

SUUNTO QUEST

PATNUBAY SA GUMAGAMIT


1 KALIGTASAN	5
Mga uri ng mga pangkaligtasang pag-iingat:	5
Mga pangkaligtasang pag-iingat:	5
2 Welcome	7
3 Mga icon ng display at mga segment	9
4 Paggamit ng mga pindutan	10
5 Pagsisimula	12
5.1 Paggamit ng backlight at lock ng pindutan	13
5.2 Pagsubok sa iyong rest HR	14
6 Pagsuot sa HR belt	16
7 Pagsisimula sa sesyon ng pagsasanay	18
7.1 Pag-troubleshoot: Walang signal ng HR	19
8 Sa panahon ng pagsasanay	20
8.1 Sa panahon ng pinapatnubayang pagsasanay	22
9 Pagkatapos ng pagsasanay	25
9.1 Pagkatapos ng pagsasanay	25
9.2 Tagal ng pagbawi	26
9.3 Pagrepaso sa tagal ng pagbawi at naunang Galaw	27
9.4 Naunang Galaw	28
10 Pagtama sa mga setting	29
Mga setting ng oras at personal	30
Mga setting ng pagsasanay	30
Pangkalahatang mga setting	31
Pagpapares	31
10.1 Pagtantya sa klase ng iyong aktibidad	31


10.2 Sleep mode at mga inisyal na setting	33
10.3 Pagpapalit ng wika	34
11 Pagpapasadya sa Suunto Quest	35
11.1 Pagkunekta sa web	35
11.2 Pagpapasadya sa mga display sa Movescount	37
12 Pagsasanay gamit ang pasadyang programa ng pagsasanay	40
12.1 Pag-activate sa programa ng pagsasanay	40
12.2 Paggamit sa programa	41
12.3 Patnubay sa pagsasanay	42
12.4 Mag-lap habang nagsasanay	43
13 Pagpares ng POD/HR belt	45
Halimbawa: Pagpares sa Suunto Dual Comfort Belt	46
13.1 Pag-troubleshoot:	46
13.2 Pag-calibrate sa mga POD	47
14 Pangangalaga at pagmementena	48
14.1 Pagpapalit ng baterya	48
14.2 Pagpapalit ng baterya ng HR belt	50
15 Mga espesipikasyon	51
15.1 Mga teknikal na espesipikasyon	51
15.2 Tatak-pangkalakal	52
15.3 Pagsunod sa FCC	52
15.4 CE	52
15.5 ICES	53
15.6 Copyright	53
15.7 Abiso ng patent	53


16 Garantiya	54
Panahon ng Garantiya	54
Mga pagbabawal at Limitasyon	55
Pag-access sa serbisyo ng garantiya ng Suunto	55
Limitasyon ng Pananagutan	56

1 KALIGTASAN


Mga uri ng mga pangkaligtasang pag-iingat:


 **BABALA:** - ay ginagamit kaugnay sa isang paraan o sitwasyon na maaaring magresulta sa malalang pinsala o kamatayan.

 **MAG-INGAT:** - ay ginagamit kaugnay sa isang paraan o sitwasyon na magresulta ng pinsala sa produkto.

 **PAAALALA:** - ay ginagamit upang bigyang-diin ang mahalagang impormasyon.


Mga pangkaligtasang pag-iingat:

 **BABALA:** MAAARING MANGYARI ANG MGA ALLERGIC REACTION O IRITASYON SA BALAT KAPAG NADIKIT SA BALAT ANG PRODUKTO, BAGAMAN SUMUSUNOD ANG AMING MGA PRODUKTO SA MGA PAMANTAYAN NG INDUSTRIYA. SA NATURANG KAGANAPAN, KAGYAT NA ITIGIL ANG PAGGAMIT AT KOMUNSULTA SA ISANG DOKTOR.

 **BABALA:** PALAGING KONSULTAHIN ANG IYONG DOKTOR BAGO MAG-UMPISA NG PROGRAMA NG EHERSISYO. MAAARING MAGDULOT NG GRABENG PINSALA ANG SOBRANG PAGBUHOS NG LAKAS.

 **MAG-INGAT:** HUWAG MAGPAPAHID NG SOLVENT NG ANUMANG URI SA PRODUKTO, DAHIL MAAARING MAPINSALA NITO ANG PANG-IBABAW.

 **MAG-INGAT:** HUWAG MAGPAPAHID NG PANGONTRA SA INSEKTO SA PRODUKTO, DAHIL MAAARING MAPINSALA NITO ANG PANG-IBABAW.

 **MAG-INGAT:** HUWAG ITATAPON ANG PRODUKTO, PERO ITURING ITO BILANG ISANG BASURANG ELEKTRONIKO PARA MAPANGALAGAAN ANG KAPALIGIRAN.

 **MAG-INGAT:** HUWAG TUTUKTUKIN O IBABAGSAK ANG APARATO, DAHIL MAAARING MASIRA ITO.

2 WELCOME

Salamat sa iyong pagpili sa Suunto Quest!

Narito ang Patnubay sa Gumagamit na ito para tulungan kang masulit ang iyong sesyon sa pagsaasanaay gamit ang Suunto Quest. Bashin ito hanggang sa dulo upang gawing mas kasiyasiya ang paggamit ng iyong bagong Suunto Quest.

Walang katulad ito. Ang pagiging kabilang sa kalikasan, paggawa sa sport na talagang gusto mo. Palaging naghahanap ng perpektong landas. Pagsasanay para sa iyong susunod na malaking kaganapan. Pag-enjoy sa bawat sandali nito. Ito ang iyong hinihintay. Ito'y ginawa para sa iyo.

Hahayaan ka ng matipunong idinisenyong Suunto Quest na:

_PLAN

_Lumikha ng mga planong pinasadyang pagsasanay o mamili sa mga umiiral na plana sa online.

_PLUG

_Mag-download ng programa ng pagsasanay sa Suunto Quest.

_Mag-upload ng datos ng pagsasanay sa Movescount.com.

_Ipasadya ang display at mga setting sa Movescount.com.

_PLAY

_Kumuha ng impormasyon ng heart rate at bilis habang nagsasanay, at tagal ng pagbawi.

_PROGRESS

_Ianalisa ang iyong performance nang online at i-share ang iyong mga tagumpay sa komunidad sa Movescount.com.

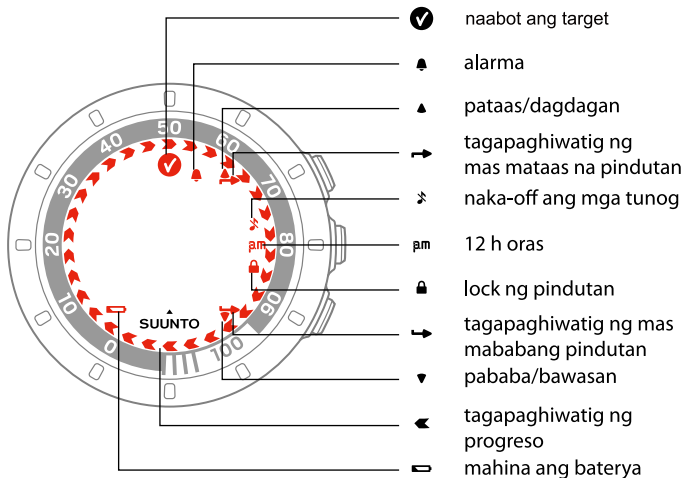
Ipagpatuloy ang iyong karanasan sa pagsasanay nang online at mas makakuha pa ng marami sa bawat pagkilos sa Movescount.com. Gamit ang Suunto Movestick maaari mong ikunekta ang iyong Suunto Quest sa Movescount.com, mag-upload ng mga log ng pagsasanay, i-share ang iyong progreso sa mga kaibigan, at makipagpalitan ng mga emosyon at ideya. Maaai mo rin direktang mag-download ng programa ng pagsasanay sa iyong Suunto Quest. Subukan ang Movescount.com ngayon at mag-sign up.



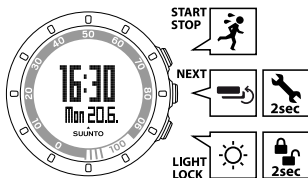
PAAALALA: *Siguruhing irehistro ang iyong aparato sa www.suunto.com/register upang makuha ang ganap na hanay ng suporta ng Suunto.*

3 MGA ICON NG DISPLAY AT MGA SEGMENT

tl



4 PAGGAMIT NG MGA PINDUTAN



Sa pamamagitan ng pagpindot sa mga sumusunod na pindutan, maaari mong i-access ang mga sumusunod na tampok:

START STOP:

- piliin ang mode na pasadya 1 (**training (pagsasanay)**), mode na pasadya 2 (**running (pagtakbo)**), mode na pasadya 3 (**cycling (pagbibisikleta)**), **recovery time (tagal ng pagbawi)**, **prev. Move (nauna. Lumipat)**, **web connect (pagkunekta sa web)**
- simulan/itigil ang sesyon ng pagsasanay
- magdagdag ng value/pataas

Magbasa pa tungkol sa mga mode na pasadya sa *Section 11.2 Pagpapapasadya sa mga display sa Movescount sa pahina 37.*

NEXT:

- magpalit ng mga view
- panatilihin nakapindot para pumasok/lumabas sa mga setting
- tanggapin/lumipat sa susunod na hakbang

LIGHT LOCK:

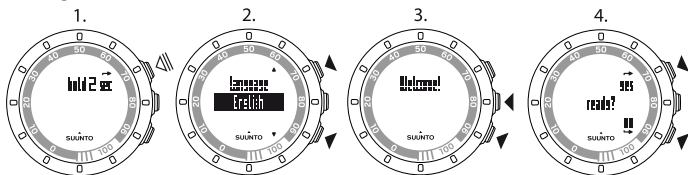
- i-activate ang backlight
- panatiliing nakapindot para i-lock ang pindutan ng **START STOP**
- magbawas ng value/ibaba

5 PAGSISIMULA

Magsimula sa pamamagitan ng pagtama sa iyong mga personal na setting. Karamihan sa mga pagkakalkula ay ginagamit ang mga setting na ito, kaya ito'y mahalaga na ikaw ay kasing tama hangga't maaari kapag tinutukoy ang mga value. Sa pamamagitan ng mga setting ng **personal**, ibagay mo ang iyong Suunto Quest ayon sa iyong mga pisikal na katangian at aktibidad.


Upang i-set ang mga inisyal na setting:

1. Pumindot ng anumang pindutan upang i-activate ang aparato. Maghintay hanggang sa magising ang unit at sabihing **hold 2 sec (diinan nang 2 seg)**. Panatilihin nakapindot ang **START STOP** para ipasok ang unang setting.
2. Pindutin ang **START STOP** o **LIGHT LOCK** para palitan ang mga value.
3. Pindutin ang **NEXT** para tanggapin ang isang vaule at upang lumipat sa susunod na setting. Pindutin ang **LIGHT LOCK** para bumalik sa naunang setting.
4. Kapag nakahanda ka na, piliin ang **yes (oo)** (**START STOP**) par kumpirmahin ang lahat ng setting. Kung gusto mong baguhin ang mga setting, piliin ang **no (LIGHT LOCK)**.




Maaari mong i-set ang mga sumusunod na inisyal na setting:

- **language (wika):** English, Deutsch, français, español, portuguese, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **units (mga unit):** metric / imperial
- **time (oras) :** 12 / 24 h, oras at minuto
- **date (petsa):**
- **personal settings (mga personal na setting):** taon ng kapanganakan, sex, timbang


 **PAAALALA:** Sa sandaling maipasok mo ang taon ng iyong kapanganakan, awtomatikong sine-set ng aparato ang pinakamataas na heart rate (max. HR) gamit ang formula na $207 - (0.7 \times \text{AGE})$ na inilathala ng American College of Sports Medicine. Kung alam mo ang iyong tunay max. HR, dapat mong itama ang awtomatikong ibinigay na value sa alam na value.


Tandaan na itama ang mga karagdaganang personal na value sa **personal settings (mga personal na setting)** bago mo simulan ang iyong pagsasanay sa Suunto Quest, tingnan ang *Kabanata 10 Pagtama sa mga setting sa pahina 29*.


 **TIP:** Sa view ng oras, pindutin ang pindutan na **NEXT** para makita ang petsa, dalawahang oras, at mga segundo sa oras. Kung pipiliin mo ang view ng mga segundo, ibabalik ang display para ipakita lamang ang petsa o dalawahang oras pagkatapos ng 2 minuto para makatipid sa itatagal ng baterya.


5.1 Paggamit ng backlight at lock ng pindutan

Pindutin ang **LIGHT LOCK** para i-activate ang backlight.

Panatilihing nakapindot ang **LIGHT LOCK** para i-lock o i-unlock ang pindutan ng **START STOP**. Kapag naka-lock ang pindutan ng **START STOP**, ipinapakita ang  sa display.

 **PAAALALA:** *I-lock ang pindutan ng **START STOP** para maiwasan ang aksidenteng pagsisimula o pagtigil ng iyong stopwatch. Kapag naka-lock ang pindutan ng **START STOP** sa panahon ng isang sesyon ng pagsasanay, maaari mo pa rin palitan ang mga view sa pamamagitan ng pagpindot sa pindutan ng **NEXT**.*

 **PAAALALA:** *Habang nagsasanay, panatilihing nakapindot ang pindutan ng **NEXT** para i-activate ang lock ng pindutan at i-deactivate ang tampok na pag-tap.*

 **PAAALALA:** *Para makatipid sa itatagal ng baterya, kukurap ang backlight kapag in-activate habang nagsasanay.*


5.2 Pagsubok sa iyong rest HR

Ang rest HR ay ang iyong HR habang nagpapahinga. Subukan ang iyong rest HR upang mas makakuha pa ng isinapersonal na patnubay mula sa Suunto Quest at sundan ang pag-unlad ng antas ng kalakasan ng iyong katawan. Ang pagpapabuti sa antas ng kalakasan ng katawan ay kadalasang pinabababa ang rest HR.


Upang subukan ang iyong rest HR:

1. Basa-basain ang mga bahagi ng pangkontak at isuot ang HR belt.
2. Siguruhing nasasagap ng aparato ang signal ng HR.

- Humiga at magpahinga nang tatlong minuto.
- Alamin ang iyong heart rate mula sa aparato at itama ito nang naaayon sa **personal settings (mga personal na setting)**.


 **TIP:** Ang pinakamainam na oras na isagawa ang pagsubok sa rest HR ay pagkatapos ng magandang tulog sa gabi. Kung nagkape ka lang, pagod ang pakiramdam o stress, saka na gawin ang pagsubok.


6 PAGSUOT SA HR BELT


 **PAAALALA:** Ang Suunto Quest ay kabagay lamang sa Suunto Dual Comfort Belt.


Itama ang haba ng panali para mahigpit ngunit komportable pa rin ang HR belt. Basa-basain ng tubig o gel ang mga bahagi ng pangkontak at isuot ang HR belt. Tiyaking nakagitna sa iyong dibdib ang HR belt at nakaturo sa itaas ang pulang arrow.



 **BABALA:** Ang mga taong may pacemaker, defibrilator, o iba pang naka-implant na elektronikong aparato ay ginagamit ang HR belt ayon sa kanilang sariling kapahamakan. Bago simulan ang inisyal na paggamit ng HR belt, inirerekumenda namin ang isang pagsusuri sa ehersisyo sa ilalim ng pangangasiwa ng isang doktor. Tinitiyak nito ang kaligtasan at pagka-maasahan ng pacemaker at HR belt kapag ginagamit nang magkasabay. Maaaring may kasamang peligro ang ehersisyo, lalo na para sa mga naging in-active. Mahigpit naming pinapayuhan ka na komunsulta sa iyong doktor bago simulan ang isang regular na programa ng ehersisyo.

 **PAAALALA:** Ang mga HR belt na may ANT icon (📡) ay kabagay sa ANT compatible Suunto wristop computers at sa Suunto ANT Fitness Solution, samantalang ang mga HR belt na may IND icon (📡) ay kabagay sa karamihan sa kagamitang pang-ehersisyo na may inductive heart rate reception. Ang iyong Suunto Dual Comfort Belt ay parehong kabagay sa IND at ANT.

 **PAAALALA:** Hindi masasagap ng Suunto Quest ang signal ng HR belt sa ilalim ng tubig.

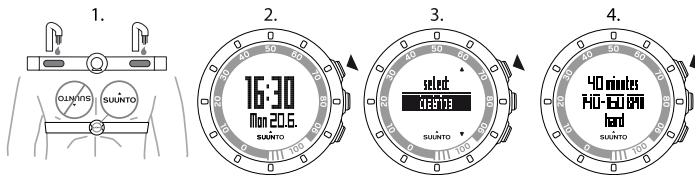
 **TIP:** Regular na labhan sa makina ang heart rate belt pagkatapos gamitin para maiwasan ang hindi magandang amoy.

7 PAGSISIMULA SA SESYON NG PAGSASANAY

Pagkatapos ng mga inisyal na setting, maaari mong simulan ang pagsasanay. Makukuha mo ang ganap na bentahe ng Suunto Quest sa pamamagitan ng pagpapasadya nito para pinakamainam na umakma sa iyong mga pangangailangan. Para sa impormasyon tungkol sa mga setting, display, at mga opsyon sa pagpapasadya ng pagsasanay, tingnan ang *Kabanata 10 Pagtama sa mga setting sa pahina 29 at Section 11.2 Pagpapasadya sa mga display sa Movescount sa pahina 37*. Inilalarawan ng seksyon na ito kung papaano simulan ang isang sesyon ng pagsasanay gamit ang mga default na setting ng Suunto Quest.

Para simulan ang pagsasanay:

1. Basa-basain ang mga bahagi ng pangkontak at isuot ang HR belt.
2. Sa view ng oras, pindutin ang **START STOP** at pumili ng isa sa sumusunod: **training (pagsasanay)**, **running (pagtakbo)**, o **cycling (pagbibisikleta)**.
3. Pindutin ang **NEXT** para kumpirmahin.
Kung in-activate ang programa sa pagsasanay at naka-schedule sa kasalukuyang araw ang isang sesyon ng pagsasanay, makikita mo ang isang screen ng rekomendasyon na ipinapakita ang HR o hanay ng biis bago mag-umpisa ang sesyon ng pagsasanay. Sa kasong ito, pindutin ang **NEXT** para lumipat sa susunod na screen.
4. Sa sandaling mahanap ng Suunto Quest ang HR belt o POD, makakakita ka ng isang screen ng abiso. Pindutin ang **START STOP** para simulang i-rekord ang sesyon ng iyong pagsasanay.



 **TIP:** Magpainit bago at magpalamig pagkatapos ng pagsasanay.

7.1 Pag-troubleshoot: Walang signal ng HR

Kung mawala mo ang signal ng HR, subukan ang sumusunod:

- Suriin na suot mo nang wasto ang HR belt.
- Suriin na ang mga bahagi ng electrode ng HR belt ay mamasa-masa.
- Palitan ang baterya ng HR belt at/o ang aparato, kung mananatili ang mga problema.

8 SA PANAON NG PAGSASANAY

Binibigyan ka ng Suunto Quest ng karagdagang impormasyon sa panahon ng pagsasanay. Maaari mong tukuyin kung anong impormasyon ang gusto mong makita sa display. Para sa impormasyon tungkol sa mga setting, display, at mga opsyon sa pagpapasadya ng pagsasanay, tingnan ang *Kabanata 10 Pagtama sa mga setting sa pahina 29* at *Section 11.2 Pagpapasadya sa mga display sa Movescount sa pahina 37*. Inilalarawan ng seksyon na ito kung papaanong mag-scroll sa karagdagang impormasyon sa panahon ng sesyon ng isang pagsasanay gamit ang default na mga setting ng Suunto Quest.

Narito ang ilang ideya sa kung papaano gamitin ang aparato sa panahon ng pagsasanay:

- Pindutin ang **NEXT** para makita ang karagdagang impormasyon sa aktuwal na oras.
- Panatiliing nakapindot ang **LIGHT LOCK** para i-lock ang pindutan ng **START STOP** para maiwasang aksidenteng maitigil ang iyong stopwatch.
- Pindutin ang **START STOP** para i-pause ang sesyon ng pagsasanay.

Nag-iiba-iba ang karagdagang impormasyon depende sa kung anong impormasyon ang mayroon at saka sa iyong personal na pagpili at kagustuhan. Bilang default, kung parehong mayroong HR at POD, idini-display ang sumusunod na impormasyon:



Sa default na mode ng pasadyang **training (pagsasanay)**:

- view 1: heart rate at stopwatch
- view 2: heart rate at mga calorie sa aktuwal na oras
- view 3: porsiyento ng heart rate at heart rate zone
- view 4: stopwatch
- view 5: bilis at distansya sa aktuwal na oras

Sa default na mode ng pasadyang **running (pagtakbo)**:

- view 1: heart rate at stopwatch
- view 2: tulin ng lakad at distansya
- view 3: tulin ng lakad at karaniwang tiyempo ng pagtakbo
- view 4: idtansya at oras
- view 5: stopwatch


Sa default na mode ng pasadyang **cycling (pagbibisikleta)**:


- view 1: heart rate at stopwatch
- view 2: heart rate at distansya
- view 3: bilis at distansya
- view 4: bilis at stopwatch
- view 5: distansya at karaniwang bilis

Bilang karagdagan, sa panahon ng pagsasanay makikita ka ng mga arrow sa panggilid ng rim ng display.



Inilalarawan ng mga arrow ang iyong kasalukuyang tagal ng pagbawi (sa mga oras) Ang tagal ng pagbawi ay ang oras na kailangan mo para ganap na makabawi mula sa pagsasanay para maging handa sa susunod na sesyon ng pagsasanay. Ang mga numerong nasa rim ay ipinapakita kung gaano nang kahaba ang oras ng iyong pagbawi. Makikita rin ang tagal ng pagbawi sa isa sa mga view ng buod pagkatapos ng pagsasanay at bilang isang hiwalay na item sa menu ng pagsasanay.

 **PAAALALA:** Para makatipid sa itatagal ng baterya, kukurap ang backlight kapag in-activate sa panahon ng pagsasanay.

 **TIP:** I-on o i-off ang mga tunog (🔊) habang nag-eehersisyo sa pamamagitan ng pagpapanatiling nakapindot sa **NEXT**. Hindi mo mai-o-on ang mga tunog, kung nai-set mo ang mga tunog sa **all off (naka-off lahat)** sa pangkalahatang mga setting, tingnan ang Kabanata 10 Pagtama sa mga setting sa pahina 29.

8.1 Sa panahon ng pinapatnubayang pagsasanay

Maaari kang lumikha ng sarili mong programa sa pagsasanay sa www.movescount.com at i-download ang programa sa iyong Suunto Quest.


Kapag naka-on ang programa ng pagsasanay, papatnubayan ka ng Suunto Quest para maabot mo ang iyong pang-araw-araw na target na pagsasanay. Kapag tumuturo sa itaas ang arrow na nasa display, dapat mong taasan ang katindihan o bilis. Kapag tumuturo pababa ang arrow, dapat mong bawasan ang katindihan o bilis.



PAALALA: Kapag nagpapalano ng sesyon ng pagsasanay sa Movescount, maaari mong tukuyin ang haba nito, katindihan, at distansya. Maliban kung tinukoy ang distansya, bibigyan ka ng Suunto Quest ng patnubay sa katindihan.

PAALALA: Maaari mong i-set ang mga arrow ng panggilid ng rim para ilarawan ang porsiyento ng pagtatapos ng pagsasanay sa Movescount. Maaari mong basahin ang value ng porsiyento gamit ang mga digit na nasa rim ng aparato.

PAALALA: Habang nagsasanay makikita lamang ang gabay na arrow sa mga display na ipinapakita ang bilis o datos ng HR.

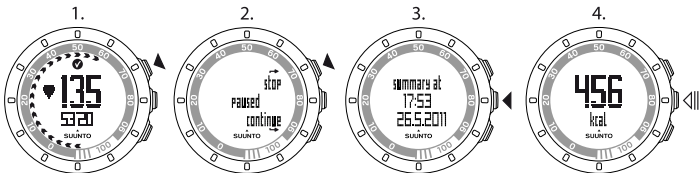
Kapag naabot mo na ang iyong target, ipinapakita ang . Kung ayaw mong sundin ang isang programa ng pagsasanay, siguruhin na i-off ito sa **training**

settings (mga setting ng pagsasanay). Kapag hindi pinagana ang programa ng pagsasanay, makatatanggap ka pa rin ng patnubay na kaugnay sa personal na nai-set na heart rate o mga limit ng bilis. Tandaan na paganahin ang heart rate o mga limit ng bilis sa pamamagitan ng pagpili sa **on (i-on)** ang mga limit sa **training settings (mga setting ng pagsasanay).**

9 PAGKATAPOS NG PAGSASANAY


9.1 Pagkatapos ng pagsasanay

1. Pindutin ang **START STOP** para i-pause o itigil ang sesyon ng pagsasanay.
2. Piliin ang **stop (itigil)** para kumpirmahin ang pagpapatigil at para tingnan ang buod, o piliin ang **continue (ipagpatuloy)** para ituloy ang pagsasanay.
3. Pindutin ang **NEXT** para mag-browse sa iba't ibang view ng buod.
4. Panatilihing nakapindot ang **NEXT** para bumalik sa view ng oras.



PAALALA: Kung lumampas sa iyong naka-set na pinakamataas na HR sa mga setting ng aparato ang iyong pinakamataas na HR habang nagsasanay, awtomatikong tatanungin ng aparato kung gusto mong i-update ang iyong pinakamataas na HR.


TIP: Maaari mong laktawan ang buod sa pamamagitan ng pagpapanatiling nakapindot ang **NEXT** sa unang view ng buod. Para saka na tingnan ang buod ng naunang pagsasanay, pindutin ang **START STOP** sa view ng oras at piliin ang **prev. Move (nauna. Galaw)**


 **TIP:** Regular na labhan sa makina ang heart rate belt pagkatapos gamitin para maiwasan ang hindi magandang amoy.


9.2 Tagal ng pagbawi

Pagkatapos ng bawat sesyon ng pagsasanay, ipinapakita ng Suunto Quest kung gaanong katagal para ganap kang makabawi at kapag handa ka nang magsanay nang may ganap na katindihan sa loob ng iyong personal na klase ng aktibidad. Alamin ang tagal ng iyong pagbawi sa anumang oras sa **recovery time (tagal ng pagbawi)**, tingnan ang *Section 9.3 Pagrepero sa tagal ng pagbawi at naunang Galaw sa pahina 27*. Kung higit sa 24 na oras ang tagal ng pagbawi, inirerekumenda namin sa iyo na magkaroon ng araw ng pahinga para maiwasan ang sobrang pagsasanay. Nagkalkula ang Suunto Quest nang hanggang 120 oras ng tagal ng pagbawi.



 **PAAALALA:** Komunsulta ng dalubhasang tagapagsanay para malaman pa ang tungkol sa kung papaanong gamitin ang tagal ng pagbawi (ratio ng ehersisyo at pahinga) para maabot ang iyong mga target.

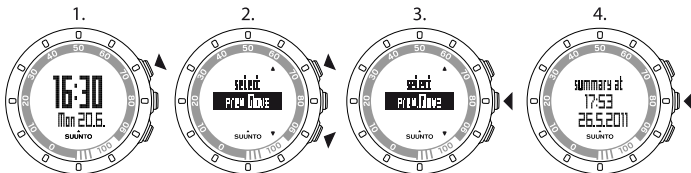
 **PAAALALA:** Ang mga arrow na lumalabas sa panggilid ng rim ng display habang nagsasanay ay inilalarawan ang tagal ng iyong pagbawi. Ipinapakita ang mga arrow sa oras at pagkatapos ng pagsasanay sa view ng oras.

 **PAAALALA:** Kinakalkula ang tagal ng pagbawi batay sa impormasyon ng HR at magagamit lamang ito kapag nagsasanay ka gamit ang isang HR belt.

9.3 Pagrepaso sa tagal ng pagbawi at naunang Galaw

Para repasuhin ang tagal ng pagbawi at naunang Galaw:

1. Sa view ng oras, pindutin ang **START STOP**.
2. Piliin ang **recovery time (tagal ng pagbawi)** o **prev. Move (nauna. Lumipat)** gamit ang **START STOP** or **LIGHT LOCK**.
3. Kumpirmahin ang iyong seleksyon gamit ang **NEXT**.
4. Pindutin ang **NEXT** para mag-browse sa mga view. Pagkatapos mong makapag-browse sa lahat ng view, bumabalik ang aparato sa view ng oras.




 **TIP:** Panatilihin nakapindot ang **NEXT** para bumalik sa view ng oras.

Ang mga arrow na lumalabas sa panggilid ng rim ng display habang nagsasanay ay inilalarawan ang tagal ng iyong pagbawi. Ipinapakita ang mga arrow sa oras at pagkatapos ng pagsasanay sa view ng oras. Sa view ng oras dahan-dahang nawawala ang mga arrow, habang nakakabawi ka.

9.4 Naunang Galaw

Sa **prev. Move (naunang Galaw)** maaari mong tingnan ang impormasyon ng iyong naunang sesyon ng pagsasanay.

Maaari mo lamang tingnan ang mga detalye ng iyong naunang sessyon ng pagsasanay mula sa aparato. Gayunman, iniimbak ng Suunto Quest ang mga detalye ng pagsasanay sa mga naunang sesyon, na maaari mong tingnan nang mas detalye kapag inilipat mo ang mga log sa Movescount.com.

 **PAAALALA:** *Tandaang regular na ilipat ang mga log ng iyong pagsasanay sa Movescount.com para maiwasang mapatungan ang memory ng log.*

10 PAGTAMA SA MGA SETTING

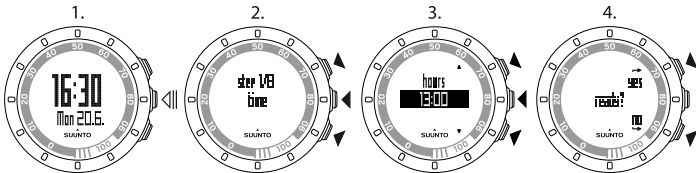
Maaari mong itama ang mga setting sa view ng oras.

Sa panahon ng pagsasanay, maaari mong:

- i-set nang naka-on o naka-off ang mga tunog sa pamamagitan ng pagpapanatiling nakapindot ang **NEXT**.
- i-lock ang pindutan na **START STOP** at ang tampok na pag-tap sa pamamagitan ng pagpapanatiling nakapindot sa pindutan ng **LIGHT LOCK**.

Upang itama ang mga setting:

1. Sa view ng oras, panatiliing nakapindot ang **NEXT** para ipasok ang mga setting.
2. Pindutin ang **NEXT** para ipasok ang unang setting. Maaari kang mag-browse hanggang sa dulo ng mga hakbang sa pag-set gamit ang **START STOP** at **LIGHT LOCK**.
3. Pindutin ang **START STOP** o **LIGHT LOCK** para palitan ang mga value. Pindutin ang **NEXT** para kumpirmahin at para lumipat sa susunod na setting.
4. Kapag nakahanda ka na, piliin ang **yes (oo)** (**START STOP**) par kumpirmahin ang lahat ng setting. Kung gusto mo pa rin baguhin ang mga setting, piliin ang **no (hindi)** (**LIGHT LOCK**) para bumalik sa unang setting.




Maaari mong itama ang mga sumusunod na setting:


Mga setting ng oras at personal

- **time (oras)** : mga oras at minuto
- **alarm (alarma)**: on/off, mga oras, mga minuto
- **dual time (dalawahang oras)**: mga oras at minuto
- **date (petsa)**: taon, buwan, araw na may pasok
- **personal settings (mga personal na setting)**: timbang, klase ng aktibidad, pinakamataas na HR (max. HR), rest HR

Mga setting ng pagsasanay

- **program (programa)**: on/off - pinapayagan kang gumamit ng default na programa ng Suunto Quest o isang personal na programa ng pagsasanay na nai-download mula sa Movescount.com.
- **limits (mga limit)**: off, HR, bilis - pinapayagan kang pumili ng patnubay sa limit ng heart rate o limit ng bilis, kung hindi ka gumagamit ng programa sa pagsasanay.
- **autolap**: on/off
- **timer 1**: off/on, mga minuto, mga segundo
- **timer 2**: off/on, mga minuto, mga segundo

 **TIP:** Maaari mong itama ang mga personal na value para sa mga limit ng HR at bilis sa Movescount. Sa Movescount maaari mo rin tukuyin ang mga limit kada mode na pasadya.

 **TIP:** Ang autolap ay pinapagalaw ng distansya. Ang mga default na value kada POD ay 1 (km/milya) para sa Foot POD Mini at 1 (km/mile) kada Bike POD. Maaari mong itama ang mga value para sa bawat POD at mode na pasadya na ginagamit mo sa Movescount.com.

Pangkalahatang mga setting sounds (mga tunog):

- **all on (naka-on lahat):** naka-on ang lahat ng tunog
- **buttons off (naka-off ang mga pindutan):** maririnig mong ang lahat ng ibang tunog, maliban sa mga pagpindot ng pindutan
- **all off (naka-off lahat):** naka-off ang lahat ng tunog (kapag naka-off ang mga tunog, ipinapakita ang 🚫 sa display habang nagsasanay)
- **tap sensitivity (pagka-sensitibo ng tap):** off, napaka-baba, mababa, katamtaman, mataas, napaka-taas
- **distance unit (unit ng distansya)** (na may kasamang opsyonal na bilis at distansya ng POD): km/mi

Pagpapares

- **skip (laktawan):** laktawan ang pagpapares
- **belt:** pares na HR belt
- **Foot POD:** ipares ang isang Foot POD o Foot POD Mini
- **Bike POD:** ipares ang isang Bike POD
- **Speed POD:** ipares ang isang POD - inirerekumenda namin na ipares mo ang Suunto GPS POD sa ilalim ng pangalan na ito.

10.1 Pagtantya sa klase ng iyong aktibidad

Ang klase ng aktibidad ay isang rating ng iyong kasalukuyang antas ng aktibidad. Gamitin ang mga sumusunod na klasipikasyon para tulungan kang tukuyin ang klase ng iyong aktibidad.

Dahan-dahan

Kung hindi ka regular na makikilahok sa mga recreational sport o matinding pisikal na aktibidad, gamitin ang 1.

Recreational

Kung regular kang makikilahok sa mga recreational sport o gagawa ng pisikal na gawain at ang iyong lingguhang ehersisyo ay:

- kulang sa 1 oras, gamitin ang 2.
- higit sa 1 oras, gamitin ang 3.

Fitness

Kung regular kang lalahok sa mga sport o ibang pisikal na aktibidad at kasama ka sa lingguhang matinding ehersisyo:


- kulang sa 30 minuto, gamitin ang 4.
- 30-60 minuto, gamitin ang 5.
- 1-3 oras, gamitin ang 6.
- higit sa 3 oras, gamitin ang 7.

Endurance o propesyunal

Kung magsasanay ka sa regular na pamantayan o lalahok sa mga sport na pampaligsahan at ang iyong lingguhanag ehersisyo ay:

- 5-7 oras, gamitin ang 7.5.
- 7-9 oras, gamitin ang 8.
- 9-11 oras, gamitin ang 8.5.
- 11-13 oras, gamitin ang 9.
- 13-15 oras, gamitin ang 9.5.
- higit sa 15 oras, gamitin ang 10.


10.2 Sleep mode at mga inisyal na setting

 **PAAALALA:** *Inirerekumenda na palitan ang mga inisyal na setting sa Movescount.com.*


Para palitan ang mga inisyal na setting nang walang pag-access sa Movescount.com, kailangan mong ilagay sa sleep mode ang aparato.

Upang ilagay sa sleep mode ang aparato:

1. Pagkatapos ng huling hakbang ng pangkalahatang mga setting, kapag hinilingan ka ng aparato na kumpirmahin na tapos na ang pagbabago ng mga setting, panatiliing nakapindot ang **NEXT** hanggang mapunta sa sleep mode ang aparato.
2. Pumindot ng anumang pindutan para muling i-activate ang aparato.
3. I-set ang mga inisyal na setting, tingnan ang *Kabanata 5 Pagsisimula sa pahina 12.*

 **PAAALALA:** *Kapag pinapalitan ang baterya, tanging oras at petsa ang nagbabago. Natatandaan ng iyong aparato ang mga nauna mong inisyal na setting at mga nairekord na ehersisyo.*

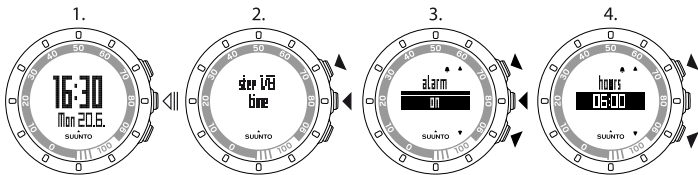
Halimbawa: pagtatama ng mga setting ng alarma

Kapag naka-on ang alarma, ipinapakita ang  sa display.

Upang i-set ang alarma nang naka-on/off:

1. Sa view ng oras, panatiliing nakapindot ang **NEXT** para ipasok ang mga setting.
2. Mag-browse sa **alarm (alarma)** gamit ang **START STOP** at kumpirmahin gamit ang **NEXT**.

3. I-set ang alarma nang **on (naka-on)** o **off (naka-off)** gamit ang **START STOP** at **LIGHT LOCK**. Kumpirmahin gamit ang **NEXT**.
4. I-set ang oras ng alarma gamit ang **START STOP** at **LIGHT LOCK**. Kumpirmahin gamit ang **NEXT**.




Kapag tumunog ang alarma, pindutin ang **stop (itigil) (LIGHT LOCK)** para i-off ito.

Pagkatapos mong mapatigil ang alarma, tutunog ito sa parehong oras sa susunod na araw.

10.3 Pagpapalit ng wika

Kung gusto mong palitan ang wika ng aparato o napili mo ang maling wika nang sine-set up ang aparato, kailangang mailagay sa sleep ang aparato. Para sa impormasyon sa kung papaanong ilagay sa sleep ang aparato, tingnan ang *Section 10.2 Sleep mode at mga inisyal na setting sa pahina 33*.

Bilang panghalili, maaari mong itama ang wika sa Movescount.com

 **PAALALA:** Tinatandaan ng aparato ang iyong mga nauna inisyal na setting at mga nairekord na sesyon ng pagsasanay.

11 PAGPAPASADYA SA SUUNTO QUEST

11.1 Pagkunekta sa web

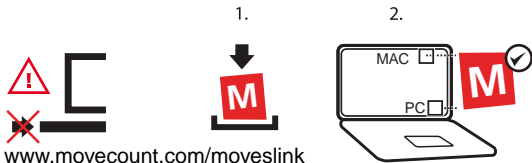
Ang Movescount ay isang online na sports community na hahandugan ka ng saganang set ng mga kasangkapan para pangasiwaan ang iyong pang-araw-araw na mga aktibidad at makalikha ng mga kaayaayang kuwento tungkol sa iyong mga karanasan. Pinapayagan ka rin nito na ipasadya ang iyong Suunto Quest para napakinam mong matugunan ang iyong mga pangangailangan sa pagsasanay.


Ilipat ang mga log na iyong nairekord gamit ang Suunto Movestick Mini papunta sa Movescount.com. I-download ang mga setting at ipasadya ang mga plano mula sa Movescount.com papunta sa iyong Suunto Quest.


⚠️ MAG-INGAT: *Huwag isaksak ang Movestick Mini bago i-install ang Moveslink!*

Para i-install ang Moveslink:

1. Pumunta sa www.movescount.com/moveslink.
2. I-download, i-install, at i-activate ang Moveslink.



 **PAAALALA:** Makikita ang isang icon na Moveslink sa display ng iyong computer kapag aktibo ang Moveslink.

 **PAAALALA:** Kabagay ang Moveslink sa PC (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) at MAC (Intel-based, tumatakbo sa OS X version 10.5 o mas bago).

Para magparehistro sa Movescount:

1. Pumunta sa www.movescount.com
2. Lumikha ng iyong account.

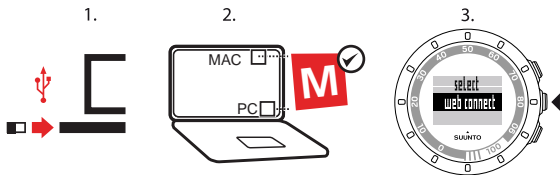
1.

2.



Para maglipat ng datos:

1. Isaksak ang Suunto Movestick sa USB port ng iyong computer.
2. Siguruhin na naka-activate ang Moveslink.
3. Sa Suunto Quest, pindutin ang **START STOP** para pumasok sa menu ng pagsaanay, mag-sscroll sa **web connect (pagkunekta sa web)**, at kumpirmahin sa pamamagitan ng pagpindot sa **NEXT**.
4. Sundin ang mga pagtuturo na ipinapakita sa iyong computer para tingnan ang iyong mga paggalaw sa Movescount.

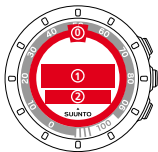


TIP: Ang Suunto Quest ay maaaring mag-imbak sa pagitan ng 20 at 30 log, depende sa datos na gusto mong irekord habang nagsasanay. Pagkatapos niyan sinisimulan nitong patungan ang mga lumang log. Para maiwasang mawala ang mga log ng pagsasanay at para matingnan ang mga detalye ng log, ilipat ang mga iyon sa Movescount.com.

PAAALALA: Sa unang pagkakataon na nakakunekta ang Suunto Quest sa Movescount.com, ang lahat ng impormasyon (kabilang ang mga setting ng aparato) ay inililipat mula sa Suunto Quest papuntang Movescount. Sa susunod na ikukunekta mo ang Suunto Quest sa Movescount.com, ang mga pagbabago sa mga setting, programa ng pagsasanay, display, at mga mode na pasadya na ginawa mo sa Movescount.com at sa aparato ay masi-synchronize.


11.2 Pagpapasadya sa mga display sa Movescount


Hahayaan ka ng Suunto Quest na piliin ang impormasyon na gusto mong makita sa display habang nagsasanay. Ganap na samantalahin ang Suunto Quest sa pamamagitan ng pagpapasadya sa mga display at paglikha ng sarili mong programa sa pagsasanay sa Movescount.com.




Maaari kang magpasadya ng tatlong magkakaibang bahagi sa display:


- Ang mga arrow sa panggilid ng rim ay maaaring ipasadya para ipakita ang tagal ng pagbawi, porsiyento ng heart rate, o porsiyento ng pagtatapos ng pagsasanay. Kapag ipinapakita ang tagal ng pagtatapos at pagbawi, makikita ang mga arrow ng panggilid ng rim habang nagsasanay at pagkatapos ng pagsasanay sa mode ng oras. Kapag ipinapakita ang porsiyento ng heart rate, makikita lamang ang mga arrow sa panggilid ng rim habang nagsasanay. Gamitin ang mga digit sa rim ng aparato para ipaliwanag ang mga arrow ng panggilid ng rim. Ang mga digit ay naglalarawan sa mga oras (para sa tagal ng pagbawi) o porsiyento (para sa heart rate % at para sa pagtatapos ng pagsasanay).
- Idini-display ng Row 1 ang impormasyon ng pagsasanay sa gitna ng screen.
- Idini-display ng Row 2 ang impormasyon ng pagsasanay sa ilalim ng screen.

 **PAAALALA:** Tandaan na ikunekta ang Suunto Quest sa iyong Movescount.com account sa tuwing ililipat mo ang iyong datos sa pagsasanay, o kung gustong ilipat ang mga pagbabagong ginawa sa mga setting ng Suunto Quest papunta sa aparato.

 **PAAALALA:** Maldi-display lamang ang tagal ng pagbawi at porsiyento ng heart rate kapag nagsasanay na suot ang heart rate belt. Ipakikita lamang ang pagtatapos ng pagsasanay kung ginamit mo ang isang programa sa pagsasanay.

 **PAAALALA:** Ang ilang impormasyon, bilang halimbawa ang pagitan ng timer, oras ng lap, at heart rate zone ay maaari lamang ipakita sa row 2

Maaari kang lumikha nang hanggang 5 mode na pasadya sa iyong Suunto Quest, pangalanan ang mga iyon, at tukuyin hanggang 5 view para sa bawat mode. Maaari mo rin tukuyin kung dapat kumunekta Suunto Quest sa isang heart rate belt o POD, pati na rin ang distansya ng autolap kada POD.

 **TIP:** Sa pagpili sa stopwatch sa row 2 at pag-iwang walang laman sa sa row 1, idi-display ang stopwatch sa malalaking digit sa display.

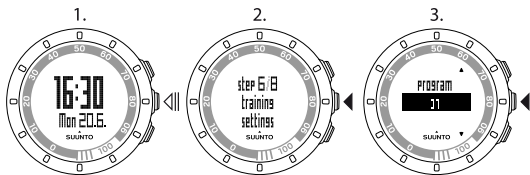
12 PAGSASANAY GAMIT ANG PASADYANG PROGRAMA NG PAGSASANAY

Maaari kang lumikha ng sarili mong programa sa pagsasanay sa Movescount.com at i-download ang programa sa iyong Suunto Quest. Kapag naka-on ang programa ng pagsasanay, papatnubayan ka ng Suunto Quest para maabot mo ang iyong pang-araw-araw na target na pagsasanay. Inilalarawan ng seksyon na ito kung papaanong gamitin ang default na programa. Tandaan na ang default na programa ay isa lamang halimbawa at maaaring hindi ganap na matugunan ang iyong mga pangangailangan sa pagsasanay.

12.1 Pag-activate sa programa ng pagsasanay

Para i-activate ang default na programa sa pagsasanay:

1. Panatilihin nakapindot ang **NEXT** para ipasok ang mga setting.
2. Mag-scroll sa **training settings (mga setting ng pagsasanay)** gamit ang **START STOP** at kumpirmahin gamit ang **NEXT**.
3. Piliin ang **program on (i-on ang programa)** at kumpirmahin gamit ang **NEXT**.
4. Panatilihin nakapindot ang **NEXT** para lumabas sa mga setting at bumalik sa view ng oras.



12.2 Paggamit sa programa


Tumatagal nang 15 linggo ang default na programa ng pagsasanay ng Suunto Quest, na may mga sesyon ng pagsasanay na nag-iiba-iba sa tagal at katindihan. Idinisenyo ang programa para sa klase 6 ng aktibidad (1-3 oras ng matinding ehersisyo linggu-linggo).


Hahandugan ka ng default na programa ng Suunto Quest ng patnubay ng katindihan sa panahon ng iyong pagsasanay. Para lumikha ng sarili mong programa ng pagsasanay, bisitahin ang [Movescount.com](https://www.movescount.com).


PAALALA: Tandaan na ikunekta ang Suunto Quest sa iyong [Movescount.com](https://www.movescount.com) account sa tuwing ililipat mo ang iyong datos sa pagsasanay, o kung gustong ilipat ang mga pagbabagong ginawa sa mga setting ng Suunto Quest papunta sa aparato.


Kapag naka-on ang programa ng pagsasanay, ipapakita sa iyo ng Suunto Quest ang isang paalala ng **training day (araw ng pagsasanay)** sa view ng oras para sa araw na may naka-schedule na sesyon ng pagsasanay. Pindutin ang **NEXT** para makita ang inirerekumandang pang-araw-araw na target. Pindutin muli ang **NEXT** para kumpirmahin at bumalik sa view ng oras.


12.3 Patnubay sa pagsasanay


Kapag naka-on ang programa ng pagsasanay, ipapakita ng Suunto Quest ang iyong progreso at papatnubayan ka para maabot ang iyong pang-araw-araw na target na pagsasanay. Depende sa uri ng pagsasanay na pinili, nagbibigay ang Suunto Quest ng patnubay sa katindihan (nakabatay sa heart rate) o bilis (batay sa distansya). Sa default na programa tanging patnubay sa katindihan ang ipinapakita. Kapag tumuturo pataas ang arrow sa display na malapit sa heart rate o bilis, dapat mong dagdagan ang katindihan o bilis. Kapag tumuturo pababa ang arrow, dapat mong bawasan ang katindihan o bilis. Kapag naabot mo na ang iyong target, ipinapakita ang .

 **PAAALALA:** Makikita lamang ang gabay na arrow habang nagsasanay sa mga display na ipinapakita ang bilis o datos ng HR.

 **PAAALALA:** Maliban kung tinukoy ang distansya, bibigyan ka ng Suunto Quest ng patnubay sa katindihan. Kung magsasanay nang walang heart rate belt, hindi ka makakakuha ng patnubay sa katindihan sa panahon ng isang sesyon ng pagsasanay.


 **PAAALALA:** Kung ayaw mong sundin ang isang programa ng pagsasanay, siguruhin na i-off ito sa pangkalahatang mga setting at sa Movescount.

 **TIP:** Kung hindi pinagana ang programa ng pagsasanay, makatatanggap ka pa rin ng patnubay na kaugnay sa personal na nai-set na heart rate o mga limit ng bilis. Tandaan na i-on ang mga limit sa mga setting ng aparato. Maari mong itama ang mga limit sa Movescount.

 **PAAALALA:** Lumilikha ang Suunto Quest ng pang-araw-araw na target. Kung magpaplan ka ng mangilan-ngilang sesyon para sa isang araw, ipinagsasama ang kanilang tagal at katindihan sa isang pang-araw-araw na target.

12.4 Mag-lap habang nagsasanay

Maaari mong i-set ang Suunto Quest na mag-autolap kapag nagsasanay. Umaandar ang mga autolap ayon sa distansya. Maaari kang pumili ng iba't ibang distansya ng autolap para sa bawat POD at mode na pasadya.

 **TIP:** Maaari kang gumamit ng tatlong mode na pasadya sa Suunto Quest: **running (pagtakbo)**, **walking (paglalakad)**, at **cycling (pagbibisikleta)**. Sa [Movescount.com](https://www.movescount.com) maaari mong i-set ang iyong Suunto Quest na mag-autolap sa bawat 1 km (milya) sa pagtakbo, bawat 0.5 km (milya) sa paglalakad, at bawat 10 km (milya) sa pagbibisikleta.

Maaari ka rin mag-lap nang manu-mano habang nagsasanaay. Kapag nagsasanay, mag-tap sa display para mag-lap.


Maaari mong itama ang pagkasensitibo ng pag-tap sa pangkalahatang mga setting:

1. Sa mode ng oras, panatiliing nakapindot ang **NEXT** para ipasok ang mga setting.
2. Mag-ccroll sa **general settings (pangkalahatang mga setting)** gamit ang **START STOP** at kumpirmahin gamit ang **NEXT**.
3. Pindutin ang **NEXT** para ipasok ang mga setting ng **tap sensitivity (pagkasensitibo ng tap)**.
4. Pindutin ang **START STOP** para itama ang pagkasensitibo ng tap sa ninanais na antas – maaari mong i-tap ang display kapag nag-i-scroll sa mga antas

para subukan ang antas ng pagkasensitibo. Kapag nagrehistro ang tap, idi-display ang mensahe na **tapped!**.

5. Pindutin ang **NEXT** para kumpirmahin ang setting.
6. Panatiliing nakapindot ang **NEXT** para lumabas sa mga setting at bumalik sa mode ng oras.



 **TIP:** Awtomatikong malilikha ang mga lap kapag ginagamit ang mga pagitan ng timer at kapag naka-pause o itinigil ang isang sesyon ng pagsasanay.

13 PAGPARES NG POD/HR BELT

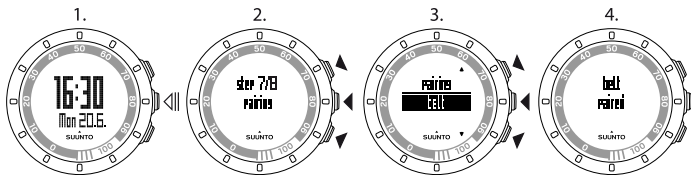
Iparens ang Suunto Quest gamit ang opsyonal na mga Suunto POD (Suunto Foot POD Mini, GPS POD, at Bike POD) para makatanggap ng karagdagang impormasyon ng bilis at distansya habang nagsasanay. Ang Suunto Quest ay kabagay sa Suunto Dual Comfort Belt.

Ang HR belt at/o ang POD na kasama sa pakete ng iyong Suunto Quest ay nakaparres na. Kailangan lamang ang pagpares kung gusto mong gumamit ng bagong HR belt o isang speed POD sa aparato.

Maaari kang magpares nang hanggang tatlong bilis at distansya ng mga POD ng Suunto. Kung magpapares ka ng higit sa tatlong POD, tanging ang huling tatlo ang maipapares.


Upang ipares ang isang POD o isang HR belt:

1. Sa view ng oras, panatiliing nakapindot ang **NEXT** para ipasok ang mga setting.
2. Mag-scroll pataas sa pamamagitan ng pagpindot sa **START STOP** para marating ang mga opsyon sa pagpares at pindutin ang **NEXT** para ipasok ang menu ng pagpares.
3. Piliin ang **POD** o **belt** gamit ang **START STOP** at **LIGHT LOCK**. Kumpirmahin gamit ang **NEXT**.
4. I-on ang iyong POD o HR belt (tingnan ang mga pagtuturo sa ibaba). Tingnan ang manwal ng POD para sa higit na impormasyon. Hintayin ang mensahe na **paired (naipares)**.
5. Kung hindi magawa ang pagpares, pindutin ang **NEXT** para bumalik sa setting ng pagpares.



Halimbawa: Pagpares sa Suunto Dual Comfort Belt

1. Alisin ang baterya ng HR belt.
2. I-reset ang HR belt sa pamamagitan ng paglagay sa baterya na nasa ilalim ang positibong panig.
3. Sa iyong Suunto Quest, sundin ang mga hakbang 1-3 mula sa mga pagtuturo sa itaas.
4. Muling ilagay ang baterya ng belt nasa ibabaw ang positibong panig at isara ang takip ng belt. Hintayin ang mensahe na **paired (naipares)**.
5. Kung hindi magawa ang pagpares, pindutin ang **NEXT** para bumalik sa setting ng pagpares.

 **PAALALA:** Kapag ipinapakita sa display ang text na **turn on POD (i-on ang POD)** o **turn on belt (i-on ang belt)**, naghihintay ang Suunto Quest ng signal sa pagpares mula sa HR belt o POD nang 15 segundo, sa kung saan ang naaangkop na HR belt o POD ay dapat na mai-on.

13.1 Pag-troubleshoot:

Kung pumalya ang pagpapares sa HR belt, subukan ang sumusunod:

1. Alisin ang baterya mula sa belt.

2. Muling-ilagay pabaligtad ang baterya upang i-reset ang HR belt at muling alisin ang baterya.
3. Mag-scroll sa opsyon ng pagpapares ng aparato.
4. Ilagay ang baterya sa HR belt sa kanang itaas na bahagi.

13.2 Pag-calibrate sa mga POD

Maaari ng i-calibrate ang Suunto Foot POD Mini o Suunto Bike POD sa Suunto Quest para sa tumpak na sukat ng bilis at distansya. Isagawa ang pag-calibrate sa isang tumpak na nasukat na distansya, bilang halimbawa, sa isang 400 m na pagtakbo sa track.

Para i-calibrate ang Suunto Foot POD Mini sa Suunto Quest:


1. Ikabit ang Suunto Foot POD Mini sa iyong aparato. Para sa higit na impormasyon, tingnan ang Mabilis na Patnubay ng Suunto Foot POD Mini.
2. Pumili ng mode na pasadya para ikunekta ang Suunto Quest sa Suunto Foot POD Mini.
3. Simulang tumakbo sa iyong karaniwang bilis. Kapag nakalampas ka sa starting line, pindutin ang **START STOP** para simulan ang pagrekord.
4. Tumakbo sa distansyang 800–1000 m (mga 0.500–0.700 milya) sa iyong karaniwang bilis (bilang halimbawa dalawang lap sa isang 400 m track).
5. Pindutin ang **START STOP** kapag narating mo na ang finish line.
6. Mag-scroll gamit ang **NEXT** sa mga view ng buod, hanggang sa makaabot ka sa buod ng distansya. Itama ang distansyang ipinapakita sa display sa aktuwal na distansya na tinakbo mo gamit ang **START STOP** at **LIGHT LOCK**. Kumpirmahin gamit ang **NEXT**.
7. Kumpirmahin ang pag-calibrate sa POD sa pamamagitan ng pagpindot sa **START STOP**. Na-calibrate na ang iyong Foot POD Mini. Maaari mo rin i-calibrate ang iyong Suunto Bike POD sa parehong paraan.

14 PANGANGALAGA AT PAGMENTENA


Pangasiwaan ang unit nang may pangangalaga – huwag tutuktukin o ibabagsak ito.

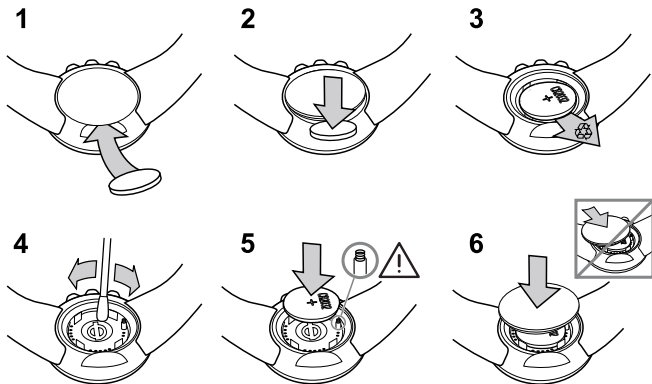
Sa karaniwang pagkakataon hindi mangangailangan ng pagseserbisyo ang aparato. Pagkatapos gamitin, banlawan ito gamit ang malinis na tubig, banayad na sabon, at maingat na linisin ang housing ng mamasa-masang malambot na tela o chamois.

Huwag subukang ikaw mismo ang magkumpuni sa unit. Kontakin ang isang awtorisadong serbisyo ng Suunto, distributor o tagatingi para sa anumang pagkukumpuni. Gumamit lamang ng mga orihinal na accessory ng Suunto - ang pinsalang sanhi ng mga hindi-orihinal na accessory ay hindi saklaw ng garantiya.

 **PAAALALA:** *Huwag kailanman pipindot habang lumalangoy o nasa tubig. Ang pagpindot sa mga pindutan habang nakalubog ang unit ay maaaring magsanhi sa unit na hindi gumana.*


14.1 Pagpapalit ng baterya

Kung idini-display ang , inirekumenda ang pagpapalit ng bateya. Palitan ang baterya nang may sukdulang pag-iingat upang matiyak na nananatiling water resistant ang iyong Suunto Quest. Ang walang ingat na pagpapalit ay maaaring mapawalang bisa ang garantiya. Palitan ang baterya tulad ng inilalarawan dito:



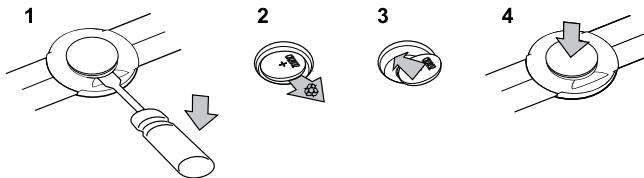
PAALALA: Maingat na tiyakin na ang plastik na O ring ay wastong naipuwesto upang nananatiling water-resistant ang wristop computer. Ang walang ingat na pagpapalit ng baterya ay maaring mapawalang bisa sa garantiya.


PAALALA: Maging maingat sa spring na nasa lalagyan ng baterya (tingnan ang paglalarawan). Kung masira ang spring, mangyaring ipadala ang iyong aparato sa isang awtorisadong kinatawan ng Suunto para sa serbisyo.

 **PAAALALA:** Kapag pinapalitan ang baterya, tanging oras at petsa ang nagbabago. Muling ibinabalik ang mga naunang inisyal na setting at mga nairekord na ehersisyo.

14.2 Pagpapalit ng baterya ng HR belt

Palitan ang baterya tulad ng inilalarawan dito:



 **PAAALALA:** Inirekumenda ng Suunto na magkasabay na pinapalitan ang takip ng baterya at ang O ring kasama ang baterya upang matiyak na nananatiling malinis at water resistant ang HR belt. Ang mga pamalit na takip ay nakalaan kasama ng mga pamalit na baterya mula sa iyong awtorisadong Suunto dealer o web shop.

15 MGA ESPESIPIKASYON

15.1 Mga teknikal na espesipikasyon

General

- Temperatura sa pagpapagana: -10°C hanggang $+50^{\circ}\text{C}$ / $+14^{\circ}\text{F}$ hanggang $+122^{\circ}\text{F}$
- Temperatura ng pagtataguan: -30°C hanggang $+60^{\circ}\text{C}$ / -22°F hanggang $+140^{\circ}\text{F}$
- Timbang (aparato): 40 g / 1.41 oz
- Timbang (HR belt): max. 55 g / 1.95 oz
- Panlaban sa tubig (aparato): 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- Panlaban sa tubig (HR belt): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Frequency sa pag-transmit (sinturon): 5.3 kHz inductive, kagamitan sa gym at kabagay na 2.465 GHz Suunto-ANT
- Lawak ng pagsasahimpapawid: $\sim 2\text{ m}$ / 6 ft
- Bateryang napapalitan-ng-gumagamit (aparato / HR belt): 3V CR2032
- Itinatagal ng baterya (aparato / HR belt): humigit-kumulang 1 taon sa normal na paggamit (2.5 h / linggo ng ehersisyo na may HR at POD)

Pangrekord ng log/stopwatch

- Pinakamahabang oras ng log: 20 na oras
- Resolution: 0.1 segundong katumpakan

Heart rate

- Display: 30 hanggang 240
- Rest HR: tinantiya sa 60 bpm, naitatama mula 30 hanggang 100 bpm

Mga setting ng personal:

- Taon ng kapanganakan: 1910 - 2009
- Timbang: 30 - 200 kg o 66 - 400 lb

15.2 Tatak-pangkalakal

Ang Suunto Quest, mga logo nito, at ibang tatak-pangkalakal ng marka ng Suunto at mga inimbentong pangalan ay mga rehistrado o hindi rehistradong mga tatak-pangkalakal ng Suunto Oy. Nakalaan ang lahat ng karapatan.

15.3 Pagsunod sa FCC

Sumusunod ang aparatong ito sa Part 15 ng Mga tuntunin ng FCC. Ang pagpapagana ay sumasailalim sa dalawang sumusunod na kundisyon: (1) hindi maaaring magdulot ang aparatong ito ng mapinsalang interference, at (2) dapat tanggapin ng aparatong ito ang anumang nasasagap na interference, kabilang ang interference na maaaring magdulot ng hindi kanais-nais na pagpapagana. Ang mga pagkukumpuni ay dapat isagawa ng mga awtorisadong tauhan ng serbisyo ng Suunto. Ang mga hindi awtorisadong pagkukumpuni ay magpapawalang bisa sa garantiya. Nasuri na ang produktong ito upang sumunod sa mga pamantayan ng FCC at inaasahan para gamitin sa bahay o opisina.

15.4 CE

Ginagamit ang tatak na CE upang markahan ang pag-ayon sa European Union EMC directives 89/336/EEC at 99/5/EEC.

15.5 ICES

Ang class [B] na digital na aparato ay sumusunod sa Canadian ICES-003.

15.6 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2011. Nakalaan ang lahat ng karapatan. Ang Suunto, mga pangalang produkto ng Suunto, ang kanilang mga logo at iba pang mga tatak-pangkalakal at pangalan ng marka ng Suunto ay mga rehistrado o hindi rehistradong mga tatak-pangkalakal ng Suunto Oy. Ang dokumentong ito at mga nilalaman nito ay pag-aari ng Suunto Oy at inilalaan lamang para sa paggamit ng mga kliyente upang makakuha ng kaalaman at impormasyon hinggil sa operasyon ng mga produkto ng Suunto. Ang mga nilalaman nito ay hindi dapat gamitin o ipamahagi para sa anumang ibang dahilan at/o kung hindi ay ipagsabi, ibunyag o kopyahin nang walang paunang nakasulat na pahintulot ng Suunto Oy. Samantalang ganap naming pinangangalagaan na matiyak na ang impormasyong nakalagay sa dokumentong ito ay parehong komprehensibo at tumpak, walang garantiya ng katumpakan ang ipinapahayag o ipinapahiwatig. Ang nilalaman ng dokumentong ito ay sumasailalim sa pagbabago sa anumang oras nang walang abiso. Ang pinakahuling bersyon ng dokumentong ito ay maaaring i-download sa www.suunto.com

15.7 Abiso ng patent

Ang produktong ito ay protektado ng mga naka-pending na application at ng kani-kanilang mga kaukulang pambansang karapatan: 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. Naipatala na ang mga karagdagang patent application.

16 GARANTIYA

LIMITADONG GARANTIYA NG SUUNTO

Ginagarantiya ng Suunto na sa Panahon ng Garantiya ang Suunto o isang Awtorisadong Service Center ng Suunto (pagkatapos nito ay Service Center), sa sariling diskresyon nito, ay lulunasan ang mga depekto sa mga materyales o pagkakagawa nang walang bayad alinman sa pamamagitan ng a) pagkukumpuni, o b) pagpapalit, o c) pagsasauli ng ibinayad, na sasailalim sa mga takda at kundisyon ng Limitadong Garantiya na ito. May bisa at naipapatupad lamang ang Limitadong Garantiya na ito sa bansang binilhan, maliban lamang kung sa ibang dako ay hingin bilang kundisyon ng lokal na batas.

Panahon ng Garantiya

Ginagarantiya ng Suunto na sa Panahon ng Garantiya ang Suunto o isang Awtorisadong Service Center ng Suunto (pagkatapos nito ay Service Center), sa sariling diskresyon nito, ay lulunasan ang mga depekto sa mga materyales o pagkakagawa nang walang bayad alinman sa pamamagitan ng a) pagkukumpuni, o b) pagpapalit, o c) pagsasauli ng ibinayad, na sasailalim sa mga takda at kundisyon ng Limitadong Garantiya na ito. May bisa at naipapatupad lamang ang Limitadong Garantiya na ito sa bansang binilhan, maliban lamang kung sa ibang dako ay hingin bilang kundisyon ng lokal na batas.

Mga pagbabawal at Limitasyon

Hindi nasasakop ng Limitadong Garantiya na ito ang:

1. a) normal na pagkasira sa kagamit, b) mga depektong dulot ng walang-ingat na paghawak, o c) mga depekto o pinsalang dulot ng maling paggamit salungat sa inaasahan o inirekumandang paggamit;
2. mga gabay na aklat ng gumagamit o anumang mga item ng ikatlong-partido;
3. mga depekto o ipinaratang na depekto dulot ng paggamit kasama ng anumang produkto, accessory, software at/o serbisyo na hindi ginawa o nai-supply ng Suunto;
4. mga bateryang napapalitan.

Hindi naipapatupad ang Limitadong Garantiya na ito kung ang item ay:

1. binuksan na lampas sa inaasahang paggamit;
2. nakumpuni na gamit ang mga hindi awtorisadong piyesa; binago o kinumpuni ng hindi awtorisadong Service Center,
3. naalis ang serial number, iniba o ginawang karapat-dapat sa anumang paraan, tulad ng tiniyak sa sariling diskresyon ng Suunto;
4. nalantad sa mga kemikal kabilang ngunit hindi limitado sa mga panlaban sa lamok.

Hindi ginagarantiya ng Suunto na ang pagpapagana ng Produkto ay hindi matitigil o malaya sa kamalian, o na gagana ang Produkto sa anumang hardware o software na ibinibigay ng ikatlong partido.

Pag-access sa serbisyo ng garantiya ng Suunto

Mayroon ka dapat ng katunayan ng pagkakabili upang ma-access ang serbisyo ng garantiya ng Suunto. Para sa mga pagtuturo kung papaanong kumuha ng serbisyo ng garantiya, bisitahin ang www.suunto.com/warranty, kontaking

ang iyong lokal na awtorisadong tagatingi ng Suunto, o tawagan ang Suunto Help Desk +358 2 2841160 (maaaring lumapat ang mga pambansa o premium na bayad).

Limitasyon ng Pananagutan

Sa pinaka-nasasaklawan na pinapahintulutan ng mga naaangkop na inuutos na batas, ang Limitadong Garantiya na ito ay iyong nag-iisa at eksklusibong lunas at bilang panghalili sa lahat ng ibang garantiya, ipinahayag o ipinahiwatig. Hindi mananagot ang Suunto para sa espesyal, nagkataon, mapaminsala o mga kinahinatnang pinsala, kabilang ngunit hindi limitado sa pagkawala ng mga inaasahang benepisyo, pagkawala ng datos, pagkawala sa paggamit, halaga ng kapital, halaga ng anumang panghaliling kagamitan o mga pasilidad, mga paghahabol ng mga ikatlong partido, pinsala sa ari-arian na nagresulta sa pagbili o paggamit ng item o nagmumula sa paglabag ng garantiya, paglabag sa kontrata, kapabayaang ganap na pinsala, o anumang legal o makatarungang teorya, kahit na alam ng Suunto ang malamang na nangyari sa mga naturang pinsala. Hindi mananagot ang Suunto para sa pagkaantala sa pagbibigay ng serbisyo ng garantiya.



SUUNTO HELP DESK

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

www.suunto.com

SUUNTO

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