

SV

SUUNTO VECTOR HR

BRUKSANVISNING





1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



25.



26.



27.



28.



29.



30.



31.



32.



33.



34.



35.



36.



37.



38.



39.



40.



41.



42.



43.



44.



45.



46.



47.



48.



49.



50.



51.



52.



53.



54.



55.



56.



57.



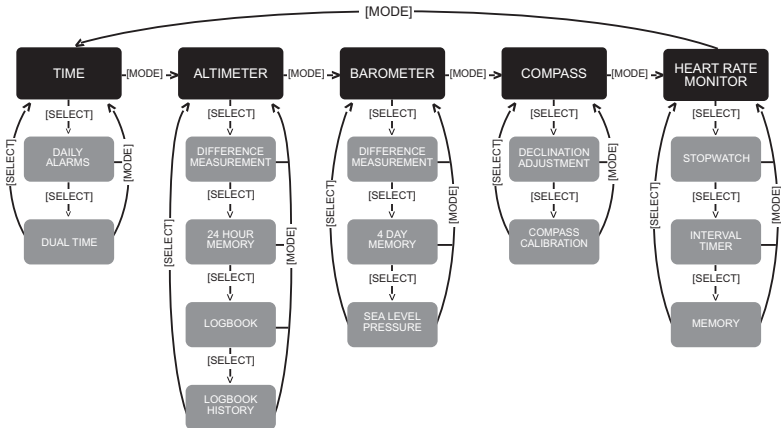
58.



59.



60.



BRUKSANVISNING

KUNDSERVICE, KONTAKTER

Suunto Oy

Tel. +358 9 875870

Fax +358 9 87587301

Suunto USA

Tel. 1 (800) 543-9124

Canada

Tel. 1 (800) 267-7506

Callcenter i Europa

Tel. +358 2 284 11 60

Suuntos webbplats

www.suunto.com

INNEHÅLL

KAPITEL 1 INLEDNING	6
1.1 ALLMÄN INFORMATION	6
1.2 HUVUDFUNKTIONER (LÄGEN)	6
1.2.1 Bakgrundsbelysning	6
1.2.2 Vattentäthet	7
1.3 KNAPPFUNKTIONER	7
1.3.1 Knappen [Mode]	7
1.3.2 Knappen [+]	7
1.3.3 Knappen [-]	7
1.3.4 Knappen [Select]	8
1.4 LCD-FÖNSTER	8
1.5 MÅTT OCH ENHETER	10
1.5.1 Välja måttenhet	10
1.6 KALIBRERING AV TRYCKSENSORN	11
1.7 BATTERIBYTE PÅ WRISTOP COMPUTER	11
1.8 BATTERIBYTE PÅ SÄNDARREMMEN	12
KAPITEL 2 HJÄRTFREKVENSMÄTARE	13
2.1 SUUNTO VECTOR HR OCH SÄNDARREMMEN I VATTEN	13
2.2 SUUNTO VECTOR HR OCH STÖRNINGAR	13
2.3 AKTIVERA HJÄRTFREKVENSMÄTAREN	14
2.4 VARNING!	15
2.5 ANVÄNDNING	15
2.5.1 Ställa in målzonerna för hjärtfrekvensmätaren	16
2.6 DELFUNKTIONEN TIDTAGARUR	17
2.6.1 Använda tidtagaruret	18

2.7 DELFUNKTIONEN NEDRÄKNINGSTIMER FÖR INTERVALL	19
2.7.1 Ställa in nedräkningstimern.....	20
2.7.2 Starta nedräkningstimern.....	21
2.9 HJÄRTFREKVENSMINNE.....	22
KAPITEL 3 TID	24
3.1 STÄLLA IN TIDEN.....	24
3.2 DELFUNKTIONEN DAGLIGT ALARM.....	26
3.2.1 Ställa in dagliga alarm.....	26
3.3 DELFUNKTIONEN ALTERNATIV TID.....	27
3.3.1 Ange alternativ tid	27
KAPITEL 4 HÖJDMÄTARE	28
4.1 STÄLLA IN HÖJDMÄTAREN	29
4.2 DELFUNKTIONEN MÄTNING AV HÖJDSKILLNADER.....	31
4.2.1 Så här startar du mätningen av höjdskillnader.....	31
4.3 DELFUNKTIONEN 24-TIMMARSMINNE	32
4.4 DELFUNKTIONEN LOGGBOK.....	32
4.4.1 Loggbokens granskningsfönster	34
4.4.2 Så här startar och stoppar du en loggbok.....	35
4.5 DELFUNKTIONEN LOGGBOKSHISTORIK	35
4.5.1 Nollställa loggbokshistoriken.....	36
KAPITEL 5 BAROMETER	37
5.1 DELFUNKTIONEN MÄTNING AV LUFTRYCKSKILLNADER	38
5.1.1 Så här startar du mätningen av lufttryckskillnader	38
5.2 DELFUNKTIONEN 4-DAGARSMINNE.....	38
5.3 DELFUNKTIONEN HAVSYTANS LUFTRYCK	39

5.3.1 Ställa in trycket vid havsytan.....	39
5.4 BAROMETRISK TENDENS.....	40
KAPITEL 6 KOMPASS.....	41
6.1 DELFUNKTIONEN BÄRING.....	42
6.2 DELFUNKTIONEN JUSTERING AV MISSVISNING	42
6.2.1 Ange lokal missvisning.....	43
6.3 KALIBRERA KOMPASSEN.....	43
KAPITEL 7 VANLIGA FRÅGOR	44
7.1 ALLMÄNT.....	44
7.1.1 Är Vector HR vattentät?	44
7.1.2 Hur länge räcker batterierna?	44
7.1.3 Vad betyder segmenten i den yttre ringen?	44
7.1.4 Varför går segmenten i den yttre ringen till vänster (motsols)?	45
7.1.5 Varför finns det två symboler ovanför texten för funktionerna och vad betyder de?	45
7.2 HJÄRTFREKVENSMÄTARE	45
7.2.1 Vad ska jag göra om jag inte får någon avläsning för hjärtfrekvens?	45
7.2.2 Vilken är den längsta tid som jag kan ställa in i timerfunktionen?.....	45
7.3 TID	46
7.3.1 Varför ökar och minskar segmenten i den yttre ringen när jag visar klockfunktionen?	46
7.4 HÖJDMÄTARE.....	46
7.4.1 Hur nollställer jag loggboken?.....	46
7.4.2 Hur nollställs loggboken automatiskt?	46
7.4.3 Hur många loggböcker kan jag registrera?.....	46
7.4.4 Vad är varaktighetens avläsning?	47
7.4.5 Vad är det maximala värdet för total vertikal uppstigning eller nedstigning i meter som rymts i loggbokens historik?	47

7.4.6 Om jag vandrar från 1500 m höjd ned till 1000 m och sedan upp igen till 2500 m, på vilket sätt avläser Vector HR detta eller blir det ett medelvärde?	47
7.4.7 Varför visar mätningen av skillnaden i vertikal stigning/nedstigning olika värden även om jag är inomhus i samma rum?	48
7.5 BAROMETER	48
7.5.1 Vad betyder den lilla rutan uppe till vänster i fönstret?	48
7.5.2 Visar Vector HR framtida vädertendenser?	48
7.5.3 Vad betyder "absolut tryck" och "relativt tryck"?	48
7.5.4 Vad är temperaturkompensation?	49
7.6 KOMPASS.....	49
7.6.1 Vad är syftet med den roterande ytterrigen?	49
7.6.2 Var hittar jag information om missvisning så att jag kan ställa in Vector HR?	49
7.7 LUFTEMPERATURENS INVERKAN PÅ HÖJDMÄTNINGEN	49
8. TILLGÄNGLIGA RESERVDLAR.....	52
9. FÖRKORTNINGAR.....	53
10. COPYRIGHT OCH VARUMÄRKEN	53
11. CE	54
12. ANSVARSBEGRÄNSNINGAR OCH UPPFYLLELSE AV ISO 9001	54
13. KASSERA ARMBANDSDATORN.....	54

KAPITEL 1 INLEDNING

1.1 ALLMÄN INFORMATION

Vector HR Wristop Computer är ett elektroniskt instrument med hög precision som är avsett att användas för fritidsbruk. Den friluftsentusiast som finner nöje i att ägna sig åt sporter som skidåkning, kajakpaddling, bergsklättring, vandring och cykling kan lita på noggrannheten hos Vector HR.

Den ergonomiskt utformade Vector HR väger endast 55 g och innefattar ett LCD-fönster med stora tecken som är avsedda att vara synliga i praktiskt taget alla förhållanden.

Obs! Vector HR Wristop Computer är inte avsedd att användas som ersättning för professionell eller industriell precisionsmätning och ska aldrig användas för mätningar vid fallskärmschoppning, drakflygning, skärmflygning, gyrokofterflygning och flygning med små flygplan.

VIKTIGT!

ETT UTVIKSBLAD FINNS PÅ OMSLAGETS FRÅMRE INSIDA. DEN SIDAN VISAR OCH IDENTIFIERAR EGENSKAPERNA HOS VECTOR HR WRISTOP COMPUTER OCH LCD-FÖNSTRET. BILDEN GÖR DET LÄTTARE FÖR DIG ATT FÖRSTÅ FUNKTIONERNA OCH DE PROCEDURER SOM KRÄVS FÖR ATT ANVÄNDA DEM.

1.2 HUVUDFUNKTIONER (LÄGEN)

Vector HR Wristop Computer innehåller fem huvudfunktioner: tid, höjdmätare, barometer, kompass och hjärtfrekvensmätare. Varje funktion innehåller flera delfunktioner som ytterligare förbättrar användningsområdet. Samtliga huvudfunktioner (lägen) och delfunktioner beskrivs mer i detalj efter detta avsnitt.

Obs! Hjärtfrekvensmätaren är huvudfunktionen i Vector HR Wristop Computer. Information om denna funktion finns i Avsnitt 2 i den här bruksanvisningen.

1.2.1 Bakgrundsbelysning

Vector HR har en elektroluminiscent bakgrundsbelysning. Den aktiveras genom att trycka ned och hålla inne knappen [Mode] i 2 sekunder. Bakgrundsbelysningen visas i 5 sekunder. Om du trycker på valfri knapp under den här tidsperioden påbörjas en ny 5-sekunders period med bakgrundsbelysning.

1.2.2 Vattentätet

Vector HR Wristop Computer är vattentät till ett djup av 30m.

Obs! Vector HR är inte ett dykinstrument. Knapparna ska därför inte användas (tryckas in) under vatten.

1.3 KNAPPFUNKTIONER

Det finns fyra knappar för att styra Vector HR Wristop Computer: [Mode], [+] (PÅ/AV), [-] (Snabbinfo) och [Select].

1.3.1 Knappen [Mode]

Knappen är placerad överst till höger på Wristop Computer.

- När du trycker på knappen [Mode] i huvudfunktionsläget väljer eller flyttar du från en huvudfunktion till nästa (TIME, ALTI, BARO, COMP, HRM) .
- När du trycker på [Mode] i delfunktionsläget återgår du till huvudfunktionen.
- När du trycker på [Mode] i inställningsläget godkänner du ändringarna eller inställningarna. Om du trycker på knappen igen återgår du till huvudfunktionsläget.
- Om du trycker på knappen i 2 sekunder aktiveras bakgrundsbelysningen.

1.3.2 Knappen [+]

Knappen är placerad längst ned till höger på Wristop Computer.

- När du trycker på knappen [+] i inställningsläget ändras eller bläddras värdet uppåt.
- Vid tidtagnings- och registreringsfunktioner fungerar den här knappen som en start/stoppknapp (På/Av).
- Vid minnes- och loggboksfunktioner bläddrar den här knappen framåt genom tidigare registrerad information.

1.3.3 Knappen [-]

Knappen är placerad längst ned till vänster på Wristop Computer.

- När du trycker på knappen [-] i inställningsläget ändras eller bläddras värdet nedåt.
- Knappen kallas även "Snabbinfo"-knappen. När du trycker på knappen [-] i någon av huvudfunktionerna, utom i kompassläget, tar Vector HR snabbt fram information om total vertikal uppstigning/nedstigning, antal lopp som körts samt max- , min- och medelvärden

för hjärtfrekvens i den aktuella eller den senast slutförda registreringen. I kompassläget låser knappen [-] den aktuella bäringen i 10 sekunder.

- Vid tidtagningsfunktionerna fungerar den här knappen som en återställnings- eller mellantidstagningsknapp.
- Vid minnes- och loggboksfunktioner bläddrar den här knappen bakåt genom tidigare registrerad information.

1.3.4 Knappen [Select]

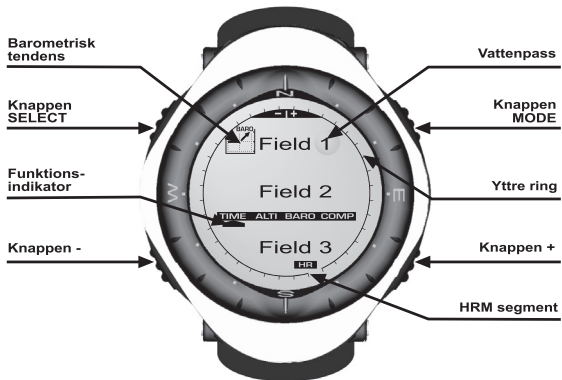
Knappen är placerad längst upp till vänster på Wristop Computer.

- När du trycker på knappen [Select] i huvudfunktionsläget flyttar du till delfunktionerna för den särskilda funktionen eller så kommer du tillbaka till den huvudfunktion som du befinner dig i.
- När du trycker på och håller ned knappen [Select] i huvud- eller delfunktionen i mer än 2 sekunder kommer du till inställningsläget.
- I inställningsläget använder du [Select] för att flytta mellan inställningsbara enheter eller värden och för att ställa in värden.

1.4 LCD-FÖNSTER

Fönstret är utformat för att ge maximal tydlighet och enkelhet och är uppdelat i sex distinkta synliga områden.

- Den yttre ringen omsluter LCD-fönstrets yttre gränser.
- Indikatorn för barometrisk tendens ger snabbt information som du kan analysera för att kontrollera förändringar i vädret.
- I Fält 1 visas värden i antingen siffror eller text beroende på vilken funktion eller delfunktion du använder.
- I Fält 2 visas stora siffror och/eller relaterade måttsenheter i funktionen.
- Funktionsindikatorn visar de fem huvudfunktionerna i Vector HR (en triangelpil visas omdelbart under aktuell funktion). Den femte huvudfunktionen, hjärtfrekvensmätningen, visas i den yttre ringen längst ned till höger. När segmentet under "HR" markeras är funktionen aktiverad för visning och användning.
- I Fält 3 visas antingen siffror och/eller text.



1.5 MÅTT OCH ENHETER

I Vector HR finns två måttenheter: metrisk och amerikansk

Metrisk måttenhet	Amerikansk måttenhet
m	ft
m/min	ft/min
°C	°F
mbar	InHg

1.5.1 Välja måttenhet

Så här ändrar du måttenhet:

1. Kontrollera funktionsindikatorn. Om funktionspilen inte är vid TIME, trycker du på knappen [Mode] tills pilen visas omedelbart under TIME.
2. Tryck på knapparna [Mode] och [Select] samtidigt och håll ned knapparna i 3 sekunder. I Fält 1 visas "SET" under ett ögonblick och därefter visas "UNI" (Fig. 1).

Varning! Om du trycker på knappen [Select] (och inte håller ned den i 2 sekunder) i inställningsläget för "UNI" kommer du till kalibrering av trycksensorn. Mer information finns i nästa delavsnitt.

3. Tryck på knappen [Select] och håll ned den i 2 sekunder. I Fält 2 börjar "m" eller "ft" att blinka på högersidan.
4. Tryck på knappen [+] för att växla mellan "m" och "ft".
5. När önskad måttenhet visas trycker du på knappen [Select] för att gå vidare till nästa enhet. Placerat under "m" eller "ft" i Fält 2 börjar "mbar" eller "inHg" att blinka.
6. Tryck på knappen [+] för att växla mellan "mbar" och "inHg".
7. När önskad måttenhet visas trycker du på knappen [Select] för att gå vidare till nästa enhet. Överst till höger i Fält 1 (strax ovanför vattenpasset) börjar °C eller °F att blinka.
8. Tryck på knappen [+] för att växla mellan °C och °F.

9. När önskad måttenhet visas trycker du på knappen [Select] för att gå vidare till nästa enhet. Placerat överst i mitten i Fält 1 börjar "m/min" eller "ft/min" att blinka.
10. Tryck på knappen [+] för att växla mellan "m/min" och "ft/min".
11. När önskad måttenhet visas trycker du på knappen [Mode] för att godkänna ändringarna. Tryck på knappen [Mode] igen för att återgå till huvudfunktionen för tid.

Nu är inställningen av måttenheter klar.

Obs! Om du inte trycker på någon knapp under 1 minut i inställningsläget avslutas inställningen automatiskt.

1.6 KALIBRERING AV TRYCKSENSORN

VARNING: Kalibreringen är fabriksinställd. Använd inte det här läget.

Om du av misstag skulle komma in i det här läget avslutar du genom att trycka på [MODE]-knappen för att återgå till "UNI"-läge. I normala fall finns det inget behov att ändra kalibreringen.

Om kalibreringen av trycksensorn har ändrats kan du återgå till fabriksinställningen. Gör så här: I läget kalibreringsinställning rullar du värdet för barometertrycket upp eller ner tills texten "dEF" visas. Det är fabriksinställningen. Avsluta genom att trycka på [MODE].

1.7 BATTERIBYTE PÅ WRISTOP COMPUTER

Till Wristop Computer används ett trevolts litumbatteri av typen CR 2430. Beräknad livslängd för batteriet är ungefär 12-18 månader. En varningsindikator aktiveras när batterinivån är låg och endast 5-15 procent av batterikapaciteten återstår. När detta inträffar rekommenderar vi att du byter batteri.

Kraftig kyla kan aktivera varningsindikatorn för låg batterinivå. Även om indikatorn aktiveras behöver batteriet kanske inte bytas beroende på detta. Om varningsindikatorn för låg batterinivå aktiveras vid temperaturer över 10°C måste batteriet bytas ut.

Obs! Omfattande användning av bakgrundsbelysningen, hjärtfrekvensmätaren, höjdmätaren och kompassen reducerar batteriets livslängd avsevärt.

Så här byter du batteriet:

1. Vänd Wristop Computer så att undersidan visas.
2. Använd ett mynt i myntspåret som finns på batterilocket.
3. Vrid myntet motsols till öppningspositionen som är markerad på undersidan.

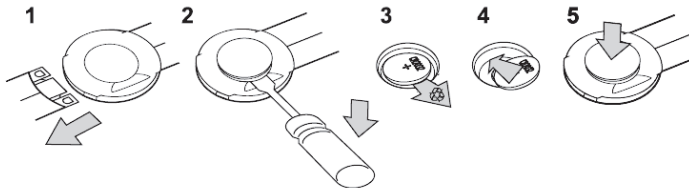
4. Ta bort batterilocket.
5. Ta bort det gamla batteriet ur batterifacket och kontrollera att o-ringen och alla ytor är rena, torra och oskadade. Undvik att sträcka ut i o-ringen.
6. Placera det nya batteriet i batterifacket (negativ sida nedåt, positiv sida uppåt).
7. Kontrollera att o-ringen sitter rätt så att handledsdatort hålls vattentät. Sätt tillbaka batterilocket på Wristop Computers undersida.
8. Sätt i myntet i myntspåret igen.
9. Vrid myntet medsols till stängningspositionen som är markerad på undersidan.

Obs! Var mycket försiktig när du byter batteri så att Vector HR Wristop Computer fortsätter att vara vattentät. Det ligger på användarens ansvar att vara varsam så att handledsdatort förblir vattentät.

Obs! Efter varje batteribyte måste du kalibrera den magnetiska sensort. Information om hur du gör det finns i avsnittet Kalibrera kompassen i den här bruksanvisningen.

1.8 BATTERIBYTE PÅ SÄNDARREMMEN

Givarbältet drivs av ett 3-volts litiumbatteri av typen: CR 2032. Batteriets förväntade livslängd i givarbältet är 200 timmar vid optimal drifttemperatur. Du byter batteri på det sätt som visas på bilderna:



Obs! Suunto rekommenderar att man byter ut batteriluckan och O-ringen samtidigt som man byter batteriet, för att garantera att givaren förblir ren och vattentät. Nya batteriluckor kan beställas tillsammans med nya batterier.

KAPITEL 2 HJÄRTFREKVENSMÄTARE

2.1 SUUNTO VECTOR HR OCH SÄNDARREMMEN I VATTEN

Suunto Vector HR är vattentät till ett djup av 30m. För att behålla vattenskyddet rekommenderar vi starkt att du låter all service utföras av auktoriserad Suunto-servicepersonal.

Hjärtfrekvensmätning i vatten är tekniskt krävande på grund av följande orsaker:

- Vatten i simbassänger med hög klorhalt och havsvatten kan vara ledande och elektroderna i -sändarremmen kan kortslutas så att EKG-signalerna (EKG = elektrokardiogram) inte kan registreras av sändarenheten.
- Om du hoppar i vattnet eller vid kraftiga muskelrörelser vid tävlings simning kan vattenmotståndet göra att sändarremmen på kroppen flyttas så att EKG-signalerna inte kan registreras.
- EKG-signalens styrka beror på individuella hudegenskaper och det är vanligare att fler har problem med hjärtfrekvensmätning i vatten än vid annan användning.

Obs! Vector HR är inte ett dykinstrument. Knapparna ska därför inte användas (tryckas in) under vatten.

2.2 SUUNTO VECTOR HR OCH STÖRNINGAR

ELEKTROMAGNETISKA STÖRNINGAR

Störningar kan inträffa i närheten av högspänningsledning, trafikljus, elledning ovanför tåg, elledning för bussar eller spårvagnar, TV-apparater, bilmotorer, cykeldatorer, vissa motordrivna motionsredskap, mobiltelefoner eller när du passerar genom elektriska säkerhetsgrindar.

Elektromagnetiska störningar kan orsaka fel i mottagningen av hjärtfrekvenssignalen. Summan av frekvensvärdena för "över", "under" och "i" kan vara kortare än den totala tid som förflutit. Orsaken till det här precisionsfelet är att de elektromagnetiska störningarna kan hindra Wristop Computer från att ta emot signalerna från sändarbältet ordentligt.

2.3 AKTIVERA HJÄRTFREKVENSMÄTAREN



1. Fäst sändaren på den elastiska remmen.
2. Justera remmens längd så att den sitter tajt och bekvämt. Fäst remmen runt bröstet, nedanför bröstmusklerna. Fäst spännet.
3. Lyft sändaren lite grann från bröstet och **fukta de räfflade elektrodspåren på sändarens baksida**. Det är viktigt att elektroderna är fuktiga vid träningen.
4. Kontrollera att det fuktiga elektrodområdena sitter tajt mot skinnet och att logotypen sitter i mitten med texten uppåt.
5. Bär Vector HR Wristop Computer på samma sätt som du bär en vanlig klocka.

Obs! Vi rekommenderar att du bär sändaren mot naken hud för att säkerställa att den fungera korrekt. Om du dock skulle vilja bära sändaren ovanpå en skjorta ser du till att skjortan är rejält fuktig under elektroderna.

När Vector HR är i huvudfunktionsläget för höjdmätaren, hjärtfrekvensmätning eller i någon av hjärtfrekvensmätningens delfunktioner och du bär sändaren kommer Vector HR automatiskt att "söka efter" en hjärtfrekvenssignal. Den här proceduren startar även hjärtfrekvensmätningen.

Under den första minuten görs mätningar varje sekund och sedan under de följande 4 minuterna var 5:e sekund. Om ingen hjärtfrekvenssignal tas emot under de första fem minuterna avbryts sökningen efter hjärtfrekvenssignalen. Efter den här proceduren kan du manuellt aktivera hjärtfrekvensmätningen genom att trycka på knappen [+] i huvudfunktionsläget för mätning av hjärtfrekvens.

Obs! Om du trycker på knappen [+] under de första 5 minuterna i hjärtfrekvensläget avbryts sökningen efter en hjärtfrekvenssignal. Du startar mätningen igen genom att trycka på knappen [+] på nytt.

2.4 VARNING!

- Individer som har en pacemaker, defibrillator eller annan inopererad elektronisk enhet använder hjärtfrekvensmätaren på egen risk. Innan du börjar använda hjärtfrekvensmätaren rekommenderar vi bestämt att du gör ett motionstest under läkarövervakning. På så sätt säkerställs säkerheten och pålitligheten hos pacemakern och hjärtfrekvensmätaren när de används samtidigt.
- Motion kan innebära viss risk, framför allt för dem som har varit stillasittande. Vi råder dig starkt att konsultera en läkare innan du påbörjar ett regelbundet motionsprogram.
- Störningar kan också inträffa i närheten av högspänningsledningar, TV-apparater, bilar, cykeldatorer, motordriven motionsutrustning eller mobiltelefoner.
- Det är lämpligast att placera Vector HR Wristop Computer inom 1 meter från sändaren. Kontrollera att inga andra sändare finns inom det området eftersom signaler från andra sändare kan ge felaktiga resultat.

2.5 ANVÄNDNING

Med hjärtfrekvensmätaren hos Vector HR kan du mäta och använda följande funktioner:

- hjärtfrekvenser med 20–240 slag/min
- tidtagningsintervall upp till 23:59.59; lagrar upp till 30 mellantider och hjärtfrekvensvärden
- nedräkningstimer i intervaller upp till 23:59.59
- övre och nedre gränser som är justerbara i ökningarna om ett slag för att ange målzon för hjärtfrekvensen
- tydliga ljudalarm varnar när du överskrider en övre eller undre gräns
- hjärtfrekvens som visas i relation till aktuell tid eller löpande tid (tidtagarur och nedräkningstimer)
- automatisk repetition av nedräkningstimer för intervallträning (träningsintervall, återhämtningsfas, antal intervaller)
- hjärtfrekvensminne som aktiveras från start av tidtagaruret eller nedräkningstimer och som lagrar total träningstid, max-, min- och medelvärden för hjärtfrekvens under träningen samt tid som tillbringats i, över och under hjärtfrekvensens målzon. När tidtagaruret används lagrar minnet upp till 30 mellantider och hjärtfrekvensvärden för senare genomgång.

Så här visar och använder du hjärtfrekvensmätaren:

Kontrollera LCD-fönstret. Om segmentet under "HR" inte är markerat, trycker du på knappen [Mode] tills segmentet omdelbart under "HR" är markerat.

Följande visas i läget för hjärtfrekvensmätning (Fig. 2):

- Fält 1 visar texten "HR" (HR = hjärtfrekvens).
- Fält 2 visar aktuell hjärtfrekvens.
- Fält 3 visar aktuell tid.

Obs! För att kunna aktivera den här funktionen måste sändarremmen vara fäst runt bröstet. Mellanraden visar noll tills en korrekt avläsning kan visas.

2.5.1 Ställa in målzonerna för hjärtfrekvensmätaren

Så här ställer du in en övre och nedre gräns i funktionsläget för mätning av hjärtfrekvens:

1. Tryck på knappen [Select] och håll ned den i 2 sekunder.
 - Fält 1 visar texten "LI" (LI = gränser).
 - Fält 2 visar texten "OFF".
2. Tryck på knappen [+] eller [-] för att växla mellan av och på. Välj "ON" för att aktivera ljudalarmen för hjärtfrekvensgräns.
3. Tryck på knappen [Select] för att flytta till nästa inställning (ange den övre gränsen) (Fig. 3).
 - Fält 1 visar texten "LI" (LI = gränser).
 - I Fält 2 blinkar den övre gränsen där standardvärdet är 240.
 - Fält 3 visar den nedre gränsen.
4. Tryck på knappen [+] för att öka värdet eller tryck på knappen [-] för att minska värdet.
5. När önskat värde visas trycker du på knappen [Select] för att godkänna det övre gränsvärdet och fortsätta till nästa inställning (ställa in det nedre gränsvärdet) (Fig. 3).
 - Fält 1 visar texten "LI" (LI = gränser).
 - Fält 2 visar det nya övre gränsvärdet.
 - I Fält 3 blinkar den nedre gränsen där standardvärdet är 20.
6. Tryck på knappen [+] för att öka värdet eller tryck på knappen [-] för att minska värdet.

7. När önskat värde visas trycker du på knappen [Mode] för att godkänna de övre och nedre gränsvärdena och avsluta inställningen.

Nu har du angett målzonen för hjärtfrekvensmätaren.

När gränsvärdena är "ON" hörs ett ljudalarm när du överskrider de angivna övre eller nedre gränsvärdena. När gränsvärdena är "OFF" varnas du inte men gränsvärdena används för att beräkna tiden som har tillbringats i, ovan eller under hjärtfrekvensens målzon.

Den yttre ringen visar grafiskt din hjärtfrekvens i förhållande till det inställda gränsvärdet. Den yttre ringen justeras för att motsvara gränsvärdena med början klockan 12 och sedan medurs. Om exempelvis den övre gränsen har angetts till 140 slag/minut och den nedre gränsen till 130 slag/minut motsvarar en full cirkel i den yttre ringen 10 slag/minut.

2.6 DELFUNKTIONEN TIDTAGARUR

Tidtagaruret i Wristop Computer kan mäta upp till 23 timmar, 59 minuter och 59 sekunder. Upp till 30 mellantider och hjärtfrekvensvärden kan lagras i HRM-minnet.

I läget för mätning av hjärtfrekvens trycker du på knappen [Select] en gång för att komma till denna delfunktion.

Följande visas i tidtagningsläget (Fig. 4):

- Fält 1 visar sekunder och tiondels sekunder.
- Fält 2 visar aktuell hjärtfrekvens.
- Fält 3 visar timmar och minuter och längt till höger "stopwatch".

Obs! När sändaren inte används visar Fält 2 den aktuella tiden.

Hjärtfrekvensminnet för en händelse aktiveras automatiskt när tidtagaruret (eller nedräkningstimern) startas. I minnet lagras total träningstid, max-, min- och medelvärden för hjärtfrekvens under träningen samt tid som tillbringats i, över och under hjärtfrekvensens målzon för en händelse. Nästa gång tidtagaruret (eller nedräkningstimern) aktiveras tas den föregående händelsens information bort.

2.6.1 Använda tidtagaruret

Det finns tre tidtagningslägen som du kan använda:

- mätning av löpande tid
- mätning av mellantider
- mätning av sluttider för upp till 30 löpare.

Gör så här för att mäta löpande tid:

1. Tryck på knappen [+] för att starta, stoppa och återstarta tidtagaruret i delfunktionen tidtagarur.
2. Tryck på knappen [-] för att återställa tidtagaruret till noll när tidtagaruret har stoppats.

Gör så här för att mäta mellantider:

1. Tryck på knappen [+] för att starta tidtagaruret.
2. Tryck på knappen [-] en gång för att stoppa tidtagaruret och visa en mellantid. Denna mellantid och det aktuella hjärtfrekvensvärdet lagras i minnet för senare genomgång. Upprepa denna åtgärd för varje mellantid.
3. Tryck på knappen [+] för att stoppa tidtagaruret.
4. Tryck på knappen [-] för att återställa tidtagaruret till noll när tidtagaruret har stannats.

Gör så här för två sluttider:

1. Tryck på knappen [+] för att starta tidtagaruret.
2. Tryck på knappen [-] en gång för att stoppa tidtagaruret och visa den första sluttiden. Denna sluttid och det aktuella hjärtfrekvensvärdet lagras i minnet för senare genomgång. Upprepa denna åtgärd för varje löpare.
3. Tryck på knappen [+] för att stoppa tidtagaruret.
4. Tryck på knappen [-] för att återställa tidtagaruret till noll när tidtagaruret har stoppats.

Obs! Om du är i andra funktioner eller delfunktioner när tidtagaruret aktiveras fortsätter tidtagaruret i bakgrunden. Du ser att tidtagaruret fortfarande är aktiverat genom att texten "stopwatch" blinkar i Fält 3.

Förluten tid

- Start 
- Stopp
- Omstart
- Stopp
- Nollställ

Mellantider

- Start 
- Mellantid
- Fortsätt
- Stopp
- Nollställ

Tider för två löpare

- Start 
- Mellantid (för första löparen)
- Stop
- Fortsätt (tid för andra löparen)
- Nollställ

2.7 DELFUNKTIONEN NEDRÄKNINGSTIMER FÖR INTERVALL

I läget för mätning av hjärtfrekvens trycker du på knappen [Select] två gånger för att komma till denna delfunktion.

Följande visas i nedräkningstimer för intervall (Fig. 5):

- Fält 1 visar sekunder.
- Fält 2 visar aktuell hjärtfrekvens.
- Fält 3 visar timmar och minuter med texten "TIMER" till höger.

Obs! När sändaren inte används visar Fält 2 den aktuella tiden.

Hjärtfrekvensminnet för en händelse aktiveras automatiskt när nedräkningstimer (eller tidtagaruret) startas. I minnet lagras total träningsstid, träningsintervallets varaktighet (1dur), max-, min- och medelvärden för hjärtfrekvens under träningen samt tid som tillbringats i, över och under hjärtfrekvensens målzon för en händelse. Nästa gång nedräkningstimer (eller tidtagaruret) aktiveras tas den föregående händelsens information bort.

Det finns två typer av intervall: träningsintervall och återhämtningsfas. Nedräkningstimer kan ställas in för att upprepa ett visst intervall ett visst antal gånger automatiskt. Justering i träningsintervall, återhämtningsfasen och antalet intervaller kan göras via inställningsproceduren.

Lägg märke till att hjärtfrekvensminnet endast lagrar information om hjärtfrekvensen för träningsintervall.

2.7.1 Ställa in nedräkningstimern

Gör så här i nedräkningstimern för intervall:

1. Tryck på knappen [Select] och håll ned den i 2 sekunder. Den första sidan är träningsintervallet (Fig. 6).
 - Fält 1 visar sekunder.
 - Fält 2 visar talet "1" som indikerar träningsintervall och antalet intervaller upp till 99.
 - Fält 3 visar timmar och minuter upp till 23:59 samt texten "TIMER".
2. Tryck på knappen [+] för att öka sekunderna eller tryck på knappen [-] för att minska sekunderna.
3. När önskat sekundvärde visas trycker du på knappen [Select] för att gå vidare till nästa inställning. Till höger i Fält 3 börjar minuterna att blinka.
4. Tryck på knappen [+] för att öka minuterna eller tryck på knappen [-] för att minska minuterna.
5. När önskat minuttvärde visas trycker du på knappen [Select] för att gå vidare till nästa inställning. I mitten av Fält 3 börjar timvärdet att blinka.
6. Tryck på knappen [+] för att öka timvärdet eller tryck på knappen [-] för att minska timvärdet.
7. När önskat timvärde visas trycker du på knappen [Select] för att gå vidare till nästa inställning. I Fält 2 kan antalet intervaller anges.
8. Tryck på knappen [+] för att öka antalet intervaller upp till 99 eller tryck på knappen [-] för att minska antalet intervaller. Om du inte vill upprepa några intervall justerar du värdet så att 01 visas.
9. När önskat antal intervaller visas trycker du på knappen [Select] för att gå vidare till den andra sidan. Den andra sidan är återhämtningsfasen (Fig. 7).
 - Fält 1 visar sekunder.
 - Fält 2 visar siffran "2" som indikerar återhämtningsfasen.
 - Fält 3 visar timmar och minuter upp till 23:59 samt texten "TIMER".
10. Tryck på knappen [+] för att öka sekunderna eller tryck på knappen [-] för att minska sekunderna.
11. När önskat sekundvärde visas trycker du på knappen [Select] för att gå vidare till nästa inställning. Till höger i Fält 3 börjar minuterna att blinka.
12. Tryck på knappen [+] för att öka minuterna eller tryck på knappen [-] för att minska minuterna.

13. När önskat minutvärde visas trycker du på knappen [Select] för att gå vidare till nästa inställning. I mitten av Fält 3 börjar timvärdet att blinka.
 14. Tryck på knappen [+] för att öka timvärdet eller tryck på knappen [-] för att minska timvärdet.
 15. När önskat timvärde visas trycker du på knappen [Mode] för att godkänna ändringarna och avsluta inställningen.
- Nu är inställningen för nedräkningstimern för intervaller för träning och återhämtning klar.

2.7.2 Starta nedräkningstimern

Under träningsintervallet används de inställda hjärtfrekvensgränserna och hjärtfrekvensinformationen beräknas och lagras i hjärtfrekvensminnet. När nedräkningen är klar hörs en ljudsignal och samtidigt börjar ett nytt intervall.

Om återhämtningsfasen har ett annat värde än noll börjar intervallets nedräkning. Under återhämtningsfasen visas hjärtfrekvensen, men den beräknas och lagras inte för senare bruk och kommer inte att påverka hjärtfrekvensmätningar för max/min/medel och inte heller mätningar för tid som har tillbringats i/över/under målzonen. Angivna gränsvärden används inte heller under det här intervallet.

Om återhämtningsfasen har angetts till "0" startas ett annat träningsintervall omedelbart. Intervallet upprepas enligt inställningarna för nedräkningstimern. När det sista intervallet är klart hörs tre ljudsignaler som indikerar att du har nått slutet av nedräkningsprocessen.

Så här startar du nedräkningstimern:

1. Tryck på knappen [+] för att starta, stoppa och återstarta timern i delfunktionen nedräkningstimer.
2. Tryck på knappen [-] under en aktivitet för att visa antalet intervaller som återstår. Detta visas i Fält 2.
3. När timern har stoppat trycker du på knappen [-] för att återställa timern till noll.

Obs! Om du är i andra funktioner eller delfunktioner när nedräkningstimern aktiverats fortsätter nedräkningstimern i bakgrunden. Du ser att nedräkningstimern fortfarande är aktiverad genom att texten "TIMER" blinkar i Fält 3.

2.8 HJÄRTFREKVENSMINNE

I delfunktionen hjärtfrekvensminne lagras max-, min- och medelvärden för hjärtfrekvens under valda intervall (träning eller återhämtning) samt tid som tillbringats i, över och under angivna hjärtfrekvenser (målzoner). Om hjärtfrekvensen passerar den angivna zonen startar ett alarm.

Du visar hjärtfrekvensminnet genom att trycka på knappen [Select] tre gånger i läget för mätning av hjärtfrekvens för att komma till denna delfunktion.

I hjärtfrekvensminnesläget finns sex informationsfönster.

1. I det första informationsfönstret (huvudfönstret) (Fig. 8):
 - Fält 1 visar år och startdatum.
 - Fält 2 visar starttid.
 - Fält 3 visar startdatum.
2. I det andra informationsfönstret (händelsens varaktighet) (Fig. 9):
 - Fält 1 visar träningstidens sekunder.
 - Fält 2 visar träningstidens timmar och minuter.
 - Fält 3 visar texten "dUr" (dUr = händelsens varaktighet).
3. I det tredje informationsfönstret (träningsintervallens varaktighet) (Fig. 10):
 - Fält 1 visar träningstidens sekunder.
 - Fält 2 visar träningstidens timmar och minuter.
 - Fält 3 visar texten "1dUr" (1dUr = träningsintervallets varaktighet).

Obs! Det tredje fönstret visas bara när nedräkningstimmern används.

4. I det fjärde informationsfönstret (hjärtfrekvensinformation) (Fig. 11):
 - Fält 1 visar maximal registrerad hjärtfrekvens.
 - Fält 2 visar registrerat medelvärde för hjärtfrekvensen.
 - Fält 3 visar den lägsta registrerade hjärtfrekvensen.

5. I det femte informationsfönstret (tid som tillbringats över hjärtfrekvensens målzon) (Fig. 12):
 - Fält 1 visar sekunder.
 - Fält 2 visar timmar och minuter.
 - Fält 3 visar texten "AbO" (AbO = ovanför målhjärtfrekvensen).
6. I det sjätte informationsfönstret (tid som tillbringats i hjärtfrekvensens målzon) (Fig. 13):
 - Fält 1 visar sekunder.
 - Fält 2 visar timmar och minuter.
 - Fält 3 visar texten "In" (In = innanför målhjärtfrekvensen).
7. I det sjunde informationsfönstret (tid som tillbringats under hjärtfrekvensens målzon) (Fig. 14):
 - Fält 1 visar sekunder.
 - Fält 2 visar timmar och minuter.
 - Fält 3 visar texten "bEL" (bEL = under målhjärtfrekvensen).

Du kan se de mellantider och hjärtfrekvensvärden som är lagrade i minnet genom att trycka knappen [Select] i 2 sekunder i något av HRM-minnets fönster.

Följande information visas (Fig. 15):

- Fält 1 visar tidtagarens sekunder och tiondels sekunder
- Fält 2 visar din aktuella hjärtfrekvens
- Fält 3 visar tidtagarens timmar och minuter

Tryck på knappen [+] för att bläddra genom de lagrade mellantiderna och hjärtfrekvensvärdena.

Du kan lämna läget för lagrade mellantider och hjärtfrekvensvärden när som helst genom att trycka på knappen [Mode].

Obs! Hjärtfrekvensminnet är endast för en händelse. Funktionen aktiveras automatiskt när tidtagarens eller nedräkningstimern startas och raderar automatiskt den föregående händelsens information.

KAPITEL 3 TID

Med klockfunktionen i Vector HR får du tillgång till följande:

- en justerbar 24-/12-timmarsklocka
- en kalender som är förprogrammerad till 2089
- tre dagliga alarm
- alternativ tid.

Så här visar och använder du klockfunktionen:

Kontrollera funktionsindikatorpilen. Om funktionspilen inte är vid TIME, trycker du på knappen [Mode] tills pilen visas omedelbart under TIME.

I läget för TIME visas följande (Fig. 16):

- Fält 1 visar veckodag.
- Fält 2 visar aktuell tid.
- Fält 3 visar datum (månad/dag om 12-timmarsklockan används, dag/månad om 24-timmarsklockan används).
- Den yttre ringen visar tiden grafiskt i sekunder.

Tidsläget och alla delfunktioner kan justeras via inställningsprogrammet i Vector HR.

3.1 STÄLLA IN TIDEN

Så här ställer du in tiden:

1. Tryck på knappen [Select] och håll ned den i 2 sekunder. I Fält 3 börjar sekunderna att blinka (Fig. 17).
2. Tryck på knappen [+] för att öka sekunderna eller tryck på knappen [-] för att återställa sekunderna till noll.
3. När önskat sekundvärde visas trycker du på knappen [Select] för att gå vidare till nästa inställning. Till höger i Fält 2 börjar minuterna att blinka.
4. Tryck på knappen [+] för att öka minuterna eller tryck på knappen [-] för att minska minuterna.
5. När önskat minutvärde visas trycker du på knappen [Select] för att gå vidare till nästa inställning. I mitten av Fält 2 börjar timvärdet att blinka.

6. Tryck på knappen [+] för att öka timvärdet eller tryck på knappen [-] för att minska timvärdet.
7. När önskat timvärde visas trycker du på knappen [Select] för att gå vidare till nästa inställning. I Fält 1 börjar 24- eller 12-timmars klockinställningen att blinka.
8. Tryck på knappen [+] eller [-] för att växla mellan 24 timmar och 12 timmar.

Obs! Om du väljer 12-timmarsklockan visas antingen AM eller PM under timvärdet i Fält 2.

9. När önskad klockinställning visas trycker du på knappen [Select] för att gå vidare till nästa inställning. I mitten av Fält 2 börjar årsvärdet att blinka (Fig. 18).
10. Tryck på knappen [+] för att öka året eller tryck på knappen [-] för att minska året.
11. När önskat årsvärde visas trycker du på knappen [Select] för att gå vidare till nästa inställning. I mitten av Fält 3 börjar månaden som representeras av en siffra att blinka.
12. Tryck på knappen [+] för att öka månaden eller tryck på knappen [-] för att minska månaden.
13. När önskad månad visas trycker du på knappen [Select] för att gå vidare till nästa inställning. Till höger i Fält 3 börjar värdet för dag att blinka.
14. Tryck på knappen [+] för att öka värdet eller tryck på knappen [-] för att minska värdet.

Obs! När du har bestämt år, månad och dag fylls veckodag i automatiskt av Vector HR i Fält 1.

Obs! Om 12-timmarsklockan används visas datumet som månad/dag. Om 24-timmarsklockan används visas datumet som dag/månad.

15. När önskad dag visas trycker du på knappen [Mode] för att godkänna ändringarna och återgå till huvudläget.

Obs! Om du inte trycker på någon knapp under 1 minut i inställningsläget avslutas inställningen automatiskt.

Inställningen av tiden är nu slutförd.

3.2 DELFUNKTIONEN DAGLIGT ALARM

I delfunktionen dagligt alarm kan du välja och ställa in upp till tre alarm. Det går inte att ändra alarmets volym.

I tidsläget trycker du på knappen [Select] en gång för att komma till denna delfunktion.

I läget för dagligt alarm visas följande (Fig. 19):

- Fält 1 visar "ON" eller "OFF" (status för alarmet).
- Fält 2 visar tiden för alarmet.
- Fält 3 visar vilket alarm (1, 2 eller 3) som du har framme.

Genom att trycka på knappen [+] eller [-] växlar du mellan alarmen 1, 2 eller 3 för att visa inställningen för respektive alarm.

3.2.1 Ställa in dagliga alarm

1. Tryck på knappen [+] eller [-] för att välja det alarm som du vill ställa in (1, 2 eller 3).
2. Tryck på knappen [Select] och håll ned den i 2 sekunder. I Fält 1 börjar "ON" eller "OFF" att blinka.
3. Tryck på antingen knappen [+] eller [-] för att växla mellan "ON" och "OFF".
4. När önskad inställning visas trycker du på knappen [Select] för att gå vidare till nästa inställning. I mitten av Fält 2 börjar timvärdet att blinka.
5. Tryck på knappen [+] för att öka timvärdet eller tryck på knappen [-] för att minska timvärdet.
6. När önskat timvärde visas trycker du på knappen [Select] för att gå vidare till nästa inställning. Till höger i Fält 2 börjar minuterna att blinka.
7. Tryck på knappen [+] för att öka minuterna eller tryck på knappen [-] för att minska minuterna.
8. När önskat minuttvärde visas trycker du på knappen [Mode] för att godkänna ändringarna och avsluta inställningen. En liten klocka visas längst ned till vänster i Fält 2 för att indikera att ett alarm har aktiverats.

Nu har du ställt in alarmet. Om du vill aktivera upp till tre alarm upprepar du stegen 1–8 för de alarm som du vill använda (1, 2 eller 3).

3.3 DELFUNKTIONEN ALTERNATIV TID

Med den här delfunktionen kan du ställa in klockan så att den visar en annan tid än huvudtiden.

I tidsläget trycker du på knappen [Select] två gånger för att komma till denna delfunktion.

Gör så här i läget för alternativ tid (Fig. 20):

- Fält 1 visar "dUA" (dUA = alternativ tid).
- Fält 2 visar aktuell tid.
- Fält 3 visar den alternativa tiden (t ex tiden på hemorten).

Du kan visa sekunderna när du är i den här delfunktionen genom att trycka på knappen [+]. Sekunderna visas i 10 sekunder i Fält 3. Därefter återgår fönstret till att visa den alternativa tiden.

3.3.1 Ange alternativ tid

Gör så här i läget för alternativ tid:

1. Tryck på knappen [Select] och håll ned den i 2 sekunder. I Fält 3 börjar timmarna att blinka.
2. Tryck på knappen [+] för att öka timvärdet eller tryck på knappen [-] för att minska timvärdet.
3. När önskat timvärde visas trycker du på knappen [Select] för att gå vidare till nästa inställning. I Fält 3 börjar minuterna som är till höger om timvärdet att blinka.
4. Tryck på knappen [+] för att öka minuterna eller tryck på knappen [-] för att minska minuterna.
5. När önskat minuttvärde visas trycker du på knappen [Mode] för att godkänna ändringarna och avsluta inställningen.

Nu har du ställt in den alternativa tiden.

Inställningen för den alternativa tiden ändras inte även om du ändrar tiden i huvudklockan. Om du t ex ställer in klockan så att den visar tiden hemma hos dig, kommer hemmatiden alltid att visas i det här delfunktionsläget även om du reser till en annan tidszon och justerar tiden i huvudklockan.

Obs! Den alternativa tidsfunktionen är helt fristående och påverkar inte alarm eller minnesfunktioner. Dessa är beroende av den aktuella lokala tiden.

KAPITEL 4 HÖJDMÄTARE

Med höjdmätarfunktionen i Vector HR får du tillgång till följande:

- justerbar måttenhet inom intervallet från -500 till 9 000 meter
- mätintervall på 5m
- uppdatering av fönstret rörande hastigheten för vertikal rörelse i intervaller om 1 sekund för de första 3 minuterna och därefter var 10:e sekund eller lägre
- en funktion för mätning av höjdskillnader så att höjdmätaren kan nollställas för att mäta den vertikala stigningen mellan etapper
- ett automatiskt 24-timmarsminne som visar i entimmesintervaller höjd samt hastighet för vertikal upp-/nedstigning
- en loggbok som lagrar total vertikal upp-/nedstigning, medelhastighet för vertikal upp-/nedstigning, antal nedfarter (om du t ex har åkt skidor), loggens varaktighet, samt min-, max- och medelvärde för hjärtfrekvensen vid loggningstillfället och tid som tillbringats i, ovanför och under målzonen för hjärtfrekvensen.

Så här visar och använder du höjdmätarfunktionen:

Kontrollera funktionsindikatorpilen. Om funktionspilen inte är vid ALTI, trycker du på knappen [Mode] tills pilen visas omedelbart under ALTI.

I läget för höjdmätaren visas följande (Fig. 21):

- Fält 1 visar hastighet för vertikal upp- eller nedstigning.
- Fält 2 visar den aktuella höjden i steg om 5 meter.
- Fält 3 visar den aktuella tiden eller den aktuella hjärtfrekvensen om sändaren används.
- Den yttre ringen visar höjden grafiskt i 100-metersintervaller över tusen där en full cirkel motsvarar 1 000.

Obs! Du måste använda sändarremmen runt bröstet för att hjärtfrekvensfunktionen ska aktiveras. Hjärtfrekvensindikatorn i den nedre högra delen av LCD-fönstret blinkar enligt den uppmätta hjärtfrekvensen (slag/minut). Mer information om hur du anger och aktiverar den här funktionen finns i kapitel 2, Hjärtfrekvensmätare.

När du använder remmen kan du visa den aktuella tiden under 10 sekunder genom att trycka på knappen [+]. Om du inte använder remmen visas den aktuella tiden i raden längst ned (Fält 3) i stället för hjärtfrekvensen.

VIKTIGT! Du måste känna till höjden du befinner dig på för att ange rätt höjd i höjdmätarläget. Den informationen tar du fram genom att använda en topografisk karta och kontrollera den aktuella platsens höjd. Därefter kan du fortsätta med att följa anvisningarna i

följande avsnitt och ställa in höjdmätaren.

INFORMATION OM LUFTTEMPERATURENS INVERKAN PÅ HÖJDMÄTNINGEN FINNS PÅ 50 SIDAN I DEN HÄR BRUKS-ANVISNINGEN.

Om du inte vet vilken höjd du befinner dig på kan du ange trycket vid havsytan i barometern (Information om hur du anger trycket vid havsytan finns på sidan 39).

GENOM ATT ANGE TRYCKET VID HAVSYTAN JUSTERAS HÖJDMÄTAREN TILL DEN AKTUELLA HÖJDEN MED EN NOGGRANHET PÅ RUNT TIO METER ELLER 30 fot. EN FÖRÄNDRING PÅ 1 mbar MOTSVARAR EN HÖJDÄNDRING PÅ OMKRING 8 METER (ELLER 26 fot) OCH EN FÖRÄNDRING PÅ 0,05 inHG MOTSVARAR EN HÖJDÄNDRING PÅ UNGEFÄR 45 fot.

Information om det aktuella trycket vid havsytan får du via tidningar, lokala nyhets- och vädersändningar på radio, den lokala flygplatsen eller via Internet under lokalt väder.

4.1 STÄLLA IN HÖJDMÄTAREN

I höjdmätaren kan du ställa in tre processer: referenshöjd (känd höjd på aktuell plats), höjdalarm (uppmärksammar dig när du har nått en viss, angiven höjd) samt loggningsintervaller (gör att du kan visa höjd, medelhastighet för vertikala upp-/nedstigningar och hjärtfrekvens inom ett angivet tidsintervall).

1. Tryck på knappen [Select] och håll ned den i 2 sekunder. I Fält 1 visas texten "RE" (indikerar referenshöjd) och i Fält 2 börjar den aktuella höjden att blinka (Fig. 22).
2. Tryck på knappen [+] för att öka höjden eller tryck på knappen [-] för att minska höjden.
3. När önskad referenshöjd visas trycker du på knappen [Mode] för att godkänna ändringarna och återgå till huvudläget eller så trycker du på knappen [Select] för att gå vidare till nästa inställning. I Fält 1 börjar "ON" eller "OFF" att blinka (Fig. 23).
4. Tryck på antingen knappen [+] eller [-] för att växla mellan "ON" och "OFF" för höjdalarmet.
5. När önskad inställning visas trycker du på knappen [Select] för att gå vidare till nästa inställning. I mitten av Fält 2 börjar alarmhöjden att blinka.
6. Tryck på knappen [+] för att öka höjden eller tryck på knappen [-] för att minska höjden.
7. När önskad höjd visas trycker du på knappen [Mode] för att godkänna ändringarna och återgå till huvudläget eller så trycker du på knappen [Select] för att gå vidare till nästa inställning. I Fält 1 börja texten INT och i Fält 2 börjar tidsintervallet att blinka (Fig. 24).

8. Tryck på antingen knappen [+] eller [-] för att bläddra genom intervallen. Det finns fyra tidsintervaller: 20 sekunder, 1 minut, 10 minuter eller 60 minuter.

Vi rekommenderar att du använder följande intervaller:

AKTIVITET	INTERVALL
Skidåkning	20 sek eller 1 minut
Cykling	20 sek eller 1 minut
Vandring	10 minuter
Klättring	10 eller 60 minuter

Obs! När du väljer intervall väljer du a) tidsperioden för registrering i loggboken av höjd, hastighet för vertikal upp-/nedstigning samt hjärtfrekvensen och b) timeoutvärdet eller maximal tid för registrering för loggboken. Ju kortare intervaller desto exaktare information eftersom insamlingshastigheten är snabbare.

Obs! Om loggboken registrerar en aktivitet, baserat på valt intervall, kommer loggboken att registrera fram till den särskilda tidsperioden. När tidsperioden nås meddelar Vector HR Wristop Computer dig att loggboksregistreringen har upphört (timeoutvärdet är nått). Information om hur du anger loggboksintervaller finns i Ställa in höjdmätaren på sidan 29.

Följande timeoutvärden gäller:

LOGGBOKS INTERVALLER	MAX. KONTINUERLIG REGISTERINGSTID
20 sekunder	10 timmar
1 minut	12 timmar
10 minuter	7 dagar
60 minuter	10 dagar

9. När önskat intervall visas trycker du på knappen [Mode] för att godkänna ändringarna och avsluta inställningen.

När du har ställt in referenshöjden för den aktuella platsen till känd höjd justerar Vector HR Wristop Computer inställningen för trycket vid havsytan. Du behöver därför inte göra den inställningen.

Obs! Om du inte trycker på någon knapp under 1 minut i inställningsläget avslutas inställningen automatiskt

Obs! Ett registreringsintervall på 10 minuter innebär att Wristop Computer registrerar data var tionde minut.

4.2 DELFUNKTIONEN MÄTNING AV HÖJDSKILLNADER

I höjdmätarläget trycker du på knappen [Select] en gång för att komma till denna delfunktion.

Följande visas i läget för mätning av höjdskillnader (Fig. 25):

- Fält 1 visar hastighet för vertikal upp- eller nedstigning.
- Fält 2 visar den aktuella höjden i steg om 5 meter
- Fält 3 visar aktuell löpande tid och till vänster om tiden visas texten "differ".
- Den yttre ringen visar höjden grafiskt i 100-metersintervaller över tusen där en full cirkel motsvarar 1 000.

Den löpande tiden visas upp till 39 timmar och 59 minuter då tre streck (-:--) visas i Fält 3. Om du visar delfunktionen för mätning av höjdskillnad kontinuerligt i 12 timmar återgår Vector HR automatiskt till huvudtidsläget efter den perioden.

Den här funktionen fortsätter i bakgrunden och gör att du kan flytta till andra funktioner. Du kan återgå till det här läget och visa aktuell status när du vill.

Obs! Mätningen av höjdskillnader är en relativ mätning. Ändringar av referenshöjden vid mätning av höjdskillnader påverkar den uppmätta höjden. Vi rekommenderar att du alltid kontrollerar och anger referenshöjden innan du påbörjar en ny mätning.

4.2.1 Så här startar du mätningen av höjdskillnader

1. Tryck på knappen [Select] och håll ned den i 2 sekunder. I Fält 1 visas texten "SET" och i Fält 2 börjar noll att blinka (Fig. 26).
2. Tryck på knappen [Mode] för att godkänna den blinkande nollan och starta mätningen av höjdskillnader.

Om du inte vill sätta höjdskillnaden till noll för att starta om mätningen av höjdskillnaderna trycker du på antingen knappen [+] eller [-] för att växla till den aktuella höjden och tryck sedan på knappen [Mode] för att avsluta inställningen.

Obs! Om du inte trycker på någon knapp under 1 minut i inställningsläget återgår fönstret till huvudläget utan att höjdmätaren nollställs.

4.3 DELFUNKTIONEN 24-TIMMARSMINNE

I höjdmätarläget trycker du på knappen [Select] två gånger för att komma till denna delfunktion.

Följande visas i 24-timmarsminnet (Fig. 27):

- Fält 1 visar hastighet för vertikal upp- eller nedstigning.
- Fält 2 visar den aktuella höjden i steg om 5 meter.
- Fält 3 visar den särskilda timmen och till vänster visas texten "memory".
- Den yttre ringen visar höjden grafiskt i 100-metersintervaller över tusen där en full cirkel motsvarar 1 000.

Så här visar du information som har lagrats i 24-timmarsminnet:

1. Tryck på knappen [-] för rulla nedåt i steg om 1 timma och visa hastigheten för vertikal upp-/nedstigning och höjden vid det klocks laget.
2. Tryck på knappen [+] för att bläddra uppåt.

Obs! Den här informationen försvinner inte om du byter batteri.

4.4 DELFUNKTIONEN LOGGBOK

I höjdmätarläget trycker du på knappen [Select] tre gånger för att komma till denna delfunktion. I loggboken visas nio sammanfattningar. Visningen roterar automatiskt med det första informationsfönstret i 7 sekunder och därefter nästa fönster i 4-sekundersintervaller.

Följande visas i det första fönstret (Fig. 28):

- Fält 1 visar året.
- Fält 2 visar texten "LO" med det aktuella loggboksnumret blinkande.
- Fält 3 visar månad och dag för det loggboksnumret. Till vänster om månad/dag visas texten "Log Book".

Du kan trycka på [-] för att bläddra nedåt till föregående loggar och sedan trycka på [+] för att bläddra uppåt till den senaste loggboken.

I det andra fönstret visas uppstigningsinformation för den loggbok som visas (Fig. 29).

- Fält 1 visar medelhastigheten för vertikal uppstigning vid händelsen
- Fält 2 visar den totala vertikala uppstigningen

- Fält 3 visar texten "ASC" med texten "Log Book" till vänster.

I det tredje fönstret visas nedstigningsinformation för den loggbok som visas (Fig. 30).

- Fält 1 visar medelhastigheten för vertikal nedstigning vid händelsen.
- Fält 2 visar den totala vertikala nedstigningen.
- Fält 3 visar texten "dSC" med texten "Log Book" till vänster.

I det fjärde fönstret visas antalet varv (nedfarter, uppstigning och nedstigning) som har gjorts för den loggbok som visas (Fig. 31).

- Fält 2 visar det totala antalet varv.
- Fält 3 visar texten "LAP" med texten "Log Book" till vänster.

Obs! Ett varv (LAP) är en vertikal rörelse uppåt eller nedåt som motsvarar 50m eller mer.

I det femte fönstret visas varaktigheten på registreringen av informationen för den loggbok som visas (Fig. 32).

- Fält 2 visar loggens totala tid.
- Fält 3 visar texten "dUR" med texten "Log Book" till vänster.

I det sjätte fönstret visas information om hjärtfrekvensen som är registrerad i den loggbok som visas (Fig. 33).

- Fält 1 visar maximal hjärtfrekvens vid händelsen.
- Fält 2 visar medelhjärtfrekvensen.
- Fält 3 visar den lägsta hjärtfrekvensen tillsammans med segmentet markerat under "HRM".

I det sjunde fönstret visas tid som har tillbringats ovanför vald HF-målzon (Fig. 34).

- Fält 1 visar sekunder.
- Fält 2 visar den tid som tillbringats ovanför HF-målzonen.
- Fält 3 visar texten "AbO" (AbO = ovanför) tillsammans med det segmentet markerat under "HRM".

I det åttonde fönstret visas tid som har tillbringats i vald HF-målzon (Fig. 35).

- Fält 1 visar sekunder.
- Fält 2 visar den tid som tillbringats i HF-målzonen.
- Fält 3 visar texten "In" (In = innanför målzonen) tillsammans med segmentet markerat under "HRM".

I det nionde fönstret visas tid som har tillbringats under vald HF-målzon (Fig. 65).

- Fält 1 visar sekunder.
- Fält 2 visar den tid som tillbringats under HF-målzonen.
- Fält 3 visar texten "bEL" (bEL = under) tillsammans med segmentet markerat under "HRM".

Obs! De max-, min- och medelvärden för hjärtfrekvensen som visas i loggboken beräknas baserat på valt registreringsintervall. Lägg märke till att dessa värden är noggrannare ju kortare registreringsintervall du använder. De värden som visas i loggboken varierar från de värden som visas i hjärtfrekvensminnet eftersom registreringsintervallet i hjärtfrekvensminnet alltid är 2 sekunder.

Obs! Om du vill ha större precision kan du påbörja nya loggböcker oftare eller sänka registreringsintervallet.

4.4.1 Loggbokens granskningsfönster

Loggboken kan även granskas efter valt intervall. I granskningsfönstret visas hastighet för vertikal upp-/nedstigning och hjärtfrekvensen vid en viss höjd och ett visst intervall. Det här fönstret kommer du till genom att hålla ned knappen [Select] i 2 sekunder när du är i loggboksfunktionen. Texten "bEG" som indikerar början på loggen visas i Fält 3 (Fig. 37). Flytta genom fönstren genom att trycka på knappen [-].

I fönstret visas följande information (Fig. 38):

- Fält 1 visar hastighet för vertikal upp-/nedstigning.
- Fält 2 visar höjden.
- Fält 3 visar hjärtfrekvensen tillsammans med segmentet markerat under "HRM".

Du lämnar granskningsfönstret när du vill genom att trycka på knappen [MODE].

Obs! Om du inte har använt sändarremmen vid loggregistreringen visar Fält 3 mätningstiden.

Om du stoppar för att granska ett fönster i loggboken närmare visas följande information automatiskt i Fält 3: mätningens tid, datum, år, hjärtfrekvens, tid osv.

4.4.2 Så här startar och stoppar du en loggbok

I höjdmätarens huvudfunktion eller i delfunktionen för mätningar av höjdskillnader trycker du på [+] två gånger inom två sekunder. En ljudsignal hörs och den blinkande texten "Log Book" visas i Fält 3 för att indikera att registreringen har börjat.

Du avbryter registreringen genom att trycka på knappen [+] två gånger inom 2 sekunder. En ljudsignal hörs och texten "Log Book" försvinner från Fält 3 för att indikera att registreringen har slutat.

Loggböckerna raderas automatiskt och du kan inte själv radera dem.

4.5 DELFUNKTIONEN LOGGBOKSHISTORIK

I loggbokens historik visas en sammanfattning av alla loggar som har registrerats.

I höjdmätarläget trycker du på knappen [Select] fyra gånger för att komma till denna delfunktion. I loggbokshistoriken finns fyra fönster.

Följande visas i det första fönstret (Fig. 40):

- Fält 1 visar året då loggbokshistoriken senast nollställdes.
- Fält 2 visar texten "HIS".
- Fält 3 visar månaden och dagen då loggbokshistoriken senast nollställdes. Till vänster om månad/dag visas texten "Log Book".

Tryck på [+] för att bläddra till de olika fönstren.

Följande visas i det andra fönstret (Fig. 41):

- Fält 1 visar texten "HI".
- Fält 2 visar den högsta höjden som nåtts sedan det senaste nollställda datumet.
- Fält 3 visar det datum då höjden nåddes med texten "Log Book" till vänster.

Följande visas i det tredje fönstret (Fig. 42):

- Fält 1 visar texten "ASC".
- Fält 2 och 3 visar upp till 8 siffrors ackumulerad vertikal stigning sedan den senaste återställningen. Fält 2 aktiveras när värdet på den vertikala stigningen överskrider det 3-siffriga värdet som visas i Fält 3.

Följande visas i det fjärde fönstret (Fig. 43):

- Fält 1 visar texten "dSC".
- Fält 2 och 3 visar upp till 8 siffrors ackumulerad vertikal nedstigning sedan den senaste återställningen. Fält 2 aktiveras när värdet på den vertikala nedstigningen överskrider det 3-siffriga värdet som visas i Fält 3.

4.5.1 Nollställa loggbokshistoriken

Så här nollställer du loggbokens historik (Fig. 44):

1. I valfritt fönster i loggbokshistoriken trycker du på knappen [Select] och håller ned den i 2 sekunder. I Fält 1 visas texten "CLR", i Fält 2 visas texten "HIS" och i Fält 3 börjar "NO" att blinka.
2. Tryck på knappen [+] för att växla mellan "YES" och "NO".
3. Tryck på knappen [Mode] för att godkänna alternativet "YES".

Loggbokshistoriken nollställs och ett nytt startdatum anges för att börja nya sammanfattningsmätningar.

Obs! Om du inte trycker på någon knapp under 1 minut i inställningsläget avslutas inställningen automatiskt.

Vi rekommenderar att loggbokens historik raderas före första användningen av loggboksregistrering.

KAPITEL 5 BAROMETER

Med barometern i Vector HR får du tillgång till följande:

- ett justerbart enhetsmått i intervallet 300 till 1100 mbar.
- en funktion för justering av trycket vid havsytan från 921–1080 mbar.
- mätintervall på 1 mbar.
- entimmes mätintervall för att beräkna barometrisk tendens.
- funktion för skillnadsmätning som tillåter nollställning av barometern för efterföljande dygnsändringar i barometertryck och temperatur.
- ett automatiskt 4-dagarsminne över lufttrycket de senaste 6 timmarna i 1-timmes intervaller och därefter i 6-timmars intervaller.
- temperaturkompensation (temperaturen påverkar inte trycket inom angivet temperaturområde).
- ett temperaturintervall från -20° till 60°C.
- temperaturmätintervall på 1°C.

Obs! Kroppsvärme påverkar temperaturen när Wristop Computer bärs runt handleden. Om du vill få en korrekt mätning tar du bort Wristop Computer från armen och väntar minst 15–30 minuter innan du läser av temperaturen.

Så här visar och använder du barometerfunktionen:

Kontrollera funktionsindikatorpilen. Om funktionspilen inte är vid BARO, trycker du på knappen [Mode] tills pilen visas omedelbart under BARO.

Följande visas i läget för BAROMETER (Fig. 45):

- Fält 1 visar aktuell temperatur.
- Fält 2 visar aktuellt absolut lufttryck.
- Fält 3 visar aktuell tid.
- I den yttre ringen visas lufttrycket över 100 millibar grafiskt där en full cirkel motsvarar 100 mbar.

Obs! Det absoluta trycket är det aktuella trycket på en plats vid måttillfället. Medan havsytans tryck är det motsvarande trycket vid havsytan.

Obs! Det absoluta trycket beror på den aktuella höjden och väderförhållandena.

5.1 DELFUNKTIONEN MÄTNING AV LUFTRYCKSKILLNADER

Luftrycksskillnaden avser inte trycket vid havsytan utan det aktuella barometertryck som uppmätts av klockan.

I barometerläget trycker du på knappen [Select] en gång för att komma till denna delfunktion.

Följande visas i läget för mätning av tryckskillnader (Fig. 46):

- Fält 1 visar ändring i temperatur.
- Fält 2 visar ändringar i luftrycket.
- Fält 3 visar aktuell tid och till vänster om tiden visas texten "differ".
- Den yttre ringen visar ändring i trycket grafiskt där en full cirkel motsvarar 100 mbar.

Den här funktionen fortsätter i bakgrunden så att du kan flytta till andra funktioner och när som helst återgå till den här delfunktionen och visa aktuell mätning.

5.1.1 Så här startar du mätningen av luftryckskillnader

1. Tryck på knappen [Select] och håll ned den i 2 sekunder. I Fält 1 visas texten "SET" och i Fält 2 börjar noll att blinka (Fig. 47).
2. Tryck på knappen [Mode] för att godkänna den blinkande nollan och starta mätningen av höjdskillnader.

Om du inte vill starta mätningen av tryckskillnaderna trycker du på antingen knappen [+] eller [-] för att växla till den aktuella mätningen av barometertrycket och trycker sedan på knappen [Mode] för att avsluta inställningen.

Obs! Om du inte trycker på någon knapp under 1 minut i inställningsläget avslutas inställningen automatiskt.

5.2 DELFUNKTIONEN 4-DAGARSMINNE

I barometerläget trycker du på knappen [Select] två gånger för att komma till denna delfunktion. Med den här delfunktionen kan du följa ändringarna i trycket under de fyra senaste dagarna så att du bättre kan förutspå väderförändringar.

Följande visas i 4-dagarsminnet (Fig. 48):

- Fält 1 visar aktuell veckodag.
- Fält 2 visar luftrycket.

- Fält 3 visar tidpunkten och till vänster visas texten "Memory".
- Den yttre ringen visar lufttrycket grafiskt där en full cirkel motsvarar 100 mbar.

Så här visar du information som har lagrats i 4-dagarsminnet:

Tryck på knappen [-] för att bläddra nedåt i 1-timmessintervaller de första 6 timmarna och därefter är intervallerna 6 timmar.

Tryck på knappen [+] för att bläddra uppåt.

Obs! Den här informationen försvinner inte om du byter batteri.

5.3 DELFUNKTIONEN HAVSYTANS LUFTRYCK

Havsyntans tryck är trycket relativt havsyntan medan trycket som visas i barometerns huvudfönster är det absoluta trycket på den aktuella platsen.

I barometerläget trycker du på knappen [Select] tre gånger för att komma till denna delfunktion.

Följande visas i läget för havsyntans tryck (Fig. 49):

- Fält 1 visar texten "SEA".
- Fält 2 visar det aktuella trycket vid havsyntan.
- Fält 3 visar aktuell tid.

5.3.1 Ställa in trycket vid havsyntan

Om du inte vet vilken höjd du befinner dig på kan du ställa in trycket vid havsyntan och på så sätt få en höjdmätning på Vector HR Wristop Computer.

Så här ställer du in trycket vid havsyntan (Fig. 50):

1. Tryck på knappen [Select] och håll ned den i 2 sekunder. I Fält 2 börjar värdet för det aktuella trycket vid havsyntan att blinka.
2. Tryck på knappen [+] för att öka trycket eller tryck på knappen [-] för att minska trycket.
3. När önskat tryck visas trycker du på knappen [Mode] för att godkänna ändringarna och återgå till huvudläget.

När du är klar med den här inställningen korrigeras höjdmätaren på Vector HR Wristop Computer med en feldifferens på omkring tio meter eller 30 fot.

Obs! Information om det aktuella trycket vid havsyntan får du via tidningar, lokala nyhets- och vädersändningar på radio, den lokala

flygplatsen eller via Internet under lokalt väder.

Obs! Om du inte trycker på någon knapp under 1 minut i inställningsläget avslutas inställningen automatiskt.

5.4 BAROMETRISK TENDENS

I det övre vänstra hörnet av LCD-fönstret visas indikator för barometrisk tendens. Den här funktionen visas alltid i alla huvudfunktioner och ger dig snabb kontinuerlig information som du kan använda för att bedöma väderförhållandena.


Den barometrisk tendensen består av två linjer som formar en pil. Varje linje motsvarar en 3-timmars period. Den högra linje motsvarar de senaste 3 timmarna. Den vänstra linjen motsvarar de 3 timmarna före de senaste 3 timmarna. Linjen visar 9 olika mönster för att visa den barometrisk tendensen.

Situationen 6–3 timmar sedan Situationen de senaste 3 timmarna

Sjunkit kraftigt (>2 mbar/3 tim) Sjunker kraftigt (>2 mbar/3 tim) 

Sjunkit kraftigt (>2 mbar/3 tim) Stabilt 

Sjunkit kraftigt (>2 mbar/3 tim) Stiger kraftigt (>2 mbar/3 tim) 

Stabilt Sjunker kraftigt (>2 mbar/3 tim) 

Stabilt Stabilt 

Stabilt Stiger kraftigt (>2 mbar/3 tim) 

Stigit kraftigt (>2 mbar/3 tim) Stiger kraftigt (>2 mbar/3 tim) 

Stigit kraftigt (>2 mbar/3 tim) Stabilt 

Stigit kraftigt (>2 mbar/3 tim) Sjunker kraftigt (>2 mbar/3 tim) 

Obs! Om du är kvar på samma höjd kan du använda indikator för barometrisk tendens som ett verktyg för väderprognoser.

KAPITEL 6 KOMPASS

Med kompassen i Vector HR får du tillgång till följande:

- visning av bäring i grader och väderstreck. (kardinalstreck och halvstreck)
- nord-sydpil
- bäring som visar fast bäring, aktuell bäring och skillnaden mellan dem
- korrigerig av missvisning
- vattenpass för en noggrannhet vid avläsning på ± 3 grader
- noggrannhet på 1° för bäring och $\pm 5^\circ$ för nord-sydriktning
- roterande ytterring.

Så här visar och använder du kompassen:

Kontrollera funktionsindikatorpilen. Om funktionspilen inte är vid COMP, trycker du på knappen [Mode] tills pilen visas omedelbart under COMP.

I kompassen visas följande (Fig. 51):

- Fält 1 visar väderstrecken (kardinalstreck och halvstreck).
- Fält 2 visar bäring i grader.
- Fält 3 visar aktuell tid.
- Den yttre ringen visar nord-sydpilen grafiskt där ett markerat segment visar Norr och tre markerade segment visar Syd.

Kompassdisplayen är aktiv under 45 sekunder. Härfter går kompassen in i viloläge och "---°" visas på mellanraden. Återaktivera kompassen genom att trycka på [-] -knappen.

På Vector HR finns ett vattenpass som du använder för att få en exakt avläsning med en noggrannhet på ± 3 grader. Du centrerar bubblan i vattenpasset för att säkerställa att Wristop Computer är balanserad när du gör en avläsning.

Obs! Se till att kompassen inte påverkas av objekt som kan vara magnetiska när du läser av den. Undvik byggnader, stora metallobjekt, elledningar, högtalare, elmotorer osv. Ta alltid bäring utomhus, inte inuti tält, grottor eller andra skydd.

6.1 DELFUNKTIONEN BÄRING

Du kan välja att visa bäring i stället för väderstreck (Fig. 52).

Gör så här i kompassens huvudfunktion:

1. Tryck på knappen [Select] och håll ned den i 2 sekunder. I Fält 1 börjar "OFF" att blinka (Fig. 53).
2. Tryck på antingen knappen [+] eller [-] för att växla mellan "OFF" och "ON".
3. När önskat val visas trycker du på knappen [Select] för att gå vidare till nästa inställning. I Fält 2 börjar den aktuella bäringen i grader att blinka (Fig. 54).
4. Vrid Vector HR mot önskad riktning. Läs den bäring som visas genom att trycka på knappen [-].
5. Justera den lästa bäringen om det behövs genom att trycka på knappen [Select] och sedan justera värdet med knapparna [+] and [-].
6. När önskad bäring som du vill följa visas trycker du på knappen [Mode] för att godkänna ändringarna och avsluta inställningen.

Obs! Om du inte trycker på någon knapp under 1 minut i inställningsläget avslutas inställningen automatiskt.

Obs! Om man låser delfunktionen bäring blockeras kompassen.

6.2 DELFUNKTIONEN JUSTERING AV MISSVISNING

Med Vector HR kan du kompensera missvisningen mellan den geografiska nordpolen och den magnetiska nordpolen. Det gör du genom att justera missvisningen så att du får rätt kompassriktningar.

I kompassläget trycker du på knappen [Select] en gång för att komma till denna delfunktion.

I läget för justering av missvisning visas följande (Fig. 55):

- Fält 1 visar missvisningen "OFF", där OFF = ingen missvisning, W = västlig, E = östlig.
- Fält 2 visar missvisningen i grader.
- Fält 3 visar texten "dEC".

6.2.1 Ange lokal missvisning

1. Tryck på knappen [Select] och håll ned den i 2 sekunder. I Fält 1 börjar "OFF" att blinka.
2. Tryck på antingen knappen [+] eller [-] för att ändra missvisningens riktning i Fält 1.
3. När önskad riktning visas trycker du på knappen [Select] för att gå vidare till nästa inställning. I Fält 2 börjar graderna att blinka.
4. Tryck på knappen [+] för att öka graderna eller tryck på knappen [-] för att minska graderna.
5. När önskat gradvärde visas trycker du på knappen [Mode] för att godkänna ändringarna och avsluta inställningen.

Obs! Om du inte trycker på någon knapp under 1 minut i inställningsläget avslutas inställningen automatiskt.

Nu har du angett lokal missvisning.

6.3 KALIBRERA KOMPASSEN

Du måste kalibrera kompassen när Vector HR har utsatts för magnetiska källor, kraftig kyla, när du har bytt batterier eller om du misstänker att andra yttre omständigheter har påverkat kompassen.

Obs! Vi rekommenderar också att du kalibrerar kompassen första gången du använder den samt när du ska ge dig ut och använda den.

Så här kalibrerar du kompassen:

1. Tryck på knappen [Select] två gånger när du är i kompassens huvudläge. Fält 1 visar texten "CMP". Fält 3 visar texten "CAL" (Fig. 56).
2. Tryck på knappen [Select] och håll ned den i 2 sekunder. I Fält 2 börjar texten "PUSH" att blinka (Fig. 57).
3. Tryck på knappen [-] för att starta kalibreringen.
4. I Fält 2 visas 360° och i den yttre ringen markeras alla segmenten (Fig. 58). När det gör det håller du Vector HR vågrätt och börjar sedan långsamt vrida runt klockan ett helt varv i vågrätt läge. Riktningen på vridningen spelar ingen roll. De markerade segmenten avmarkeras i takt med att du vrider runt klockan. När det första fulla varvet är klart visas ett meddelande inom en minut om att kalibreringen lyckades med texten "dONE" i Fält 2 (Fig. 59). Om den misslyckades och du måste upprepa kalibreringen visas "PUSH" och "-" i Fält 2.

Obs! Du kanske måste upprepa vridningen av kompassen flera gånger innan kalibreringen är klar.

Obs! Under kalibreringen behöver inte alla perifera segment tändas eller slås av.

Obs! Om texten "FAIL" visas i Fält 2 (Fig. 60) måste batteriet tas ur och sätts i igen innan du försätter med kalibreringsproceduren. När du tar bort batteriet "återställs" enheten.

5. När kalibreringen har lyckats trycker du på knappen [Mode] för att godkänna ändringarna och avsluta kalibreringen.

Obs! Det är viktigt att du håller Vector HR vågrätt när du kalibrerar den för att säkerställa att den visar rätt.

Nu är kalibreringen av kompassen är klar.

KAPITEL 7 VANLIGA FRÅGOR

7.1 ALLMÄNT

7.1.1 Är Vector HR vattentät?

Ja, den är vattentät till ett djup av 30 meter. Regn och normal exponering av vatten påverkar inte funktionen. Du kan simma med din Vector HR. Däremot ska du INTE använda Vector HR som ett dykarur.

7.1.2 Hur länge räcker batterierna?

Alla använder produkten på olika sätt. Batterilivslängden beror huvudsakligen på hur ofta du använder bakgrundslyset, kompassen och loggboken. Varningssymbolen för låg batterinivå visas när mellan 5 till 15 procent av batterikapaciteten återstår. Det ger dig gott om tid att i lugn och ro byta batteriet.

7.1.3 Vad betyder segmenten i den yttre ringen?

I höjdmätaren betyder en full cirkel 1000 meter. Det betyder att segmenten i ytterringen visar dig höjden över det aktuella tusentalet meter grafiskt. När du använder funktionen för mätning av höjdskillnad indikerar segmenten den vertikala skillnaden i höjden över det aktuella tusentalet meter antingen till höger vid uppstigning eller till vänster vid nedstigning.

I barometern motsvarar en full cirkel 100 mbar och segmenten indikerar trycket över det aktuella hundratalet mbar. När du använder funktionen för mätning av tryckskillnad indikerar segmenten ändring i lufttrycket, antingen till höger om trycket har stigit eller till vänster om det har sjunkit.

I kompassens huvudläge indikerar segmenten Norr, dvs ett segment indikerar Norr och tre segment indikerar Söder. Om du använder kompassen för att följa en viss bäring indikerar segmenten i den yttre ringen skillnaden mellan den riktning du ska gå och den faktiska bäringen.

7.1.4 Varför går segmenten i den yttre ringen till vänster (motsols)?

Du är i ett läge som visar skillnader och enheten visar ett värde som minskar.

Normalt går de alltid till höger (medsols) från 12-positionen.

I normalt läge visar segmenten ökning medsols men om du är i ett läge som visar skillnader (t ex vertikal stigning/nedstigning) går alla värden som minskar motsols från centralpositionen och alla värden som ökar går medsols. Så det är alltså "minus" till vänster (motsols) och "plus" till höger (medsols).

7.1.5 Varför finns det två symboler ovanför texten för funktionerna och vad betyder de?

Symbolen till vänster indikerar att höjdalarmet är aktiverat och symbolen till höger indikerar att det är ett, två eller tre dagliga alarm som är aktiverade.

7.2 HJÄRTFREKVENSMÄTAREN

7.2.1 Vad ska jag göra om jag inte får någon avläsning för hjärtfrekvens?

- 1 Kontrollera att den elastiska remmen sitter tillräckligt tajt.
- 2 Kontrollera att elektroderna på sändaren är fuktiga och att du bär remmen enligt anvisningarna.
- 3 Kontrollera att sändaren är rengjord.
- 4 Kontrollera att det inte finns någon elektromagnetisk strålning i närheten av Wristop Computer, t ex TV-apparater, mobiltelefoner, CRT-skärmar osv.

7.2.2 Vilken är den längsta tid som jag kan ställa in i timerfunktionen?

Det högsta intervallet som kan ställas in för nedräkningstimern är 23 timmar, 59 minuter och 59 sekunder för var och en av de 99 intervallen.

7.3 TID

7.3.1 Varför ökar och minskar segmenten i den yttre ringen när jag visar klockfunktionen?

Segmentens huvudfunktion är relaterade till kompassen där en uppdelning är 36 segment är nödvändig på grund av kompassens 36-gradiga skala. I klockfunktionen visar segmenten sekunder. Eftersom antalet sekunder skiljer sig från antalet grader är det omöjligt att segmenten markeras samtidigt, de markeras respektive avmarkeras för att markera att en sekund har gått.

7.4 HÖJDMÄTARE

7.4.1 Hur nollställer jag loggboken?

Loggboken raderas automatiskt och du kan inte själv radera den.

7.4.2 Hur nollställs loggboken automatiskt?

Loggboken är cirkulär och börjar radera sig själv när alla minnesplatser är fyllda. Det finns ungefär 1900 minnesplatser, där var och en innehåller höjden, uppstignings-/nedstigningshastighet tillsammans med hjärtfrekvens vid aktuella tidpunkt (enligt angivet intervall om 20 sekunder, 1 minut, 10 eller 60 minuter).

När alla minnesplatser är fyllda börjar loggboken att skriva över de äldsta registreringarna med nya loggar. Det är detta vi menar när vi säger att loggboken raderas automatiskt.

Du kan nollställa loggbokens historik, dvs där du får en information om sammanlagd uppstignings och nedstigning baserat på de loggar som har registrerats i loggboken.

7.4.3 Hur många loggböcker kan jag registrera?

Antalet loggar som du kan registrera i loggboken beror på valt intervall och längd på varjelogg. Om intervallet t ex är 1 minut kan du logga total 1900 minuter i loggboken. Det motsvarar 1,32 dagar om registreringen är kontinuerlig (24 timmar = 1440 minuter; $1900/1440=1,32$)

För att undvika batteriåtgång är registreringen inte kontinuerlig. Registreringsfunktionerna har vissa timeoutgränser (dvs registreringen stängs av automatiskt efter en viss tid). Timeoutgränserna är kortare för kortare intervaller och längre för längre intervaller.

7.4.4 Vad är varaktighetens avläsning?

Varaktighetens avläsning anger hur många timmar och/eller minuter som händelsen registrerad i loggboken varade. Om du t ex vandrade från 13:00 till 18:00 och loggboken är aktiverad under den här tiden visar avläsningen en varaktighet på 05:00 timmar.

7.4.5 Vad är det maximala värdet för total vertikal uppstigning eller nedstigning i meter som ryms i loggbokens historik?

Det högsta värdet som kan visas i fönstret är 29 999 999 meter beroende på vilket enhetsmått som används. Detta borde vara tillräckligt för de flesta användare: 29 999 999 meter är ungefär tre fjärdedelar runt jorden.

7.4.6 Om jag vandrar från 1500 m höjd ned till 1000 m och sedan upp igen till 2500 m, på vilket sätt avläser Vector HR detta eller blir det ett medelvärde?

Det finns flera svar på den här frågan som beror på olika situationer.

För det första, om du undrar om Vector HR kommer att visa korrekt höjdinformation när du går upp till 2500 m efter att du har gått ned till 1000 m från 1500 m så är svaret ja under förutsättning att barometertrycket inte har förändrats på grund av väderförändringar. Eftersom höjden visas baserat på avläsning av lufttrycket påverkas den av tryckförändringar. Men om det är samma väderförhållanden och du har angett referenshöjd kommer Vector HR att visa rätt höjd.

För det andra, om du undrar över på vilket sätt Vector HR beräknar den information som visas i loggboken så gäller följande: för den totala stigningen under loggningen (loggboken ha aktiverats när du börjar) beräknas stigningen från 1000 m till 2500 m, dvs den total stigningen är 1500 m. För nedstigningen beräknas nedstigningen från 1500 m till 1000 m, dvs total nedstigning 500 m.

För det tredje, om du undrar över funktionen för mätning av höjdskillnaden och hur den påverkas av situationen i exemplet så visar Vector HR den absoluta skillnaden mellan 1500 m och 2500 m (början och slutet). Det faktum att du har varit ned till 1000 m däremellan påverkar inte den absoluta vertikala höjdskillnaden mellan startpunkt och slut.

Till sist, det automatiska 24-timmarsminnet visar den här informationen på följande sätt: Anta att du startar på 1500 m vid lunch och det tar dig 2 timmar att gå ned till 1000 m, och ytterligare 6 timmar att gå upp till 2500 m.

Blåddringsfönstret i 24-timmarsminnet visar dig höjden 1500 m kl 12:00, därefter 1250 m kl 13:00, 1000 m kl 14:00, och därefter 1250 m kl 15:00, 1500 m kl 16:00, 1750 m kl 17:00, 2000 m kl 18:00, 2250 m kl 19:00 och 2500 m kl 20:00.

Detta är olika fall där situationen i exemplet påverkar avläsningen i Vector HR. Det viktigaste att komma ihåg är att ALLTID ange känd referenshöjd i Vector HR. Detta är det enda sättet att få korrekt höjdmätning.

7.4.7 Varför visar mätningen av skillnaden i vertikal stigning/ nedstigning olika värden även om jag är inomhus i samma rum?

Noggrannheten för vertikal stigning/nedstigning är 1 m medan noggrannheten för höjden är 5 m. Detta innebär att värdet för stigning/ nedstigning kan visa rörelse även om du befinner dig på samma höjd. Detta orsakas av ändringar i trycket eller även vertikal rörelse inom noggrannhetsintervallet 5 m.

Inomhus kan även små omärkbara luftströmmar orsaka ändringar i lufttrycket. Om du t ex har ett fönster öppet i ena änden av huset kan luftcirkulationen påverka ett rum i andra änden av byggnaden så marginellt att du inte märker det men sensorerna i Vector HR gör det. Eftersom Vector HR mäter uppstigning och nedstigning baserat på ändringar i lufttrycket tolkas dessa ändringar som vertikala rörelser.

7.5 BAROMETER

7.5.1 Vad betyder den lilla rutan uppe till vänster i fönstret?

Det är indikatorn för barometrisk tendens som visar den allmänna riktningen på väderförändringar. Fönstret är baserat på barometermätningar de senaste 6 timmarna.

7.5.2 Visar Vector HR framtida vädertendenser?

Nej, Vector HR ackumulerar kontinuerligt data om befintligt barometertryck inom ett 3- till 6-timmarsfönster och visar allmänna barometriska tendenser i vädret baserat på de ackumulerade data.

7.5.3 Vad betyder ”absolut tryck” och ”relativt tryck”?

Det absoluta trycket är det aktuella trycket på en plats vid mätfallet. Relativt tryck är lika med det motsvarande trycket vid havsytan för en viss höjd som du befinner dig vid. Om du t ex befinner dig på en höjd av 1000 m är det absoluta trycket vanligen runt 900 mbar. Det relativa trycket vid havsytan är då runt 1013 mbar.

7.5.4 Vad är temperaturkompensation?

Om en apparat är temperaturkompenserad påverkas inte höjdmätningen av apparatens egen temperatur. Apparaten kan bäras på handleden eller placeras på ett bord och visar i båda fallen korrekt höjd förutsatt att väderförhållandena inte har ändrats. Alla Suunto Wristop Computers är temperaturkompenserade inom intervallet -5 till 140 ° F / -20 till $+60$ ° C.

7.6 KOMPASS

7.6.1 Vad är syftet med den roterande ytterringen?

Syftet med den roterande ytterringen är att du kan använda enheten som en vanlig plattkompass om du vill, då använder du ytterringen för att indikera Norr när du går efter bäring eller om du vill lämna kompassläget för att använda en annan funktion.

Du kan även använda den manuellt för att följa det vertikala förloppet genom att använda Norr-markeringen på ytterringen för att markera den höjd som du vill mäta förloppet från (dvs en nollpunkt). Du kan även markera en viss höjd som visas grafiskt av segmenten i ytterringen för att mäta mellanskillnader. Dock är den roterande ytterringen relaterad till kompassfunktionen.

7.6.2 Var hittar jag information om missvisning så att jag kan ställa in Vector HR?

Information om lokal missvisning, antingen östlig eller västlig, finns normalt på kartor med en noggrannhet på en eller en halv grad.

7.7 LUFTTEMPERATURENS INVERKAN PÅ HÖJDMÄTNINGEN

Det atmosfäriska trycket är vikten av luftmassan ovanför observatören. På högre höjd är luftmassan mindre än på en lägre höjd. Höjdmätarens princip är att mäta lufttrycket på olika höjder.

Luftens vikt påverkas av den omgivande temperaturen. Därför är skillnaden i lufttrycket mellan två höjdnivåer också beroende av temperaturen.

Höjdberäkningen i en Wristop Computer sker utgående från lufttrycket vid bestämda normaltemperaturer. Varje höjdnivå har en bestämd normaltemperatur. Normaltemperaturerna för respektive höjdnivå anges i tabell 1.

Höjd (m)	Höjd (fot)	Temperatur (C)	Temperatur (F)
<u>Över havsytan</u>	<u>Över havsytan</u>		
0	0	15.0	59.0
200	656	13.7	56.7
400	1312	12.4	54.3
600	1969	11.1	52.0
800	2625	9.8	49.6
1000	3281	8.5	47.3
1200	3937	7.2	45.0
1400	4593	5.9	42.6
1600	5250	4.6	40.3
1800	5906	3.3	37.9
2000	6562	2.0	35.6
2400	7874	-0.6	30.9
2800	9187	-3.2	26.2
3000	9843	-4.5	23.9
3400	11155	-7.1	19.2
3800	12468	-9.7	14.5
4000	13124	-11.0	12.2
4500	14765	-14.3	6.4
5000	16405	-17.5	0.5
5500	18046	-20.8	-5.4
6000	19686	-24.0	-11.2

Tabell 1. Standardtemperaturer som motsvarar olika höjdnivåer.

Höjdmättningsfelet som orsakas av icke normala temperaturgradienter kan uppskattas på följande sätt. **Om summan av temperaturavvikelserna jämfört med normal-temperaturerna bestämda på två olika höjder är 1 °C, skiljer sig den höjdskillnad som Wristop Computer beräknar 0,2% från den verkliga höjdskillnaden** (När brittiska standardmått används är avvikelsefaktor 0.11% / 1 °F). Detta beror på att de verkliga temperaturerna inte alltid motsvarar normaltemperaturerna. En högre temperatur än normaltemperaturen ger ett mindre beräknat värde på höjdskillnaden än den verkliga höjdskillnaden (du har klättrat längre uppför berget). På motsvarande sätt ger en lägre temperatur än normaltemperaturen en större beräknad höjdskillnad än den verkliga (du har inte klättrat så högt upp som visas).

Tabell 2 visar ett exempel där temperaturavvikelsen är positiv. I exemplet är referenshöjden satt till 1000m. På 3000 m:s höjd är skillnaden i höjdnivå 2000 m och Wristop Computer visar 80 m för lågt värde ($20\text{ °C} * 2000\text{ m} * 0.002/\text{°C} = 80\text{ m}$). Din verkliga höjd är alltså 3080 m.

	<u>Lägre nivå</u>	<u>Högre nivå</u>
Inställd referenshöjd (verklig höjd)	1000 m	
Höjd som visas		3000 m
Verklig omgivande temperatur	+17.5 °C	+6.5 °C
Normal (tabell) temperatur	+8.5 °C	-4.5 °C
Temperatur avvikelse (= verklig - normal)	+9 °C	+11 °C
Summan av temperaturavvikelserna	+9 °C + +11 °C = 20 °C	

Tabell 2. Exempel med användning av meter och grader Celsius

Tabell 3 visar ett exempel där temperaturavvikelsen är negativ. Brittiska standardmått används denna gång. Referenshöjden anges till 3280 fot. På 9840 fots höjd är höjdskillnaden 6560 fot och Wristop Computer visar 100 fot för mycket ($-14\text{ }^{\circ}\text{F} * 6560\text{ fot} * 0.0011/^{\circ}\text{F} = -100\text{ fot}$). Din verkliga höjdnivå är alltså 9740 fot.

	<u>Lägre nivå</u>	<u>Högre nivå</u>
Inställd referenshöjd (verklig höjd)	3280 fot	
Höjd som visas		9840 fot
Verklig omgivande temperatur	+36.3 °F	+18.9 °F
Normal (tabell) temperatur	+47.3 °F	+23.9 °F
Temperatur avvikelse (= verklig - normal)	-9 °F	-5 °F
Summan av temperaturavvikelserna	-9 °F + -5 °F = -14 °F	

Tabell 3. Exempel med användning av fot och grader Fahrenheit.

8. TILLGÄNGLIGA RESERVDELAR

Batteribytesset (inklusive batteri och batterilucka)

Klockarmband av plast.

Förlängningsrem av plast

Glasbåge (Finns bara hos Suunto Oy vid reparationer)

Suunto Oy erbjuder sina kunder servicetjänster för Wristop Computer till rimliga priser. Batterier kan oftast köpas i sportaffärer eller hos urmakare.

9. FÖRKORTNINGAR

- dEF - standardinställning för trycksensorn från fabriken. Motsvarar normalt (1013 mbar eller 29,90 inHg) lufttryck vid havsnivå
- SNR - sensor (används vid kalibrering av trycksensorn)
- RE - referenshöjd
- CLR - nollställning
- ASC - stigning
- dSC - höjdsänkning
- AbO - över målhjärtfrekvensen
- bEL - under målhjärtfrekvensen
- LO - lägre hjärtfrekvensgräns
- HI - högre hjärtfrekvensgräns
- dUR - varaktighet

10. COPYRIGHT OCH VARUMÄRKEN

Den här publikationen och innehållet i den tillhör Suunto Oy och får endast användas av dess kunder för att inhämta kunskap och viktig information som rör användningen av Vector HR Wristop Computer.

Innehållet i den får inte användas eller distribueras för andra ändamål och ej heller vidarebefordras, publiceras eller reproduceras utan skriftligt tillstånd från Suunto Oy.

Suunto, Wristop Computer, Vector HR och deras logotyper är alla registrerade varumärken eller varumärken som tillhör Suunto Oy. Med ensamrätt.

Även om vi har varit noggranna med att säkerställa att informationen i detta dokument är både omfattande och riktig lämnar vi ingen garanti för noggrannheten, vare sig uttryckt eller underförstått. Suunto förbehåller sig rätten att förändra produkten utan föregående meddelande.

11. CE

Samtliga Suunto Wristop Computers överensstämmer med EU:s EMC-direktiv 89/336/TEC.

12. ANSVARSBEGRÄNSNINGAR OCH UPPFYLLELSE AV ISO 9001

Om produkten skulle sluta att fungera till följd av defekter i material eller på grund av brister i tillverkning, kommer Suunto Oy att inneha beslutanderätten om huruvida produkten kostnadsfritt ska repareras eller ersättas med nya eller ombyggda delar två (2) år från och med inköpsdatumet. Garantin gäller endast för den ursprungliga köparen och täcker endast fel som uppstår till följd av defekter i material och brister i tillverkningen som uppstår vid normal användning under garantiperioden.

Garantin omfattar inte batteribyte, skador eller fel som uppkommer genom olycka, felanvändning, försumlighet, felhantering, ändring eller modifieringar av produkten. Garantin omfattar heller ej fel som orsakas av att produkten används utanför området för de angivna specifikationerna eller andra orsaker som inte omfattas av den här garantin.

Inga uttryckliga garantier ges utöver de som finns uppräknade ovan. Kunden kan utnyttja sin rätt att få produkten reparerad under garantin genom att kontakta Suunto Oys kundservice för att få tillstånd att låta reparera produkten.

Suunto Oy och dess dotterbolag ska under inga omständigheter hållas ansvariga för oförutsedda skador eller följdskador som orsakas av användning av eller oförmåga att använda produkten. Suunto Oy och dess dotterbolag tar inte på sig något ansvar för förluster eller krav från tredje part som kan uppstå till följd av användning av den här enheten.

Suuntos kvalitetssäkringssystem är certifierat av Det Norske Veritas såsom överensstämmande med ISO 9001 vad gäller Suunto Oys samtliga verksamheter (kvalitetscertifikat nr 96-HEL-AQ-220).

13. KASSERA ARMBANDSDATORN

Kassera armbandsdatoren på lämpligt sätt som elektronikskrot. Släng den inte i soporna. Ett alternativ är att lämna armbandsdatoren hos närmaste Suunto-återförsäljare.



www.suunto.com

© Suunto Oy 9/2009