder, maar niet beperkt tot, verlies van verwachte voordelen, verlies van gegevens, kapitaalkosten, kosten van vervangende apparatuur of voorzieningen, claims van derden, schade aan eigendommen als gevolg van de aankoop of het gebruik van het item of als gevolg van garantiebreuk, nalatigheid, benadeling of enige andere wettelijke of gelijkwaardige en eerlijke theorie, zelfs als Suunto op de hoogte was van de kans op dergelijke schade. Suunto zal niet aansprakelijk zijn voor vertraging bij het verlenen van garantieservice.







## **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.