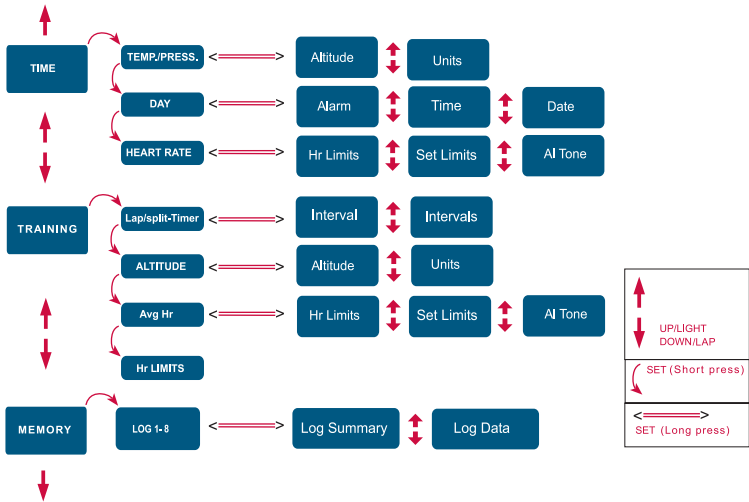


**SUUNTO**  
**X3<sub>HR</sub>**

MANUAL DE INSTRUCCIONES

  
**SUUNTO**  
REPLACING LUCK.



## DATOS DE CONTACTO DE SERVICIO AL CLIENTE

Suunto Oy	Tel.	+358 9 875870
	Fax	+358 9 87587301
Suunto USA	Tel.	1 (800) 543-9124
Canadá	Tel.	1 (800) 776-7770
Centro de llamadas para Europa	Tel.	+358 2 284 11 60
Sitio web de Suunto		<u><a href="http://www.suunto.com">www.suunto.com</a></u>

**ES**

1. INTRODUCCIÓN .....	4
1.1. CÓMO COMENZAR EL ENTRENAMIENTO .....	4
1.2. CUIDADO Y MANTENIMIENTO .....	5
1.2.1. Cuidado del Suunto X3HR .....	5
1.2.2. Cuidado de la correa transmisora .....	5
1.3. RESISTENCIA AL AGUA .....	6
1.4. RECAMBIO DE LA BATERÍA .....	6
1.5. RECAMBIO DE BATERÍAS DE LA CORREA TRANSMISORA .....	8
2. FUNCIONAMIENTO DEL SUUNTO X3HR .....	10
2.1. PANTALLA .....	10
2.1.1. Símbolos de función .....	10
2.2. BOTONES .....	11
2.2.1. Presiones cortas y largas .....	11
2.2.2. Botón START/STOP .....	11
2.2.3. Botón SET .....	11
2.2.4. Botón FLECHA ARRIBA/LIGHT .....	12
2.2.5. Botón FLECHA ABAJO/LAP .....	12
2.3. DESPLAZAMIENTO POR LAS FUNCIONES .....	13
2.4. MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA Y CORREA TRANSMISORA .....	15
2.4.1. Activación del monitor de frecuencia cardíaca .....	15
2.4.2. Interferencias electromagnéticas .....	15
2.4.3. Advertencias .....	15
2.4.4. Uso del Suunto X3HR y la correa transmisora en el agua .....	16

3. MODOS .....	17
3.1. INFORMACIÓN GENERAL .....	17
3.2. MODO TIME .....	17
3.2.1. Pantalla principal .....	17
3.2.2. Día .....	18
3.2.3. Frecuencia cardíaca .....	21
3.2.4. Temperatura y presión atmosférica absoluta .....	23
3.3. MODO TRAINING .....	26
3.3.1. Pantalla principal .....	26
3.3.2. Cronógrafo .....	29
3.3.3. Altitud .....	31
3.3.4. Límites de la FC .....	33
3.4. MODO MEMORY .....	34
3.4.1. Pantalla principal .....	34
3.5. SUUNTOSPORTS.COM .....	36
4. PROCEDIMIENTO DE AUTOCOMPROBACIÓN DEL SUUNTO X3HR ...	37
5. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS .....	38
6. TÉRMINOS Y CONDICIONES .....	40
6.1 COPYRIGHT .....	40
6.2 MARCAS REGISTRADAS .....	40
6.3 CONFORMIDAD CE .....	40
6.4 CONFORMIDAD DE LA ISO 9001 .....	40
7. LÍMITES DE RESPONSABILIDAD .....	41

# 1. INTRODUCCIÓN

El ordenador de muñeca Suunto X3HR es un instrumento electrónico seguro de alta precisión diseñado para su uso recreativo. Los atletas que poseen gran capacidad de resistencia y los entusiastas de deportes como el senderismo, el footing y el ciclismo pueden confiar en la precisión de Suunto X3HR.

El Suunto X3HR incluye tres modos principales: TIME (Reloj), TRAINING (Entrenamiento) y MEMORY (Memoria). Cada modo proporciona varias subfunciones que permiten al usuario mejorar la utilidad del reloj. Si no realiza ningún tipo de acción en los estados de ajuste o selección durante cinco horas, el Suunto X3HR vuelve automáticamente a la pantalla principal del modo actual. Todas las funciones y modos básicos se tratan al detalle en el capítulo 3.

**NOTA:** *El Suunto X3HR no debe sustituir a instrumentos de medición que requieran precisión profesional o industrial y no se debe utilizar para hacer mediciones barométricas o de altitud si practica deportes extremos como caída libre, ala delta, parapente o vuelo en helicóptero.*

## 1.1. CÓMO COMENZAR EL ENTRENAMIENTO

1. Coloque la correa transmisora firmemente alrededor de su pecho.
2. Moje los electrodos junto con su piel.
3. Desplácese hasta el modo de entrenamiento con el botón UP o DOWN de su Suunto X3HR.
4. Compruebe que puede ver su frecuencia.
5. Presione START para iniciar el cronógrafo y la grabación de memoria.
6. Comience su entrenamiento. Si no está seguro de algo, consulte el manual y los descargos de responsabilidad primero.
7. Tome tiempos de vuelta con el botón DOWN/LAP.

8. Cambie la información de entrenamiento en la fila inferior con el botón SET.
  9. Cuando termine, presione START/STOP para dejar de grabar.
- Lea este manual para saber qué más puede hacer con su nuevo Suunto X3HR.

## **1.2. CUIDADO Y MANTENIMIENTO**

### **1.2.1. Cuidado del Suunto X3HR**

Siga sólo las instrucciones especificadas de este manual. Nunca intente desmontar o reparar su Suunto X3HR. Proteja su Suunto X3HR de choques, calor extremo y exposición prolongada a la luz solar directa. Evite frotar el Suunto X3HR contra superficies rugosas ya que éstas podrían arañar la esfera. Si no va a ser utilizado, guarde su Suunto X3HR en un lugar limpio, seco y a temperatura ambiente.

El Suunto X3HR se puede limpiar con un paño húmedo (con agua caliente). Puede aplicar jabón suave en las zonas con manchas persistentes. Evite exponer su Suunto X3HR a productos químicos fuertes como gasolina, disolventes, acetona, alcohol, insecticidas, colas y pintura, pues pueden dañar las juntas, la caja y el acabado. Asegúrese de que en la zona de alrededor del sensor no haya impurezas ni arena. No inserte ningún objeto en la apertura del sensor del instrumento.

### **1.2.2. Cuidado de la correa transmisora**

Lave la correa transmisora con frecuencia utilizando jabón suave y agua siempre que la utilice. Enjuáguela con agua limpia, séquela a fondo y con cuidado.

Guárdela en un lugar seco. Nunca guarde el transmisor húmedo. La humedad mantiene los electrodos mojados y el transmisor activado, lo que reduce la vida de la batería.

No doble ni estire el transmisor, podría dañar los electrodos.

### 1.3. RESISTENCIA AL AGUA

El Suunto X3HR y la correa transmisora están probados siguiendo la norma 2281 de la ISO (organización internacional para la estandarización, [www.iso.ch](http://www.iso.ch)). Esto significa que es resistente al agua. “Además del término “resistente al agua”, el Suunto X3HR está marcado con una indicación de una prueba de sobrepresión dada como una profundidad en metros (30 m/100 pies) y la correa transmisora (20 m/66 pies). Esta indicación, sin embargo, no corresponde a una profundidad dada sino que se refiere a la sobrepresión con la que el agua actúa sobre el reloj.”

Esto significa que no puede bucear a una profundidad de 30 m/100 pies con su ordenador de muñeca Suunto X3HR y a 20 m/66 pies con la correa transmisora.

La lluvia, ducha, natación y otras exposiciones normales al agua no afectarán a su funcionamiento, pero no debe presionar los botones si se ha expuesto al agua bajo cualquier circunstancia.

**NOTA:** *Los ordenadores de muñeca X3HR y las correas transmisoras no deben utilizarse para bucear.*

### 1.4. RECAMBIO DE LA BATERÍA

El Suunto X3HR funciona con una pila de Litio de tres voltios del tipo: CR 2032. Su duración aproximada es de 12 meses.

Dispone de un indicador de baterías que se activa cuando todavía queda entre el 5 y el 15 por ciento de su capacidad. Cuando esto ocurra, recomendamos cambiar la batería. No obstante, el tiempo extremadamente frío activará el indicador de batería baja, aunque la capacidad de ésta aún sea elevada. Si el indicador de batería se activa a temperaturas por encima de los 10°C (50°F), cambie la batería.

**NOTA:** *El uso continuado de la luz de la pantalla, el altímetro y la brújula reducen considerablemente la vida de la batería.*





Puede sustituir las baterías por sí mismo siempre que lo haga correctamente para evitar que entre agua en el compartimento de la batería o en el ordenador. Utilice siempre el juego de baterías originales. (Se incluyen una nueva batería, una tapa de la batería y una junta tórica). Puede adquirir el juego de baterías en un distribuidor oficial de Suunto.

**NOTA:** Cuando cambie la batería, sustituya también la tapa y la junta tórica. Nunca utilice las antiguas.

**NOTA:** El cambio de batería es por su cuenta y riesgo. Suunto aconseja que cambie las baterías en un servicio oficial de Suunto.

Para cambiar la batería:

1. En la parte posterior de su Suunto X3HR, inserte una moneda en la ranura situada en la tapa del compartimento de la batería.
2. Gire la moneda en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que se alinee con la marca de posición abierta.
3. Retire la tapa del compartimento de la batería y de la junta tórica y deséchelas. Asegúrese de que todas las superficies están secas y limpias.

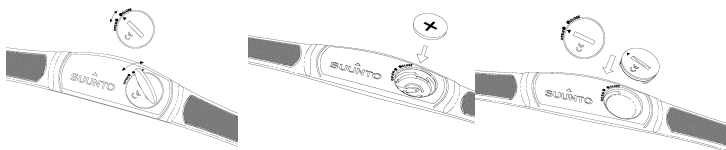
4. Retire la batería vieja con cuidado.
5. Coloque la nueva batería en el compartimento bajo el clip de contacto metálico con el lado positivo hacia arriba.
6. Con la junta tórica en la posición correcta, vuelva a colocar la tapa del compartimento de la batería y cierre con una moneda girando en el sentido de las agujas del reloj, hasta que quede alineado con la marca de posición cerrada. No presione la tapa del compartimento de la batería mientras la gira con la moneda.

**NOTA:** Realice el cambio de la batería extremando el cuidado para asegurar que el Suunto X3HR sigue siendo resistente al agua. Si no realiza el recambio de la batería prestando el cuidado necesario, la garantía perderá su validez.

**ADVERTENCIA:** Este producto Suunto contiene una batería de litio. Para reducir el riesgo de fuego o quemaduras, no desmonte, aplaste, perforo, realice cortocircuitos externos ni cargue o tire las baterías al fuego o al agua. Sustitúyalas utilizando sólo baterías especificadas por el fabricante. Recicle o deseche las baterías usadas de forma apropiada.

## **1.5. RECAMBIO DE BATERÍAS DE LA CORREA TRANSMISORA**

La correa transmisora funciona con una pila de litio de tres voltios del tipo: CR 2032. La vida de la batería media de la correa transmisora es de 300 horas de uso a temperaturas de funcionamiento ideales. Cuando el Suunto X3HR no recibe una señal pero la correa transmisora está activa, tendrá que cambiar la batería. Consulte el capítulo 2.4.2 para ver otros factores, los que pueden interferir con una señal correcta.



Para cambiar la batería:

1. En la parte posterior de la correa transmisora, inserte una moneda en la ranura situada en la tapa del compartimento de la batería.
2. Gire la moneda en el sentido contrario al de las agujas del reloj hasta que esté alineada con la marca de posición de apertura, o incluso un poco más abajo para que la apertura resulte más fácil.
3. Retire la tapa del compartimento de la batería. Asegúrese de que la junta tórica y todas las superficies están limpias y secas. No estire la junta tórica.
4. Retire la batería vieja con cuidado.
5. Coloque la nueva batería en el compartimento con el lado positivo hacia arriba.
6. Con la junta tórica en la posición correcta, vuelva a colocar la tapa del compartimento de la batería y cierre con una moneda girando en el sentido de las agujas del reloj, hasta que quede alineado con la marca de posición cerrada.

**NOTA:** Cambie la cubierta de la batería y la junta tórica al mismo tiempo con la batería para asegurar que el transmisor se mantiene limpio y resistente al agua. Suunto dispone de tapas de recambio como accesorios.

## 2. FUNCIONAMIENTO DEL SUUNTO X3HR

### 2.1. PANTALLA









Cuando su Suunto X3HR sale de fábrica, la pantalla aparece en modo Time, en el que se muestran la fecha, la hora y el día de la semana.

Junto con la información específica de cada modo, la pantalla del Suunto X3HR incluye varios símbolos.

#### 2.1.1. Símbolos de función

Los símbolos de función indican que se ha activado una de las funciones, como Alarm (Alarma), o que es necesario realizar alguna operación (símbolo de batería). Los símbolos de función son:

-  Ritmo cardíaco: activo cuando el dispositivo recibe la señal de frecuencia cardíaca. (El símbolo aparece junto a la frecuencia cardíaca medida.)
-  Cronógrafo: Activo cuando el tiempo de medición en el modo Training o cuando el cronógrafo no se haya puesto a cero.
-  Flechas del límite de la FC: activo cuando los límites de la FC se hayan definido.
-  Alarma del límite de la FC: activo cuando el tono de la alarma está activado y los límites de la FC se hayan definido.
-  Alarma: activa cuando la función de alarma está activada.
-  Batería baja: activa cuando la batería necesita cambiarse.

**MEM** MEM: activa cuando se encuentre en el modo Memory. Indica que está visualizando una entrada de la memoria y no los datos del entrenamiento activo.

## 2.2. BOTONES

### 2.2.1. Presiones cortas y largas

Los botones tienen funciones distintas dependiendo de la duración con la que se presionan.

La presión normal o presión corta supone una presión rápida del botón.

La presión larga supone una presión de más de 2 segundos.

### 2.2.2. Botón START/STOP

#### Presión corta

- Pone en marcha y detiene el cronógrafo en el modo Training.

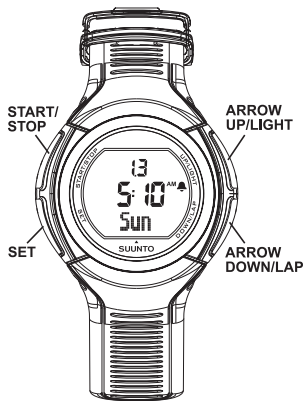
#### Presión larga

- Reinicia la pantalla de tiempo del cronógrafo (filas superior e inferior) del modo Training.

### 2.2.3. Botón SET

#### Presión corta

- Cambia entre los métodos abreviados de la fila inferior de la pantalla.
- Cuando cambia de unidades, acepta la selección actual y pasa a la selección



siguiente. (La siguiente selección comienza a parpadear.)

- En el modo Memory, se utiliza para ver las pantallas seleccionadas de la sesiones de entrenamiento registradas.

### **Presión larga**

- Avanza más en la jerarquía funcional en el método abreviado elegido. Las funciones de nivel superior aparecen en la fila inferior de la pantalla principal del modo.
- Vuelve a la pantalla principal y acepta las selecciones actuales.

### **2.2.4. Botón FLECHA ARRIBA/LIGHT**

#### **Presión corta**

- Desplaza hasta el modo siguiente.
- Cambia la unidad o ajuste seleccionado a uno distinto (p. ej., On/Off).
- Aumenta los valores numéricos seleccionados.
- Navega hacia el siguiente estado de ajuste/selección (mostrado en la fila inferior).

#### **Presión larga**

- Activa la luz interior de la pantalla. La luz permanecerá activa durante 10 segundos tras la última presión de cualquiera de los botones.

### **2.2.5. Botón FLECHA ABAJO/LAP**

#### **Presión corta**

- Desplaza hasta el modo anterior.
- Cambia la unidad o ajuste seleccionado a uno distinto (p. ej., On/Off).
- Disminuye los valores numéricos seleccionados.
- Navega hacia el estado de ajuste/selección anterior (mostrado en la fila inferior).

- Cuando haya activado el cronógrafo (mediante START/STOP), esta acción almacena los tiempos parciales y de vuelta en la memoria. Sólo puede navegar a otro modo principal con FLECHA ARRIBA/LIGHT cuando el cronógrafo se ha activado.

### **Presión larga**

No presenta funciones específicas.

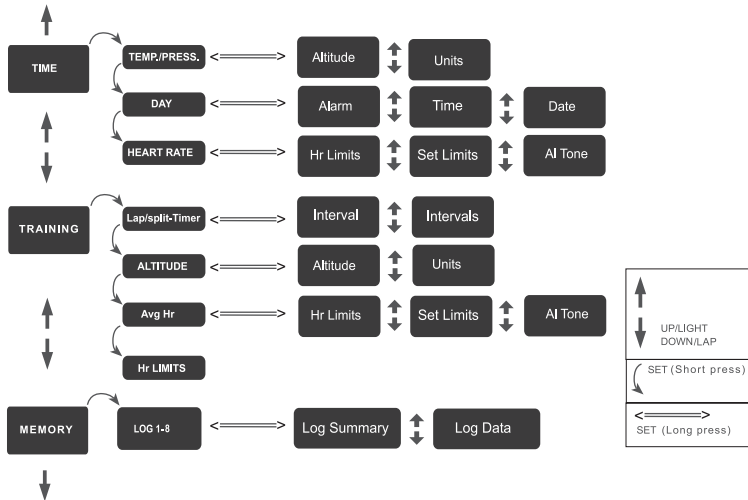
## **2.3. DESPLAZAMIENTO POR LAS FUNCIONES**

Cada una de las funciones está organizada en una jerarquía de modos. Al seleccionar un modo, aparece su pantalla principal. En cada modo, podrá mostrar diferentes grupos de información en la fila inferior. Estas alternativas se denominan métodos abreviados. Todos incluyen varios ajustes específicos de los métodos abreviados.

Puede cambiar los métodos abreviados en cada modo con el botón SET. Cuando realice una presión larga en SET cuando se encuentre en la pantalla principal del modo, acceda al menú de funciones del método abreviado activo. El nombre del ajuste aparece en color inverso en la fila inferior y los valores del ajuste se muestran en las filas superior y central. Presione SET para introducir los campos de los valores. Puede cambiar el valor en el campo activo (parpadeando) presionando las flechas arriba y abajo. Presione SET de nuevo para introducir el siguiente campo. Para volver al menú, realice una presión corta en SET tantas veces hasta que el nombre del ajuste aparezca color inverso de nuevo.

Para navegar a los otros ajustes del método abreviado, presione la flecha arriba y abajo cuando el nombre del ajuste aparezca en color inverso. Para volver a la pantalla principal del modo actual, realice una presión corta en SET en cualquier momento durante el proceso de ajuste.

En la siguiente figura se muestra básicamente esta estructura jerárquica:





## **2.4. MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA Y CORREA TRANSMISORA**

### **2.4.1. Activación del monitor de frecuencia cardíaca**

Para activar el monitor de frecuencia cardíaca:

1. Fije el transmisor a la cinta elástica.
2. Ajuste el largo de la cinta hasta que quede cómoda y confortable. Asegure la cinta alrededor de su pecho justo debajo de los músculos pectorales. Cierre la hebilla.
3. Eleve el transmisor un poco sobre su pecho y humedezca con cuidado el área ranurada alrededor de los electrodos, situada en la parte trasera del transmisor.
4. Verifique que las áreas humedecidas alrededor de los electrodos queden firmemente colocadas contra la piel y que el logotipo esté en una posición central y vertical.
5. Use el Suunto X3HR como cualquier reloj normal.

**NOTA:** *Debe mantener el transmisor en contacto directo con la piel para asegurar una operación sin problemas. Sin embargo, si quiere llevar el transmisor encima de una camiseta, moje la camiseta bien debajo de los electrodos.*

### **2.4.2. Interferencias electromagnéticas**

Pueden producirse interferencias cerca de cables de alto voltaje, semáforos, líneas eléctricas, cables de autobuses o tranvías eléctricos, televisores, motores de automóviles, ordenadores en bicicletas, algunos tipos de equipo de ejercicio motorizados, teléfonos celulares o si pasa por una puerta de seguridad eléctrica.

### **2.4.3. Advertencias**

Las personas con reguladores cardíacos (marcapasos) o desfibriladores, o con algún otro tipo de aparato electrónico implantado, se deben responsabilizar del uso del monitor de frecuencia cardíaca y es aconsejable que realicen una prueba física bajo

la supervisión de un médico antes de utilizar el monitor de frecuencia cardíaca por primera vez. Esto asegurará la seguridad y la fiabilidad del uso simultáneo del regulador cardíaco y el monitor de frecuencia cardíaca.

El ejercicio siempre puede encerrar ciertos riesgos, especialmente en el caso de personas sedentarias. Aconsejamos que consulte su médico antes de iniciar un programa regular de ejercicio.

La posición óptima del ordenador de muñeca está a 1 metro ó 3 pies del transmisor. Asegúrese de que no haya ningún otro transmisor dentro de ese alcance, porque las señales de otros transmisores pueden ocasionar una lectura incorrecta.

Si el Suunto X3HR recibe golpes cinéticos reiterados se pueden producir lecturas incorrectas de la frecuencia cardíaca, por lo que deben evitarse.

#### **2.4.4. Uso del Suunto X3HR y la correa transmisora en el agua**

La medición de la frecuencia cardíaca en un entorno acuático es técnicamente complicada debido a las siguientes razones:

- El agua de las piscinas tiene un alto contenido de cloro y el agua marina pueden ser muy conductivas, los electrodos del transmisor pueden producir un cortocircuito y puede que el transmisor no detecte las señales del ECG (electrocardiograma).
- El hecho de saltar al agua o de realizar movimientos musculares enérgicos durante la natación pueden ocasionar que la resistencia al agua desplace el transmisor a un sitio del cuerpo donde no le es posible recibir las señales del ECG.

La potencia de la señal del ECG varía en función de la composición del tejido individual. Hay muchas personas que tienen problemas con la medición de la frecuencia cardíaca en el agua que en otros sitios.

## 3. MODOS

### 3.1. INFORMACIÓN GENERAL

El Suunto X3HR tiene tres modos: Time, Training y Memory. Para seleccionar un modo, presione la flecha arriba o abajo. Cuando cambie de un modo a otro, el nombre del nuevo modo aparecerá en la fila inferior de la pantalla durante un breve espacio de tiempo.

### 3.2. MODO TIME

En el modo Time podrá ver la hora actual, la fecha, la temperatura y la presión atmosférica absoluta. También podrá utilizarlo para ajustar las alarmas y controlar su frecuencia cardíaca.

#### 3.2.1. Pantalla principal

La pantalla principal del modo Time presenta tres filas:

##### Fecha

La fila superior muestra la fecha en el formato seleccionado (dd.mm o mm.dd).

##### Hora

La fila central muestra la hora en el formato seleccionado (12h/24h).

##### Métodos abreviados

La fila inferior muestra alternativamente el día de la semana, la frecuencia cardíaca o la temperatura y la presión atmosférica absoluta. Cambie utilizando SET.

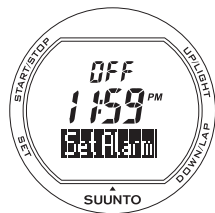
- **Día de la semana:** Muestra el día de la semana (tres letras).



- **Frecuencia cardíaca:** Muestra la frecuencia cardíaca. Cuando activa este método abreviado por primera vez, muestra la cifra 00. Si se ha activado anteriormente, muestra la frecuencia cardíaca medida anteriormente. La nueva frecuencia cardíaca se muestra si la conexión con la señal HR está presente dentro de los 5 minutos después de la activación de este método abreviado.
- **Temperatura y Presión atmosférica absoluta:** Muestra la temperatura (C/F) y la presión atmosférica absoluta (hPa/InHg) en las unidades que elija. La presión atmosférica y la temperatura se actualizan cada vez que seleccione este método abreviado y cada 15 minutos si la selección está activa durante un periodo de tiempo largo.

### 3.2.2. Día

El día es uno de los tres métodos abreviados que se pueden ver en la fila inferior de la pantalla principal del modo Time. Realice una presión corta en SET para desplazarse hasta el método abreviado del día. Cuando esté visible, podrá acceder a sus funciones realizando una presión larga en SET. A continuación se muestra una lista con las funciones e instrucciones para utilizarlos.



#### Ajustar alarma (Set Alarm)

Para ajustar una alarma:

1. En este menú, *Set Alarm* es el primer elemento del menú. Realice una presión corta en SET para seleccionarlo. La información de alarma aparece en la pantalla (estado, reloj). El estado de la alarma se activa.
2. Presione las flechas arriba o abajo para cambiar el estado de la alarma a *On* (Activado). Realice una presión corta en SET. Se activará la selección de hora.

- Ajuste la hora correcta utilizando los botones de flecha y presione SET. Se activará la selección de minutos.
- Ajuste los minutos correctos utilizando los botones de flecha y presione SET. El texto Set Alarm de la fila inferior se activa. Ahora podrá:
- Realizar una presión larga en SET para volver a la pantalla principal.
- O desplazarse hasta la siguiente selección con los botones de flecha.

### Ajustar hora (Set Time)

Para ajustar la hora:

- En este menú, desplácese hasta *Set Time* con los botones de flecha y realice una presión corta en SET. La hora actual se muestra en la fila central con los segundos activos.
- Ajuste los segundos utilizando los botones de flecha y realice una presión corta en SET. Se activará la selección de minutos.
- Ajuste los minutos correctos utilizando los botones de flecha y realice una presión corta en SET. Se activará la selección de hora.
- Ajuste la hora correcta utilizando los botones de flecha y realice una presión corta en SET. Se activará la selección de formato de pantalla de 12/24h en la fila superior.
- Elija el formato de 12h o de 24h con los botones de flecha y realice una presión corta en SET. (El formato de hora de la fila central también cambia en función de la selección.) El texto Set Time de la fila inferior se activa. Ahora podrá:
- Realizar una presión larga en SET para volver a la pantalla principal.
- O desplazarse hasta la siguiente selección con las flechas.



## Ajustar fecha (Set Date)



Para ajustar la fecha:

1. En este menú, desplácese hasta *Set Date* con los botones de flecha y realice una presión corta en SET. La fecha actual se muestra en la fila central con la selección del día activa. (El formato de la fecha depende de la selección de la hora. En el formato de 12h, el mes se muestra antes del día y en el de 24h al revés.)
2. Ajuste el día correcto (1-31) utilizando los botones de flecha y realice una presión corta en SET. Se activará la selección de mes.
3. Ajuste el mes correcto (1-12) utilizando los botones de flecha y realice una presión corta en SET. Se activará la selección de año.
4. Ajuste el año correcto (los años 01-49 en la pantalla indican 2001-2049) utilizando los botones de flecha y realice una presión corta en SET. El texto Set Date de la fila inferior se activa. Ahora podrá:
5. Realizar una presión larga en SET para volver a la pantalla principal.
6. O desplazarse hasta la siguiente selección con las flechas.

### 3.2.3. Frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca es uno de los tres métodos abreviados que se pueden ver en la fila inferior de la pantalla principal del modo Time. Realice una presión corta en SET para desplazarse hasta el método abreviado de la frecuencia cardíaca. Cuando esté visible, podrá acceder a sus funciones realizando una presión larga en SET. A continuación se muestra una lista con las funciones e instrucciones para utilizarlos.

#### Límites de la FC ( HR Limits)

Este ajuste determina si la alarma del límite de la FC está activo o no. La alarma le informa del momento en el que la frecuencia cardíaca sobrepasa el límite superior o inferior de la FC. Se utilizan dos sonidos diferentes para informar si se ha superado el límite superior o el inferior. El valor de la FC también comienza a parpadear en la pantalla principal cuando la alarma está activada. Si *Al tone* se desactiva (consulte la página 23) y *HR Limits* está On, en el Suunto X3HR sólo parpadean los dígitos HR.

Para ajustar los límites de la FC:

1. En este menú, *HR Limits* es el primer elemento del menú. Realice una presión corta en SET para seleccionarlo. Se activa el estado del ajuste de los límites de la FC en la fila central de la pantalla.
2. Cambie el estado utilizando los botones de flecha y realice una presión corta en SET. El texto HR Limits de la fila inferior se activa. Ahora podrá:
3. Realizar una presión larga en SET para volver a la pantalla principal.
4. O desplazarse hasta la siguiente selección con las flechas.



## Ajustar los límites (Set Limits)

Esta selección determina los límites superior e inferior de la frecuencia cardíaca. Si la frecuencia cardíaca sobrepasa estos valores se activa la alarma (bien parpadeando los dígitos de la frecuencia cardíaca o parpadeando los dígitos y activando el tono de la alarma). La fila superior muestra el límite superior (FC más alta que este límite activará la alarma) y la fila central el límite inferior (FC más baja que este límite activará la alarma).



Para ajustar los límites:

1. En este menú, desplácese hasta *Set Limits* con los botones de flecha y realice una presión corta en SET. El límite superior se activa.
2. Ajuste el límite superior (máximo 239) utilizando los botones de flecha y realice una presión corta en SET. El límite superior se activa.
3. Ajuste el límite inferior (mínimo 31) utilizando los botones de flecha y realice una presión corta en SET. El texto *Set Limits* de la fila inferior se activa. Ahora podrá:
4. Realizar una presión larga en SET para volver a la pantalla principal.
5. O desplazarse hasta la siguiente selección con las flechas.



## Tono AI (AI Tone)

Esta selección determina si el tono de la alarma se activa cuando la frecuencia cardíaca actual sobrepasa el límite superior o inferior de la FC. El tono de la alarma sigue activo siempre y cuando la frecuencia cardíaca permanezca fuera de los límites de ajuste (consulte la sección anterior).

Para ajustar el tono de la alarma:

1. En este menú, desplácese hasta *AI tone* con los botones de flecha y realice una presión corta en SET. El estado actual de la alarma se activa.
2. Cambie el estado utilizando los botones de flecha y realice una presión corta en SET. El texto *AI Tone* de la fila inferior se activa. Ahora podrá:
3. Realizar una presión larga en SET para volver a la pantalla principal.
4. O desplazarse hasta la siguiente selección con las flechas.



### 3.2.4. Temperatura y presión atmosférica absoluta

La temperatura y la presión atmosférica absoluta es uno de los tres métodos abreviados que se pueden ver en la fila inferior de la pantalla principal del modo Time. Realice una presión corta en SET para desplazarse hasta el método abreviado de la temperatura y la presión atmosférica absoluta. Cuando esté visible, podrá acceder a sus funciones realizando una presión larga en SET. A continuación se muestra una lista con las funciones e instrucciones para utilizarlos.

## Altitud (Altitude)

Utilice este ajuste para definir la altitud actual. El Suunto X3HR utiliza la altitud ajustada como prueba de rendimiento de los cambios de la altitud medida a partir de los cambios de la presión atmosférica.



Para ajustar la altitud:

1. En este menú, *Altitude* es el primer elemento del menú. Realice una presión corta en SET para seleccionarlo. La altitud actual en la fila central se activa.
2. Ajuste la nueva altitud (-500 m hasta 9.000m/-1.500 hasta 29.995 pies) con los botones de flecha y realice una presión corta en SET. El texto *Altitude* de la fila inferior se activa. Ahora podrá:
3. Realizar una presión larga en SET para volver a la pantalla principal.
4. O desplazarse hasta la siguiente selección con las flechas.

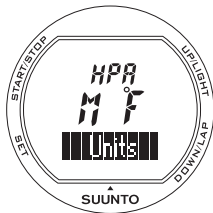
**NOTA:** El Suunto X3HR mide la altitud a partir de la presión barométrica. Si muestra diferentes lecturas de altitud en el mismo lugar en diferentes días es que la presión barométrica habrá cambiado debido al tiempo atmosférico. Para recibir lecturas de altitud correctas, defina siempre la altitud de referencia cuando el tiempo atmosférico cambie considerablemente.

## Unidades (Units)

Este ajuste se utiliza para definir los formatos de la altitud, la presión atmosférica y la temperatura.

Para cambiar las unidades:

1. En este menú, desplácese hasta *Units* con los botones de flecha y realice una presión corta en SET. El formato de la altitud en la fila central (lado izquierdo) se activa.
2. Cambie la unidad de la altitud (m/ft) utilizando los botones de flecha y realice una presión corta en SET. El formato de presión atmosférica en la fila superior se activa.
3. Cambie la unidad de la presión atmosférica (hPa/inHg) utilizando los botones de flecha y realice una presión corta en SET. El formato de la temperatura en la fila central (lado derecho) se activa.
4. Cambie la unidad de la temperatura (C/F) utilizando los botones de flecha y realice una presión corta en SET. El texto Units de la fila inferior se activa. Ahora podrá:
5. Realizar una presión larga en SET para volver a la pantalla principal.
6. O desplazarse hasta la siguiente selección con las flechas.



### 3.3. MODO TRAINING

#### 3.3.1. Pantalla principal



La pantalla principal del modo Training presenta tres filas:

#### **Tiempo parcial/tiempo total en funcionamiento del cronógrafo**

La fila superior muestra el tiempo parcial/tiempo total en funcionamiento. Cuando inicia el cronógrafo utilizando START/STOP, esta fila muestra el tiempo total que lleva en funcionamiento desde el principio. Sin embargo, si presiona FLECHA ABAJO/LAP cuando el cronógrafo está funcionando, el tiempo transcurrido desde el inicio se muestra durante 3 segundos. Después de esto, el tiempo total aparece hasta que presione FLECHA ABAJO/LAP de nuevo o detenga el cronógrafo con START/STOP.

Si el cronógrafo no está activo, esta fila muestra el último tiempo medido con el cronógrafo o 0.00,0 (pantalla predeterminada) si ha reajustado el cronógrafo.

El tiempo total se muestra en minutos, segundos y décimas de segundo. Sin embargo, si el tiempo medido se superior a una hora, se muestra en horas, minutos y segundos.

#### **Frecuencia cardíaca**

La fila central muestra la frecuencia cardíaca. También se muestra un símbolo de corazón que parpadea según la FC en la parte izquierda del valor de la FC (dígitos). Si la conexión con la correa no se ha establecido en 5 minutos tras navegar al modo Training, esta fila muestra varios ceros.

## Métodos abreviados

La fila inferior muestra alternativamente el tiempo total/de vuelta, cronógrafo/marcador de tiempo, la altitud, la frecuencia cardíaca media o la relativa para ajustar los límites de la misma (si el cronógrafo se activa y los límites de la FC están activos). Si el cronógrafo no está activo y los límites de la FC están desconectados, los límites de la FC se muestran en lugar de los últimos dos mencionados. Cambie utilizando SET.

- **Tiempo total/de vuelta, cronógrafo/marcador de tiempo:** Cuando inicie el cronógrafo con START/STOP, esta medición de tiempo es idéntica a la de la fila superior. Cuando presione FLECHA ABAJO/LAP, se muestra el tiempo transcurrido desde la última presión del botón. (Sin embargo, si no ha presionado FLECHA ABAJO/LAP anteriormente, el tiempo mostrado será el mismo que el de la fila superior y el número de vuelta será 1).

El número de vueltas se muestra en la parte izquierda del valor del tiempo (con un tipo de letra más pequeño que el del tiempo de funcionamiento). Cuando detenga el cronógrafo con START/STOP, el tiempo de vuelta también deja de funcionar y permanece para mostrar el número de vueltas y el tiempo de la última vuelta.

Cuando reinicie el cronógrafo realizando una presión larga en START/STOP, esta pantalla también se reajusta y muestra 0.00,0 (valor predeterminado). El número máximo de vueltas/parciales almacenado en un entrenamiento es 10, después del cual no se almacenarán más valores en la memoria. Aunque estos valores se muestren como antes, el indicador del número de vueltas sólo mostrará - -.

Si el marcador de tiempo del intervalo está encendido (y al menos un valor de intervalo está ajustado), esta fila muestra el tiempo del intervalo en un estilo de cuenta atrás. Así pues, por ejemplo, si el intervalo se ajusta a 3.00, esta fila muestra

el tiempo contando hacia atrás desde tres minutos y cuando alcanza el cero, empieza de nuevo desde el intervalo ajustado. El número de repeticiones se muestra en el lado izquierdo con dígitos más pequeños. Este procedimiento de cuenta atrás se activa cuando inicia el cronógrafo con START/STOP.

Todas estas acciones se pueden realizar incluso cuando no se muestre este método abreviado.

- **Altitud:** Muestra la altitud actual basada en los cambios de la presión atmosférica después de la última definición del valor de la altitud. La altitud se muestra en el formato que elija (m/ft).
- **Frecuencia cardíaca media:** Muestra la frecuencia cardíaca media (medida desde el inicio del cronógrafo). El valor se actualiza en tiempo real a lo largo del entrenamiento.
- **FC relativa para ajustar los límites de la FC:** Un indicador gráfico muestra la FC actual en relación con los límites de la frecuencia cardíaca ajustada. El indicador se muestra como una barra y una escala. Si los límites de la frecuencia cardíaca están desactivados, este método abreviado no estará disponible.

Antes de activar el cronógrafo, este método abreviado muestra los HR Limits definidos.

### 3.3.2. Cronógrafo

El cronógrafo es uno de los tres métodos abreviados que se pueden ver en la fila inferior de la pantalla principal del modo Training. Realice una presión corta en SET para desplazarse hasta el método abreviado del cronógrafo. Cuando esté visible, podrá acceder a sus funciones realizando una presión larga en SET. A continuación se muestra una lista con las funciones e instrucciones para utilizarlos.

#### Intervalo (Interval)

Este ajuste se utiliza para activar/desactivar Interval, que cuenta los intervalos que ha ajustado (como máximo dos intervalos de tiempo diferentes) y las alarmas cuando el tiempo se ha agotado y comienza el nuevo intervalo. El tono de la alarma es diferente de las alarmas de los límites de la FC.

Para ajustar Interval en On/Off:

1. En este menú, *Interval* es el primer elemento del menú. Realice una presión corta en SET para seleccionarlo. El estado de Interval se activa.
2. Presione las flechas arriba o abajo para cambiar el estado de Interval a activado. Realice una presión corta en SET. El texto Interval de la fila inferior se activa. Ahora podrá:
3. Realizar una presión larga en SET para volver a la pantalla principal.
4. O desplazarse hasta la selección Intervals con las flechas.



## Intervalos (Intervals)

Este ajuste se utiliza para definir los intervalos utilizados para la función correspondiente.



Para definir Intervals:

1. En este menú, desplácese hasta *Intervals* con los botones de flecha y realice una presión corta en SET. Se activará la selección de minutos.
2. Ajuste los minutos utilizando los botones de flecha y realice una presión corta en SET. Se activará la selección de segundos.
3. Ajuste los segundos utilizando los botones de flecha y realice una presión corta en SET. La selección de minutos para el número dos de intervalos se activa. (Si sólo desea ajustar un intervalo, realice una presión larga en SET después de esta selección y vuelva a la pantalla principal.)
4. Ajuste los minutos para el número dos de intervalos con los botones de flecha y realice una presión corta en SET. La segunda selección del número dos del intervalo se activa.
5. Ajuste los segundos para el número dos de intervalos con los botones de flecha y realice una presión corta en SET. El texto Intervals de la fila inferior se activa. Ahora podrá:
6. Realizar una presión larga en SET para volver a la pantalla principal.
7. O desplazarse hasta la selección Interval con las flechas.



### 3.3.3. Altitud

Altitud es uno de los tres métodos abreviados que se pueden ver en la fila inferior de la pantalla principal del modo Training. Realice una presión corta en SET para desplazarse hasta el método abreviado de la altitud. Cuando esté visible, podrá acceder a sus funciones realizando una presión larga en SET. A continuación se muestra una lista con las funciones e instrucciones para utilizarlos.

#### Altitud (Altitude)

Este ajuste se utiliza para definir la altitud actual. El Suunto X3HR utiliza la altitud ajustada como prueba de rendimiento de los cambios de la altitud medida a partir de los cambios de la presión atmosférica.

Para ajustar la altitud:

1. En este menú, *Altitude* es el primer elemento del menú. Realice una presión corta en SET para seleccionarlo. La altitud actual en la fila central se activa.
2. Ajuste la nueva altitud (-500 m hasta 9.000m/-1.500 hasta 29.995 pies) con los botones de flecha y realice una presión corta en SET. El texto *Altitude* de la fila inferior se activa. Ahora podrá:
3. Realizar una presión larga en SET para volver a la pantalla principal.
4. O desplazarse hasta la siguiente selección con las flechas.



## Unidades (Units)

Este ajuste se utiliza para definir el formato en el que se mostrará la altitud, la presión atmosférica y la temperatura.



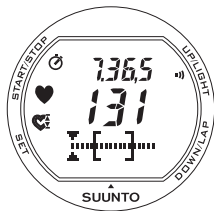
Para cambiar las unidades:

1. En este menú, desplácese hasta *Units* con los botones de flecha y realice una presión corta en SET. El formato de la altitud en la fila central (lado izquierdo) se activa.
2. Cambie la unidad de la altitud (m/ft) utilizando los botones de flecha y realice una presión corta en SET. El formato de presión atmosférica en la fila superior se activa.
3. Cambie la unidad de la presión atmosférica (hPa/inHg) utilizando los botones de flecha y realice una presión corta en SET. El formato de la temperatura en la fila central (lado derecho) se activa.
4. Cambie la unidad de la temperatura (C/F) utilizando los botones de flecha y realice una presión corta en SET. El texto Units de la fila inferior se activa. Ahora podrá:
5. Realizar una presión larga en SET para volver a la pantalla principal.
6. O desplazarse hasta la siguiente selección con las flechas.

### 3.3.4. Límites de la FC

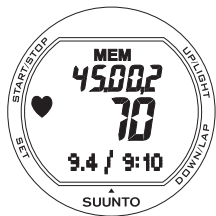
Los límites de la FC es uno de los tres métodos abreviados que se pueden ver en la fila inferior de la pantalla principal del modo Training. Si el cronógrafo se activa y los límites de la FC están activados, este método abreviado muestra su frecuencia cardíaca actual en relación con los límites de la frecuencia cardíaca establecidos. De lo contrario, muestra los límites en números. Los paréntesis en el gráfico indican los límites establecidos. Las dos puntas de flecha muestran su frecuencia cardíaca. Si su frecuencia cardíaca está fuera de uno de los límites, las puntas de flecha parpadean.

Realice una presión corta en SET para desplazarse hasta el método abreviado de los límites de la FC. Cuando esté visible, podrá acceder a sus funciones realizando una presión larga en SET. Las funciones que incluye son Hr Limits, Set Limits y AI Tone. Son similares a las que aparecen en la sección 3.2.3. De forma que si desea obtener más información al respecto, diríjase a esta sección.



### 3.4. MODO MEMORY

Cuando utilice su Suunto X3HR por primera vez y no haya ningún archivo de memoria almacenado en la misma, todos los valores numéricos de los archivos de la memoria se sustituirán por - -, y no se mostrarán pantallas de vueltas. Aún así podrá navegar por los archivos de memoria con los botones de flecha.



#### 3.4.1. Pantalla principal

La pantalla principal del modo Memory presenta tres filas:

**El tiempo total de la sesión de entrenamiento:** La fila superior muestra el tiempo total del entrenamiento en minutos, segundos y décimas de segundo. (O en horas, minutos y segundos si el entrenamiento ha durado más de una hora.)

**Frecuencia cardíaca media:** La fila central muestra la frecuencia cardíaca media durante el entrenamiento.

**Identificación de la sesión de entrenamiento registrada:** La fila inferior muestra la hora y fecha de cada sesión de entrenamiento almacenada en la memoria. (La hora es el momento en el que se inicia el cronógrafo.) El número máximo de las sesiones de entrenamiento que se puede almacenar en la memoria es 8. Cuando la memoria está llena y almacena una nueva sesión, la más antigua se borra de la memoria.

Para ver una sesión de entrenamiento específica:

1. Realice una presión corta en SET para desplazarse hasta la sesión de entrenamiento deseada.
2. Realice una presión larga en SET para elegir la sesión de entrenamiento. La hora y fecha del entrenamiento se activa y se pueden ver las siguientes pantallas de resumen presionando FLECHA ARRIBA/LIGHT. (Después de esta primera

pantalla, FLECHA ABAJO/LAP se pueden utilizar para navegar hacia en sentido inverso.)

- 1. Pantalla: La fila inferior muestra el texto *Max/Min*. La fila central muestra la frecuencia cardíaca más alta registrada durante el entrenamiento (también se muestra el símbolo HR). La fila superior muestra la frecuencia cardíaca más baja registrada.
  - 2. Pantalla: La fila inferior muestra el texto *Asc/Dsc*. La fila central muestra la cantidad total del descenso registrado. La fila superior muestra la cantidad total del ascenso registrado.
  - 3. Pantalla: La fila inferior muestra el texto *High/Low*. La fila central muestra la altitud más elevada registrada durante el entrenamiento en la unidad que haya elegido (m/ft). La fila superior muestra la altitud más baja registrada durante el entrenamiento en la unidad que haya elegido (m/ft).
  - 4-14. Pantallas: La fila inferior muestra el número de vuelta y el tiempo. La fila central muestra la frecuencia cardíaca en el tiempo del registro de vuelta/parcial. La fila superior muestra el tiempo parcial. Las pantallas siguientes a la número 4 son similares. Hay tantas pantallas como tiempos registrados de vuelta/parciales (máximo de 10).
  - Última pantalla: La fila central muestra el texto *End*. La fila inferior muestra la fecha y hora en las que ha terminado la sesión de entrenamiento.
3. Realice una presión larga en SET en cualquier momento para dejar de navegar por las pantallas de resumen. El Suunto X3HR vuelve a la pantalla principal. La fecha y la hora de la sesión de entrenamiento que ha investigado aparecen en la fila inferior.

Cuando realice un presión larga en SET, el Suunto X3HR vuelve a la pantalla de memoria principal del archivo que se muestra en ese momento.

**NOTA:** Una sesión de entrenamiento no se podrá ver en la memoria hasta que el cronógrafo se haya desactivado.

**NOTA:** Los valores mostrados en las pantallas 1.-3. se actualizan en intervalos de 10 segundos cuando el cronógrafo está activo.

**NOTA:** No podrá cambiar los modos principales con los botones de flecha cuando navegue por las pantallas de resumen de la memoria. En primer lugar, tendrá que realizar una presión larga en SET para volver a la pantalla principal y, a continuación, la navegación del modo principal funcionará con normalidad.

### **3.5. SUUNTOSPORTS.COM**

Suuntosports.com es una comunidad ubicada en un sitio web gratuito internacional en el que podrá participar en conversaciones, encontrar nuevas ubicaciones para actividades deportivas, evaluar y emitir su voto sobre diferentes asuntos y, por supuesto, encontrar material interesante que hayan publicado otros usuarios de Suuntosports.com.

Suuntosports.com proporciona una gran cantidad de funciones que le ayudarán a sacar el máximo rendimiento de su instrumento deportivo así como mejorar su rendimiento.

Para unirse a la comunidad Suuntosports.com, conéctese a Internet, abra su navegador y vaya a [www.suuntosports.com](http://www.suuntosports.com). Cuando aparezca la página de inicio, haga clic en el icono Register (Registro) y regístrese usted y su Suunto X3HR. Lea la política de privacidad de SuuntoSports.com antes de registrarse. Más adelante, si lo desea, podrá cambiar y actualizar sus perfiles personales y de equipo en la sección My Suunto (Mi Suunto).

Una vez se haya registrado, entre en la página principal de Suuntosports.com que le introducirá en la estructura del sitio y en los principios de funcionamiento.

## 4. PROCEDIMIENTO DE AUTOCOMPROBACIÓN DEL SUUNTO X3HR

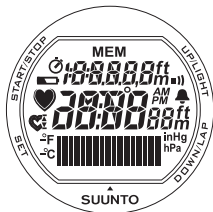
Este capítulo describe el procedimiento de autocomprobación del Suunto X3HR utilizado para fines de mantenimiento y prueba. La comprobación no beneficia al usuario habitual de ningún modo, por lo que no tiene que realizarlo. La prueba se describe aquí meramente porque es posible que se active por accidente y, por consiguiente, es necesario que conozca el modo de volver a la pantalla normal.

Por lo tanto, si en cualquier momento ve todos los símbolos en la pantalla al mismo tiempo habrá activado el procedimiento de autocomprobación. Si las instrucciones siguientes (desde el paso 2) para volver al funcionamiento normal.

Para realizar el procedimiento de autocomprobación

1. Presione y mantenga pulsadas las cuatro teclas al mismo tiempo durante 5 segundos. El dispositivo mostrará todos los segmentos posibles de la pantalla LCD.
2. Presione FLECHA ARRIBA/LIGHT. El dispositivo inicia una cuenta atrás de 4 a 0. Una vez terminada la cuenta atrás, las filas superior y central muestran 5 ceros.
3. Presione FLECHA ABAJO/LAP. Aparece el mensaje "TEST EPM" (Prueba de Epm) en la fila inferior y el dispositivo emite un sonido largo. A continuación, el mensaje "EPM-OK" se muestra en la fila inferior.
4. Presione SET. Aparece un conjunto de números en las filas superior y central.
5. Presione START/STOP. El dispositivo muestra el nombre del modo Time y cambia a este modo.

**NOTA:** El procedimiento de autocomprobación reinicia todos los ajustes y borra la memoria.



## 5. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

### General

- Temperatura de funcionamiento: de  $-20$  a  $+50$  °C / de  $-4$  a  $+120$  °F
- Temperatura de almacenamiento: de  $-20$  a  $+60$  °C / de  $-4$  a  $+140$  °F
- Peso: 50 gr.
- Resistente al agua a 30m / 100 pies (norma ISO 2281)
- Batería reemplazable por el usuario: CR2032.

### Barómetro

- Rango de la pantalla: de 300 a 1100 hPa / de 8,90 a 32,50 inHg
- Resolución: 1hPa / 0,01 inHg
- Precisión  $\pm 2$  hPa /  $\pm 0,06$  inHg

### Altímetro

- Rango de la pantalla: de -500m a 9.000m / -1.600 a 29.500 pies
- Resolución: 1m / 3 pies
- Precisión  $\pm 20$  m

### Termómetro

- Rango de la pantalla: de  $-20^{\circ}\text{C}$  a  $+60^{\circ}\text{C}$  / de  $-5$  a  $+140$  °F
- Resolución:  $1^{\circ}\text{C}$  /  $1^{\circ}\text{F}$
- Precisión  $\pm 2^{\circ}\text{C}$

### Reloj del calendario

- Resolución 1 seg.
- Programado hasta el año 2.049



### **Cronógrafo / Marcador de tiempo de intervalos**

- Rango del cronógrafo 0 – 19 h. 59 min. 59 seg.
- Rango de tiempo de vuelta 0 -9 h. 59 min. 59 seg.
- Tiempos de vuelta / parcial: máx. 10 / sesión de entrenamiento
- Resolución 0,1 seg. (hasta 1h)  
1 seg. (1h hasta 19,59 h)
- Rango del marcador de tiempo de intervalos 1 0 – 59 min. 59 seg. (fila superior del LCD)
- Rango del marcador de tiempo de intervalos 2 0 -39 min. 59 seg. (fila central del LCD)
- Intervalos máximos 99

### **Frecuencia cardíaca**

- Resolución 1 pulsación
- Precisión +/- 1 pulsación / min
- Rango de pantalla 30 - 240 pulsaciones / min
- Límite superior de la FC 32 – 239
- Límite inferior de la FC 31 -238
- Distancia de funcionamiento: Rango máximo 95 - 135 cm

### **Correa transmisora**

- Peso: 59 gr.
- Batería reemplazable por el usuario: CR2032
- Resistente al agua a 20m / 66 pies (norma ISO 2281)
- Frecuencia de modulación ca 5kHz

## **6. TÉRMINOS Y CONDICIONES**

### **6.1 COPYRIGHT**

Esta publicación y su contenido son propiedad de Suunto Oy y están dirigidos exclusivamente al uso de sus clientes para conocer y obtener información clave sobre el funcionamiento de los productos Suunto X3HR.

Su contenido no debe ser usado o distribuido o comunicado para ningún otro propósito, ni ser desglosado o reproducido sin el consentimiento previo de Suunto Oy. A pesar de que hemos puesto mucho empeño para que la información contenida en este manual sea a la vez comprensible y precisa, no hay garantía de la precisión expresada o implícita. Puesto que su contenido está sujeto a cambios en cualquier momento sin previo aviso. La última versión de esta documentación está siempre disponible para su descarga en [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

### **6.2 MARCAS REGISTRADAS**

Suunto, Wristop Computer, Suunto X3HR, Replacing Luck y sus correspondientes logotipos son marcas comerciales registradas o no registradas de Suunto Oy. Reservados todos los derechos. El Suunto X3HR se fabrica para Suunto Oy.

### **6.3 CONFORMIDAD CE**

El distintivo CE se utiliza para dar fe de la conformidad con la directiva EMC 89/336/EEC de la Unión Europea.

### **6.4 CONFORMIDAD DE LA ISO 9001**

El sistema de Garantía de Calidad de Suunto está certificado por Det Norske Veritas para concordar con la ISO 9001 en todas las operaciones de SUUNTO OY (Certificado de Calidad N° 96-HEL-AQ-220).

## **7. LÍMITES DE RESPONSABILIDAD**

Si este producto fallara debido a defectos en el material o en la fabricación, Suunto Oy, sólo por una vez, lo arreglará o repondrá con partes nuevas o reparadas, sin cargo alguno, durante dos (2) años a partir de la fecha de compra. Esta garantía se extiende sólo al comprador original y sólo cubre fallos debidos a materiales o fabricación defectuosa que han ocurrido durante su uso normal durante el período de garantía.

No cubre los daños o fallos causados por el recambio de la batería, un accidente, uso incorrecto, negligencia, utilización incorrecta, alteración o modificación del producto, a cualquier daño causado por el funcionamiento del producto más allá de las especificaciones publicadas, o en cualquier causa no cubierta en esta garantía.

No existen garantías especificadas excepto las mencionadas anteriormente.

El cliente puede ejercer su derecho a reparación con garantía contactando con nuestro Departamento de Servicio al Cliente para obtener una autorización de reparación.

Suunto Oy, sus subsidiarias y distribuidores no asumen responsabilidad alguna por cualquier daño casual o emergente que resulte del uso o de la incapacidad de uso de este producto. Suunto Oy y sus subsidiarias no asumen ninguna responsabilidad por pérdidas o reclamaciones por terceras personas que puedan proceder del uso de este instrumento.

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

© Suunto Oy 2/2003, 1/2005