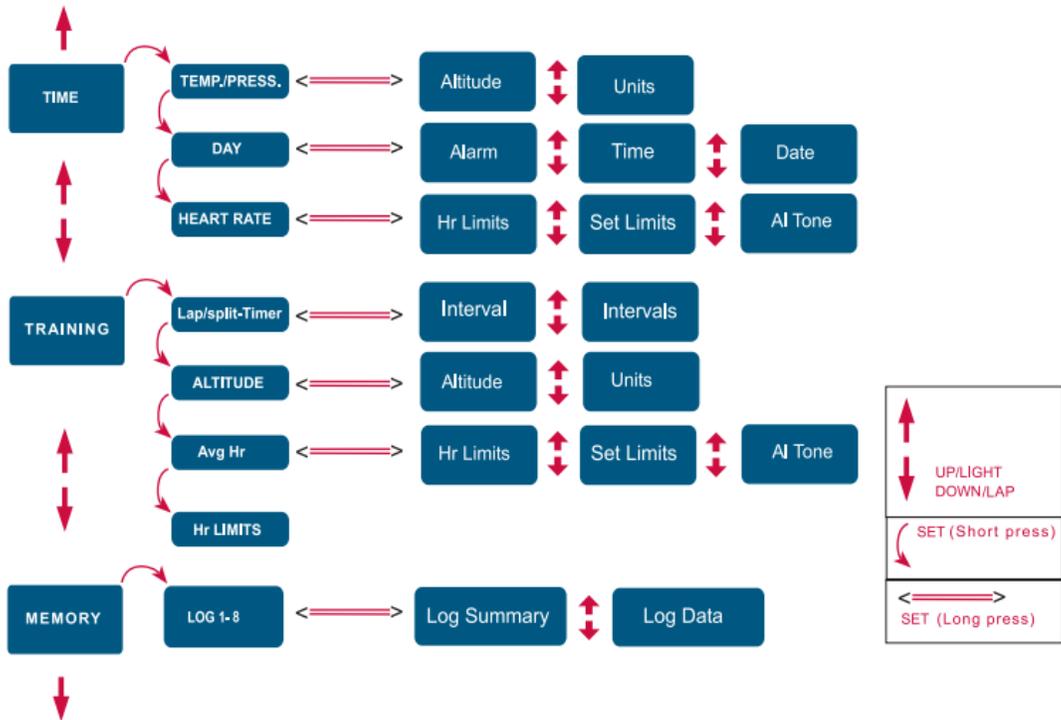


SUUNTO
X3_{HR}

MANUEL D'UTILISATION


SUUNTO
REPLACING LUCK.



COORDONNÉES DU SERVICE CLIENTS

Suunto Oy

Tél. +358 9 875870

Fax +358 9 87587301

Suunto USA

Tél. 1 (800) 543-9124

Canada

Tél. 1 (800) 776-7770

Centres d'appels en Europe Tél. +358 2 284 11 60

Site Web Suunto

www.suunto.com

FR

1. INFORMATIONS GÉNÉRALES	4
1.1. DÉBUT DE L'ENTRAÎNEMENT	4
1.2. ENTRETIEN	5
1.2.1. Entretien de Suunto X3HR	5
1.2.2. Entretien de la ceinture émetteur	6
1.3. ETANCHÉITÉ	6
1.4. REMPLACEMENT DE LA PILE	7
1.5. REMPLACEMENT DE LA PILE DE LA CEINTURE ÉMETTEUR	9
2. UTILISATION DE SUUNTO X3HR	11
2.1. AFFICHAGE	11
2.1.1. Symboles de fonction	11
2.2. BOUTONS	12
2.2.1. Pression brève et pression longue	12
2.2.2. Bouton START/STOP	12
2.2.3. Bouton SET	13
2.2.4. Bouton FLÈCHE HAUT/LIGHT	13
2.2.5. Bouton FLÈCHE BAS/LAP	13
2.3. NAVIGATION DANS LES FONCTIONS	14
2.4. CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE ET CEINTURE ÉMETTEUR	16
2.4.1. Activation du cardiofréquencemètre	16
2.4.2. Interférences électromagnétiques	16
2.4.3. Attention	16
2.4.4. Utilisation de Suunto X3HR et de la ceinture émetteur dans l'eau	17

3. MODES	18
3.1. INFORMATIONS GÉNÉRALES	18
3.2. MODE TIME	18
3.2.1. Affichage principal	18
3.2.2. Jour	19
3.2.3. Fréquence cardiaque	23
3.2.4. Température et pression atmosphérique absolue	26
3.3. MODE TRAINING	28
3.3.1. Affichage principal	28
3.3.2. Chronomètre	31
3.3.3. Altitude	33
3.3.4. Limites de fréquence cardiaque	35
3.4. MODE MEMORY	36
3.4.1. Affichage principal	36
3.5. SUUNTOSPORTS.COM	38
4. TEST DE DIAGNOSTIC POUR SUUNTO X3HR	39
5. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES	40
6. CONDITIONS GÉNÉRALES	42
6.1 COPYRIGHT	42
6.2 MARQUES	42
6.3 CONFORMITÉ EUROPÉENNE	42
6.4 CONFORMITÉ ISO 9001	42
7. LIMITES DE RESPONSABILITÉ	43

1. INFORMATIONS GÉNÉRALES

La montre ordinateur Suunto X3HR est un instrument électronique de loisir fiable et de haute précision. Les amateurs d'activités de plein air et les athlètes de fond pratiquant la randonnée, la course et le vélo peuvent compter sur la précision de Suunto X3HR.

Suunto X3HR possède trois modes principaux : TIME, TRAINING et MEMORY.

Chacun de ces modes possède plusieurs sous-modes, pour rendre votre ordinateur de poignet encore plus pratique. Si vous n'effectuez aucun réglage ou aucune sélection dans un délai de cinq heures, Suunto X3HR revient automatiquement à l'affichage principal du mode actuel. Les fonctions clés et les modes sont présentés en détail au chapitre 3.

REMARQUE : *N'utilisez jamais votre ordinateur de poignet Suunto X3HR pour obtenir des mesures demandant une précision professionnelle ou industrielle. Il ne doit pas non plus être utilisé pour obtenir des mesures d'altitude ou barométriques nécessaires à la pratique de sports extrêmes tels que le parachutisme, le deltaplane, le parapente et l'U.L.M.*

1.1. DÉBUT DE L'ENTRAÎNEMENT

1. Attachez bien la ceinture émetteur autour de votre poitrine.
2. Humidifiez les électrodes pour qu'elles collent à votre peau.
3. Passez en mode Training à l'aide des boutons UP ou DOWN de votre Suunto X3HR.
4. Vérifiez que votre fréquence cardiaque apparaît.
5. Appuyez sur START pour démarrer le chronomètre et l'enregistrement de données dans la mémoire.

6. Commencez votre entraînement. Si vous avez des doutes, lisez d'abord le manuel et les avertissements qu'il contient.
7. Enregistrez des temps au tour avec le bouton DOWN/LAP.
8. Avec le bouton SET, changez les informations relatives à votre entraînement qui apparaissent sur la ligne du bas.
9. Lorsque vous avez fini, appuyez sur START/STOP pour arrêter l'enregistrement. Lisez ce manuel pour découvrir les autres possibilités d'utilisation de votre nouveau Suunto X3HR.

1.2. ENTRETIEN

1.2.1. Entretien de Suunto X3HR

N'effectuez que les opérations décrites dans ce guide. Ne tentez jamais de démonter ou de réparer votre Suunto X3HR. Protégez-la des chocs, des chaleurs excessives et des expositions prolongées aux rayons du soleil. Evitez de frotter votre Suunto X3HR contre des surfaces rugueuses pour ne pas rayer sa surface. Lorsqu'elle n'est pas utilisée, rangez votre Suunto X3HR dans un endroit propre et sec, à température ambiante.

Pour nettoyer votre Suunto X3HR, essuyez-la avec un tissu légèrement imbibé d'eau tiède. Pour éliminer les taches et marques persistantes, appliquez un savon doux sur la zone concernée. Evitez d'exposer votre Suunto X3HR à des produits chimiques forts tels que l'essence, les solvants de nettoyage, l'acétone, l'alcool, les insecticides, les adhésifs et les peintures, qui risquent de détériorer les joints, le corps et l'aspect de l'appareil. Veillez à ce que la zone autour du capteur soit propre et exempte de sable et autres impuretés. N'insérez jamais d'objets dans l'orifice du capteur.

1.2.2. Entretien de la ceinture émetteur

Lavez la ceinture émetteur avec de l'eau et du savon doux après chaque utilisation. Rincez-la à l'eau claire ; essuyez-la bien.

Rangez-la dans un endroit propre et sec. Ne rangez jamais la ceinture émetteur si celle-ci est encore mouillée. L'humidité garde les électrodes mouillées et l'émetteur reste activé, ce qui réduit la durée de vie de la pile.

Ne tordez pas la ceinture émetteur et ne l'étirez pas ; vous pourriez endommager ses électrodes.

1.3. ETANCHÉITÉ

Suunto X3HR et la ceinture émetteur sont conformes à la norme ISO 2281 (Organisation internationale de normalisation) (www.iso.ch), ce qui signifie que ce produit est étanche. « En plus de la mention « étanche », Suunto X3HR indique une profondeur donnée en mètres, qui correspond à une valeur test de surpression : 30 m / 100 ft pour Suunto X3HR et 20 m / 66 ft pour la ceinture émetteur. Cette indication ne correspond cependant pas à une profondeur de plongée, mais à la pression à laquelle le test de surpression a été réalisé ».

Vous ne pouvez donc pas plonger à une profondeur de 30 mètres / 100 pieds avec l'ordinateur de poignet Suunto X3HR ou de 20 m / 66 ft avec la ceinture émetteur.

La pluie, la douche, la natation et les autres conditions normales d'exposition à l'eau ne perturbent pas le fonctionnement du produit, mais n'appuyez jamais sur les boutons si l'ordinateur de poignet est immergé.

REMARQUE : Les ordinateurs de poignet X3HR et les ceintures émetteur ne doivent pas être utilisés pour la plongée.

1.4. REMPLACEMENT DE LA PILE

L'appareil est alimenté par une pile au lithium de 3 volts du type CR 2032, d'une durée de vie maximale d'environ 12 mois.

Lorsque la capacité de la pile n'est plus que 5 à 15 pour cent de sa capacité initiale, l'indication « pile faible » est activée. Nous recommandons le remplacement de la pile à ce moment-là. Toutefois, l'indication « pile faible » peut être activée par le froid extrême, même si la pile est encore en bon état de fonctionnement. Si l'indication « pile faible » s'active par une température de plus de 10°C (50°F), il convient de remplacer la pile.

REMARQUE : *Une utilisation intensive du rétroéclairage, de l'altimètre et de la boussole diminue sensiblement la durée de vie de la pile.*

Vous pouvez changer les piles vous-même, tant que vous le faites correctement, de sorte à éviter toute entrée d'eau dans le logement de la pile ou le corps de l'ordinateur de poignet. Utilisez toujours des kits de remplacement de pile prévus à cet effet (ceux-ci comprennent une nouvelle pile, un couvercle de pile et un joint). Vous trouverez ces kits de remplacement chez les revendeurs Suunto officiels.

REMARQUE : *Lorsque vous remplacez la pile, remplacez également le couvercle de pile et le joint. N'utilisez jamais les anciennes pièces.*

REMARQUE : *Le changement de pile se fait à votre propre initiative. Suunto recommande toutefois de faire changer les piles auprès des services Suunto officiels.*



Pour remplacer la pile :

1. Insérez une pièce de monnaie dans l'encoche située sur le couvercle du logement de pile au dos de votre Suunto X3HR.
2. Tournez la pièce dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle soit alignée avec le repère de position ouverte.
3. Retirez le couvercle du logement de pile et le joint ; jetez-les. Vérifiez que les surfaces sont propres et sèches.
4. Retirez soigneusement l'ancienne pile.
5. Placez la nouvelle pile dans son logement sous le clip de contact, en orientant la borne + vers le haut.
6. Remettez le joint en position, replacez le couvercle du logement de pile, et à l'aide de la pièce de monnaie, tournez le couvercle dans le sens des aiguilles d'une montre, jusqu'à ce qu'il soit aligné avec le repère de position fermée. N'appuyez pas sur le couvercle du logement de pile lorsque vous le tournez avec la pièce de monnaie.

REMARQUE : Pour conserver les propriétés d'étanchéité de Suunto X3HR, soyez extrêmement prudent lors du remplacement de la pile. Un remplacement de pile négligé annulera la garantie.

ATTENTION : Cet instrument Suunto possède une pile au lithium. Pour éliminer tout risque d'incendie ou de brûlure, évitez de démonter, d'écraser, de percer ou de court-circuiter la pile, ou de la jeter dans un feu ou de l'eau. N'utilisez que des piles neuves recommandées par le fabricant. Recyclez ou éliminez les piles selon les réglementations en vigueur.

1.5. REMPLACEMENT DE LA PILE DE LA CEINTURE ÉMETTEUR

La ceinture émetteur est alimentée par une pile au lithium 3 volts de type CR 2032. La durée de vie moyenne de la pile de la ceinture émetteur est d'environ 300 heures à des températures normales d'utilisation. Lorsque Suunto X3HR ne reçoit aucun signal mais que la ceinture émetteur est active, c'est qu'il faut peut-être changer la pile. Reportez-vous au chapitre 2.4.2 pour connaître les autres facteurs pouvant affecter la transmission du signal.

Pour changer la pile

1. Insérez une pièce de monnaie dans la fente du couvercle de pile, situé au dos de la ceinture émetteur.
2. Tournez la pièce dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle soit alignée avec les repères de position ouverte ou tournez-la même davantage pour faciliter l'ouverture.



3. Retirez le couvercle du logement de la pile. Vérifiez que le joint et les surfaces sont propres et secs. N'étirez pas le joint.
4. Retirez la pile usagée.
5. Insérez la nouvelle pile dans son logement, côté positif tourné vers l'extérieur.
6. Placez le joint, remettez le couvercle du logement de la pile et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre à l'aide de la pièce de monnaie jusqu'à ce qu'il soit aligné avec les repères de fermeture.

NOTA : *il est recommandé de changer le couvercle du logement de la pile et le joint en même temps que la pile pour que l'émetteur reste propre et étanche. Les couvercles de rechange sont vendus comme accessoires par Suunto.*

2. UTILISATION DE SUUNTO X3HR

2.1. AFFICHAGE

Par défaut, Suunto X3HR fait apparaître les lignes de l'affichage principal du mode TIME : date, heure et jour de la semaine.

En plus des informations propres aux modes, plusieurs symboles apparaissent sur l'affichage de Suunto X3HR.

2.1.1. Symboles de fonction

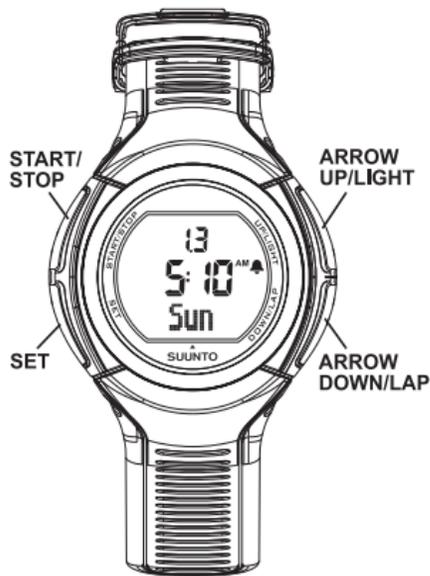
Les symboles de fonction indiquent qu'une fonction a été activée, comme par exemple l'alarme (Alarm), ou qu'une action doit être effectuée (indicateur du niveau de pile). Les symboles de fonction sont les suivants :

-  Cœur : apparaît lorsque le signal de fréquence cardiaque parvient au récepteur (le symbole apparaît à côté de la fréquence cardiaque mesurée).
-  Chronomètre : apparaît lorsque le chronomètre est en route en mode Training ou lorsque le chronomètre n'a pas été remis à zéro.
-  Flèches de limites FC : apparaissent lorsque les limites de fréquence cardiaque ont été activées.
-  Alarme de limite FC : apparaît lorsque l'alarme sonore et les limites FC ont été activées.
-  Alarme : apparaît lorsque la fonction alarme est activée.
-  Pile faible : apparaît lorsque la pile doit être changée.



MEM MEM : apparaît lorsque vous êtes en mode Memory. Il indique que vous affichez une entrée de la mémoire et non des données d'entraînement actives.

2.2. BOUTONS



2.2.1. Pression brève et pression longue

Les boutons ont différentes fonctions selon que vous appuyez longuement ou brièvement dessus. Une pression normale ou pression brève signifie que vous appuyez rapidement sur le bouton. Une pression longue signifie que vous appuyez sur le bouton pendant plus de 2 secondes.

2.2.2. Bouton START/STOP

Pression brève

- Démarre et arrête le chronomètre en mode Training.

Pression longue

- Remet l'affichage du chronomètre à zéro (lignes du haut et du bas) en mode Training.

2.2.3. Bouton SET

Pression brève

- Fait apparaître les différents raccourcis sur la ligne du bas de l'affichage.
- Lorsque vous changez les unités, il valide le réglage en cours et passe au réglage suivant (le réglage suivant se met à clignoter).
- En mode Memory, il sert à afficher les affichages sélectionnés des sessions d'entraînement enregistrées.

Pression longue

- Permet d'accéder aux fonctions du raccourci sélectionné. La première fonction apparaît sur la ligne du bas de l'affichage principal du mode.
- Valide les réglages en cours et retourne à l'affichage principal.

2.2.4. Bouton FLÈCHE HAUT/LIGHT

Pression brève

- Fait défiler jusqu'au mode suivant.
- Change l'unité ou le réglage sélectionné (par ex. On/Off).
- Augmente les valeurs numériques sélectionnées.
- Permet de passer à la fonction suivante (apparaît sur la ligne du bas).

Pression longue

- Active le rétro-éclairage de l'affichage. L'éclairage reste allumé pendant 10 secondes après avoir appuyé sur un bouton.

2.2.5. Bouton FLÈCHE BAS/LAP

Pression brève

- Fait défiler jusqu'au mode précédent.

- Change l'unité ou le réglage sélectionné (par ex. On/Off).
- Diminue les valeurs numériques sélectionnées.
- Permet de revenir à la fonction précédente (apparaît sur la ligne du bas).
- Lorsque le chronomètre est en route, permet d'enregistrer dans la mémoire les temps intermédiaires/de passage. Lorsque le chronomètre est en route, seul le bouton FLÈCHE HAUT/LIGHT permet de passer à un autre mode.

Pression longue

Aucune action.

2.3. NAVIGATION DANS LES FONCTIONS

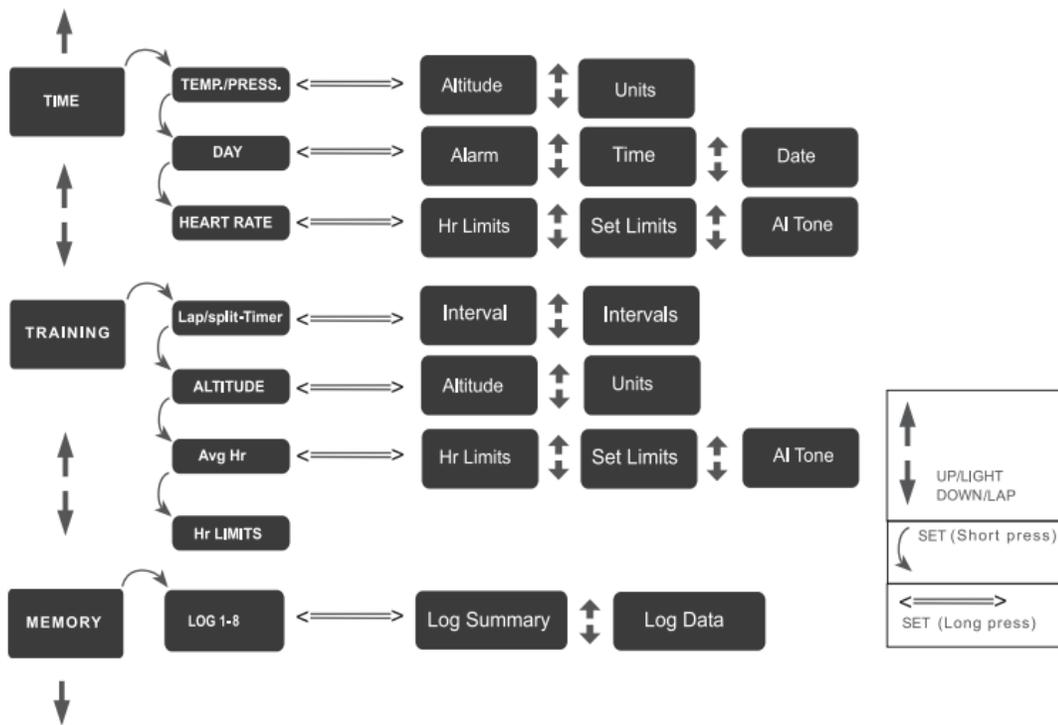
Les menus de fonctions sont classés par modes. Lorsque vous sélectionnez un mode, son affichage principal apparaît. Pour chaque mode il est possible de faire apparaître sur la ligne du bas différentes informations. Ces informations correspondent aux raccourcis. Ces raccourcis ont tous leurs propres fonctions.

Vous pouvez changer de raccourci dans chaque mode à l'aide du bouton SET. Lorsque vous appuyez longuement sur SET dans l'affichage principal du mode, vous entrez dans le menu de fonctions du raccourci activé. Le nom de la fonction apparaît en couleur inversée sur la ligne du bas et ses valeurs apparaissent sur les lignes du haut et du milieu. Appuyez sur SET pour entrer dans les champs de valeur. Utilisez les boutons flèches pour changer la valeur d'un champ actif (clignotant). Appuyez à nouveau sur SET pour passer au champ suivant. Pour revenir au menu, appuyez brièvement sur SET plusieurs fois jusqu'à ce que le nom de la fonction apparaisse à nouveau en couleur inversée.

Pour passer aux autres fonctions du raccourci, appuyez sur les flèches haut et bas lorsque le nom de la fonction apparaît en couleur inversée. Pour revenir à l'affichage

principal du mode sélectionné, appuyez longuement sur SET n'importe quand au cours de la séance de réglage.

Le schéma suivant présente la structure de base des menus :



2.4. CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE ET CEINTURE ÉMETTEUR

2.4.1. Activation du cardiofréquencemètre

Pour activer le cardiofréquencemètre :

1. Fixez l'émetteur sur la ceinture élastique.
2. Réglez la longueur de la ceinture à votre convenance. Attachez la ceinture autour de votre poitrine, au-dessous des pectoraux. Fermez la boucle.
3. Ecartez légèrement l'émetteur de votre poitrine et mouillez les zones des électrodes rainurées situées sur le côté intérieur.
4. Vérifiez que les zones des électrodes mouillées sont bien en contact avec votre peau et que le logo est positionné au centre, vers le haut.
5. Portez votre Suunto X3HR comme une montre ordinaire.

NOTA : *l'émetteur doit être placé contre une peau nue pour assurer un fonctionnement impeccable. Toutefois, si vous désirez porter l'émetteur par-dessus un vêtement, humidifiez bien ce vêtement là où se trouvent les électrodes.*

2.4.2. Interférences électromagnétiques

Des perturbations peuvent se produire près des lignes électriques à haute tension, des feux de circulation, des lignes électriques des voies ferrées, des bus ou des trams, près des télévisions, des moteurs de voiture, des ordinateurs de vélo, de certains appareils d'exercice motorisés, des téléphones cellulaires ou lorsque vous traversez des portillons électriques de sécurité.

2.4.3. Attention

Les personnes qui portent un pacemaker, un défibrillateur ou tout autre appareil électronique intra-corporel utilisent le cardiofréquencemètre à leurs risques et périls. Il est également conseillé d'effectuer une épreuve d'effort sous surveillance d'un

médecin avant d'utiliser le cardiofréquencemètre pour la première fois. Ce test garantira la sécurité et la fiabilité du pacemaker et du cardiofréquencemètre utilisés en même temps.

L'épreuve d'effort peut comporter certains risques, surtout pour les personnes sédentaires. Il est fortement conseillé de consulter votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement régulier.

La montre ordinateur doit être placée dans un rayon de 1 mètre autour de l'émetteur. Vérifiez qu'aucun autre émetteur ne se trouve dans ce rayon d'action ; les signaux des autres émetteurs peuvent fausser les résultats.

Les chocs subis par votre Suunto X3HR peuvent également entraîner des lectures de fréquence cardiaque incorrectes et doivent par conséquent être évités.

2.4.4. Utilisation de Suunto X3HR et de la ceinture émetteur dans l'eau

La mesure de fréquence cardiaque sous l'eau est techniquement difficile pour les raisons suivantes :

- L'eau des piscines ayant une forte teneur en chlore ainsi que l'eau de mer peuvent être très conductrices et les électrodes de l'émetteur peuvent être court-circuitées ; l'émetteur ne peut donc pas capter les signaux ECG (électrocardiogramme).
- Les sauts dans l'eau ou les mouvements de natation peuvent déplacer l'émetteur sur le corps et les signaux ECG risquent de ne plus être captés.

La force du signal ECG varie en fonction de la composition des tissus de l'individu. Beaucoup plus de personnes rencontrent des problèmes pour mesurer la fréquence cardiaque dans l'eau qu'ailleurs.

3. MODES

3.1. INFORMATIONS GÉNÉRALES

Suunto X3HR possède trois modes : TIME (horloge), TRAINING (entraînement) et MEMORY (mémoire). Pour sélectionner un mode, appuyez sur l'un des boutons flèches. Lorsque vous passez d'un mode à un autre, le nom du nouveau mode apparaît sur la ligne du bas de l'affichage pendant quelques secondes.

3.2. MODE TIME

En mode Time, vous pouvez voir l'heure, la date, la température et la pression atmosphérique absolue. Dans ce mode, vous pouvez également régler les alarmes et contrôler votre fréquence cardiaque.

3.2.1. Affichage principal



L'affichage principal du mode Time possède trois lignes :

Date

Sur la ligne du haut apparaît la date au format sélectionné (dd.mm ou mm.dd).

Heure

Sur la ligne du milieu apparaît l'heure au format sélectionné (12h/24h).

Raccourcis

Sur la ligne du bas apparaît au choix le jour de la semaine, la fréquence cardiaque ou la température et la pression atmosphérique absolue. Passez de l'un à l'autre avec le bouton SET.

- **Jour de la semaine** : affiche le jour de la semaine (trois lettres).
- **Fréquence cardiaque** : affiche votre fréquence cardiaque. Lorsque vous activez ce raccourci pour la première fois, le nombre 00 apparaît. S'il a déjà été activé, la dernière mesure effectuée apparaît. La nouvelle fréquence cardiaque apparaît si la connexion avec le signal FC est établie dans les 5 minutes qui suivent l'activation de ce raccourci.
- **Température et pression atmosphérique absolue** : affiche la température (C/F) et la pression atmosphérique absolue (hPa/InHg) dans les unités de votre choix. La pression atmosphérique et la température sont mises à jour à chaque fois que vous sélectionnez ce raccourci et toutes les 15 minutes si ce raccourci reste affiché en continu.

3.2.2. Jour

Le jour est l'un des trois raccourcis qui apparaissent sur la ligne du bas de l'affichage principal du mode Time. Appuyez brièvement sur SET pour faire apparaître le raccourci du jour. Lorsque celui-ci apparaît, vous pouvez accéder à ses fonctions en appuyant longuement sur SET. Voici la liste des fonctions et les instructions pour les utiliser.

Réglage de l'alarme (Set Alarm)

Pour régler une alarme :

1. Dans le menu de fonctions, *Set Alarm* apparaît comme le premier élément du menu. Appuyez brièvement sur SET pour le sélectionner. Les informations relatives à l'alarme apparaissent (état, heure). L'état de l'alarme clignote.
2. Appuyez sur la flèche haut ou bas pour passer l'alarme sur *On*. Appuyez brièvement sur SET. L'heure clignote.
3. Réglez l'heure à l'aide des boutons flèches et appuyez sur SET. Les minutes clignent.
4. Réglez les minutes à l'aide des boutons flèches et appuyez sur SET. Le texte "Set Alarm" s'active sur la ligne du bas. Vous pouvez maintenant:
5. Appuyer longuement sur SET pour revenir à l'affichage principal ou
6. Passer à la fonction suivante à l'aide des boutons flèches.



Réglage de l'heure (Set Time)

Pour régler l'heure :

1. Dans le menu de fonctions, faites défiler jusqu'à *Set Time* à l'aide des boutons flèches et appuyez brièvement sur SET. L'heure apparaît sur la ligne du milieu et les secondes clignotent.
2. Mettez les secondes à zéro à l'aide des boutons flèches et appuyez brièvement sur SET. Les minutes clignotent.
3. Réglez les minutes à l'aide des boutons flèches et appuyez brièvement sur SET. L'heure clignote.
4. Réglez l'heure à l'aide des boutons flèches et appuyez brièvement sur SET. Le format d'affichage 12/24h apparaît sur la ligne du haut.
5. Choisissez entre un format 12h ou 24h à l'aide des boutons flèches et appuyez brièvement sur SET (le format de l'heure sur la ligne du milieu change en fonction du format choisi). Le texte "Set Time" s'active sur la ligne du bas. Vous pouvez maintenant :
6. Appuyer longuement sur SET pour revenir à l'affichage principal ou
7. Passer à la fonction suivante à l'aide des boutons flèches.



Réglage de la date (Set Date)



Pour régler l'heure :

1. Dans le menu de fonctions, faites défiler jusqu'à *Set Date* à l'aide des boutons flèches et appuyez brièvement sur SET. La date apparaît sur la ligne du milieu et le jour clignote (le format de la date dépend du format de l'heure. Au format 12h, le mois apparaît avant le jour et au format 24h, il apparaît après le jour).
2. Réglez le jour (1-31) à l'aide des boutons flèches et appuyez brièvement sur SET. Le mois clignote.
3. Réglez le mois (1-12) à l'aide des boutons flèches et appuyez brièvement sur SET. L'année clignote.
4. Réglez l'année (les années 01-49 sur l'affichage correspondent à 2001-2049) à l'aide des boutons flèches et appuyez brièvement sur SET. Le texte "Set Date" s'active sur la ligne du bas. Vous pouvez maintenant :
5. Appuyer longuement sur SET pour revenir à l'affichage principal ou
6. Passer à la fonction suivante à l'aide des boutons flèches.

3.2.3. Fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque est l'un des trois raccourcis qui apparaissent sur la ligne du bas de l'affichage principal du mode Time. Appuyez brièvement sur SET pour faire apparaître le raccourci de la fréquence cardiaque. Lorsque celui-ci apparaît, vous pouvez accéder à ses fonctions en appuyant longuement sur SET. Voici la liste des fonctions et les instructions pour les utiliser.

Limites FC (HR Limits)

Cette fonction permet d'activer ou non l'alarme de limite FC. Cette alarme vous avertit lorsque votre fréquence cardiaque dépasse les limites FC que vous avez définies. Deux sonneries différentes vous avertissent selon que votre fréquence cardiaque est supérieure ou inférieure à la limite. La valeur FC se met également à clignoter sur l'affichage principal lorsque l'alarme est activée. Si *AI tone* est désactivée (voir page 25) et que *HR Limits* est activée, Suunto X3HR ne fait clignoter que la valeur FC.

Pour régler les limites de fréquence cardiaque :

1. Dans le menu de fonctions, *HR Limits* apparaît comme le premier élément du menu. Appuyez brièvement sur SET pour le sélectionner. L'état des limites FC clignote sur la ligne du milieu.
2. Changez cet état à l'aide des boutons flèches et appuyez brièvement sur SET. Le texte "HR Limits" s'active sur la ligne du bas. Vous pouvez maintenant :
3. Appuyer longuement sur SET pour revenir à l'affichage principal ou
4. Passer à la fonction suivante à l'aide des boutons flèches.



Définir les limites (Set Limits)

Cette fonction permet de définir les limites supérieure et inférieure de la fréquence cardiaque. Une fréquence cardiaque en dehors de ces valeurs active l'alarme (la valeur FC clignote sur l'affichage ou cette valeur clignote en même temps que l'alarme retentit). La limite supérieure apparaît sur la ligne du haut (une FC supérieure à cette limite active l'alarme) et la limite inférieure apparaît sur la ligne du milieu (une FC inférieure à cette limite active l'alarme).



Pour définir les limites :

1. Dans le menu de fonctions, faites défiler jusqu'à *Set Limits* à l'aide des boutons flèches et appuyez brièvement sur SET. La limite supérieure clignote.
2. Définissez la limite supérieure (max. 239) à l'aide des boutons flèches et appuyez brièvement sur SET. La limite inférieure clignote.
3. Définissez la limite inférieure (min. 31) à l'aide des boutons flèches et appuyez brièvement sur SET. Le texte "Set Limits" s'active sur la ligne du bas. Vous pouvez maintenant :
4. Appuyer longuement sur SET pour revenir à l'affichage principal ou
5. Passer à la fonction suivante à l'aide des boutons flèches.

Alarme sonore (AI Tone)

Cette fonction permet d'activer ou de désactiver la sonnerie de l'alarme lorsque la fréquence cardiaque dépasse la limite inférieure ou supérieure. L'alarme retentit tant que la fréquence cardiaque est en dehors des limites définies (voir plus haut).

Pour définir la sonnerie de l'alarme :

1. Dans le menu de fonctions, faites défiler jusqu'à *AI tone* à l'aide des boutons flèches et appuyez brièvement sur SET. L'état de l'alarme clignote.
2. Changez cet état à l'aide des boutons flèches et appuyez brièvement sur SET. Le texte *AI Tone* s'active sur la ligne du bas. Vous pouvez maintenant :
3. Appuyer longuement sur SET pour revenir à l'affichage principal ou
4. Passer à la fonction suivante à l'aide des boutons flèches.



3.2.4. Température et pression atmosphérique absolue

La température et la pression atmosphérique absolue sont l'un des trois raccourcis qui apparaissent sur la ligne du bas de l'affichage principal du mode Time. Appuyez rapidement sur SET pour faire apparaître le raccourci température et pression atmosphérique absolue. Lorsque celui-ci apparaît, vous pouvez accéder à ses fonctions en appuyant longuement sur SET. Voici la liste des fonctions et les instructions pour les utiliser.

Altitude (Altitude)

Cette fonction permet d'enregistrer l'altitude. Suunto X3HR utilise l'altitude ainsi enregistrée comme référence pour les changements d'altitude calculés à partir des changements de pression atmosphérique.



Pour enregistrer l'altitude :

1. Dans le menu de fonctions, *Altitude* apparaît comme le premier élément du menu. Appuyez brièvement sur SET pour le sélectionner. L'altitude clignote sur la ligne du milieu.
2. Enregistrez l'altitude (-500 m à 9000 m/-1500 à 29995 pieds) à l'aide des boutons flèches et appuyez brièvement sur SET. Le texte "Altitude" s'active sur la ligne du bas. Vous pouvez maintenant :
3. Appuyer longuement sur SET pour revenir à l'affichage principal ou
4. Passer à la fonction suivante à l'aide des boutons flèches.

REMARQUE : *Suunto X3HR calcule l'altitude en fonction de la pression barométrique. Si certains jours, l'altitude affichée*

est différente pour un même endroit, c'est que la pression barométrique a changé suite à un changement météo. Si les conditions météo ont considérablement changé, redéfinissez l'altitude de référence pour obtenir la bonne altitude.

Unités (Units)

Cette fonction permet de définir les formats de l'altitude, de la pression atmosphérique et de la température.

Pour changer les unités :

1. Dans le menu de fonctions, faites défiler jusqu'à *Units* à l'aide des boutons flèches et appuyez brièvement sur SET. Le format de l'altitude clignote sur la ligne du milieu (côté gauche).
2. Changez l'unité de l'altitude (m/pieds) à l'aide des boutons flèches et appuyez brièvement sur SET. Le format de la pression atmosphérique clignote sur la ligne du haut.
3. Changez l'unité de la pression atmosphérique (hPa/inHg) à l'aide des boutons flèches et appuyez brièvement sur SET. Le format de la température clignote sur la ligne du milieu (côté droit).
4. Changez l'unité de la température (C/F) à l'aide des boutons flèches et appuyez brièvement sur SET. Le texte "Units" s'active sur la ligne du bas. Vous pouvez maintenant :
5. Appuyer longuement sur SET pour revenir à l'affichage principal ou
6. Passer à la fonction suivante à l'aide des boutons flèches.



3.3. MODE TRAINING

3.3.1. Affichage principal



L'affichage principal du mode Training possède trois lignes :

Chronomètre (temps de course total/temps intermédiaire)

Le temps de course total/temps intermédiaire apparaît sur la ligne du haut. Lorsque vous mettez en route le chronomètre à l'aide de la touche START/STOP, le temps de course total apparaît sur cette ligne. Si vous appuyez sur FLÈCHE BAS/LAP lorsque le chronomètre est en route, le temps écoulé depuis le départ apparaît pendant 3 secondes. Ensuite, le temps total apparaît jusqu'à ce que vous appuyiez à nouveau sur FLÈCHE BAS/LAP ou que vous arrêtiez le chronomètre avec le bouton START/STOP.

Si le chronomètre n'est pas en route, cette ligne affiche le dernier temps chronométré ou 0.00,0 (affichage par défaut) si vous avez remis le chronomètre à zéro.

Le temps total apparaît en minutes, secondes et centièmes de seconde. Si par contre le temps chronométré est supérieur à une heure, il apparaît en heures, minutes et secondes.

Fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque apparaît sur la ligne du milieu. Un symbole cœur clignotant au rythme de votre FC apparaît également sur le côté gauche de la valeur FC. Si la connexion avec la ceinture émetteur n'est pas établie dans les 5 minutes qui suivent l'arrivée dans le mode Training, cette ligne n'affiche que des zéros.

Raccourcis

Sur la ligne du bas apparaissent au choix le temps total/temps de passage, le chronomètre/compteur d'intervalles, l'altitude, la fréquence cardiaque moyenne ou la FC par rapport aux limites FC (si le chronomètre est en route et que les limites FC sont activées). Si le chronomètre n'est pas activé et que les limites FC sont désactivées, les limites FC apparaissent au lieu des deux derniers raccourcis mentionnées ci-dessus. Passez de l'un à l'autre avec le bouton SET.

- **Temps total/temps de passage, Chronomètre/Compteur d'intervalles :**

Lorsque vous mettez le chronomètre en route avec le bouton START/STOP, le temps mesuré est identique à celui qui apparaît sur la ligne du haut. Lorsque vous appuyez sur FLÈCHE BAS/LAP, le temps écoulé depuis la dernière fois que vous avez appuyé sur ce bouton apparaît (toutefois, si vous n'avez pas appuyé sur FLÈCHE BAS/LAP auparavant, le temps affiché est le même que celui affiché sur la ligne du haut, et le numéro du tour est 1).

Le nombre de tours apparaît à gauche du temps mesuré (avec une police plus petite). Lorsque vous arrêtez le chronomètre avec le bouton START/STOP, le temps de passage s'arrête également et reste affiché. Il affiche le nombre de tours ainsi que le temps du dernier tour.

Lorsque vous remettez le chronomètre à zéro en appuyant longuement sur START/STOP, ce raccourci est également remis à zéro et 0.00,0 (valeur par défaut) apparaît. Le nombre maximum de tours/temps intermédiaires enregistrés pour un entraînement est 10. Après le 10ème tour/temps intermédiaire, plus aucun temps ne peut être enregistré dans la mémoire. Bien que les valeurs des tours/temps intermédiaires apparaissent comme avant, l'indicateur du nombre de tours affiche - -. Si le compteur d'intervalles est activé (et qu'au moins une valeur d'intervalle est

définie), l'intervalle apparaît sur cette ligne, à rebours. Par exemple, si l'intervalle est réglé sur 3.00, cette ligne affiche le temps à rebours à partir de trois minutes et lorsque le temps à atteint zéro, il recommence à partir de l'intervalle défini. Le nombre de répétitions apparaît sur le côté gauche avec des chiffres plus petits. Le compte à rebours commence lorsque vous mettez en route le chronomètre avec le bouton START/STOP.

Toutes ces actions sont effectuées même si ce raccourci n'apparaît pas.

- **Altitude** : fait apparaître l'altitude à laquelle vous vous trouvez en fonction des changements de pression atmosphérique depuis la dernière fois que vous avez enregistré l'altitude. L'altitude apparaît dans le format de votre choix (m/pieds).
- **Fréquence cardiaque moyenne** : fait apparaître la FC moyenne (mesurée depuis que le chronomètre s'est mis en route). Cette valeur est mise à jour en temps réel pendant l'entraînement.
- **FC par rapport aux limites FC** : un indicateur graphique fait apparaître votre fréquence cardiaque par rapport aux limites FC définies. Cet indicateur apparaît comme une barre et une échelle. Si les limites FC sont désactivées, ce raccourci ne peut pas être sélectionné.

Avant de mettre en route le chronomètre, ce raccourci fait apparaître les limites FC que vous avez définies.

3.3.2. Chronomètre

Le chronomètre est l'un des trois raccourcis qui apparaissent sur la ligne du bas de l'affichage principal du mode Training. Appuyez brièvement sur SET pour faire apparaître le raccourci chronomètre. Lorsque celui-ci apparaît, vous pouvez accéder à ses fonctions en appuyant longuement sur SET. Voici la liste des fonctions et les instructions pour les utiliser.

Fonction "Interval" (Interval)

Cette fonction permet d'activer/désactiver la fonction "Interval", qui compte les intervalles que vous avez définis (deux intervalles différents au maximum), et vous avertit lorsque le temps s'est écoulé et qu'un nouvel intervalle commence.

Pour activer/désactiver la fonction "Interval" :

1. Dans le menu de fonctions, *Interval* apparaît comme le premier élément du menu. Appuyez brièvement sur SET pour le sélectionner. L'état de la fonction "Interval" clignote.
2. Appuyez sur la flèche haut ou bas pour activer la fonction "Interval". Appuyez brièvement sur SET. Le texte "Interval" s'active sur la ligne du bas. Vous pouvez maintenant :
3. Appuyer longuement sur SET pour revenir à l'affichage principal ou
4. Passer à la fonction "Intervals" à l'aide des boutons flèches.



Réglage des intervalles (Intervals)

Cette fonction permet de définir la durée des intervalles utilisés pour la fonction "Interval".



Pour définir la durée des intervalles :

1. Dans le menu de fonctions, faites défiler jusqu'à *Intervals* à l'aide des boutons flèches et appuyez brièvement sur SET. Les minutes clignotent.
2. Réglez les minutes à l'aide des boutons flèches et appuyez brièvement sur SET. Les secondes clignotent.
3. Réglez les secondes à l'aide des boutons flèches et appuyez brièvement sur SET. Les minutes pour l'intervalle numéro deux clignotent (si vous ne souhaitez définir qu'un seul intervalle, appuyez longuement sur SET après ce réglage pour revenir à l'affichage principal).
4. Réglez les minutes pour l'intervalle numéro deux à l'aide des boutons flèches et appuyez brièvement sur SET. Les secondes pour l'intervalle numéro deux clignotent.
5. Réglez les secondes pour l'intervalle numéro deux à l'aide des boutons flèches et appuyez brièvement sur SET. Le texte "Intervals" s'active sur la ligne du bas. Vous pouvez maintenant :
6. Appuyer longuement sur SET pour revenir à l'affichage principal ou
7. Passer à la fonction "Interval" à l'aide des boutons flèches.

3.3.3. Altitude

"Altitude" est l'un des trois raccourcis qui apparaissent sur la ligne du bas de l'affichage principal du mode Training. Appuyez brièvement sur SET pour faire apparaître le raccourci "Altitude". Lorsque celui-ci apparaît, vous pouvez accéder à ses fonctions en appuyant longuement sur SET. Voici la liste des fonctions et les instructions pour les utiliser.

Altitude (Altitude)

Cette fonction permet d'enregistrer l'altitude à laquelle vous vous trouvez. Suunto X3HR utilise l'altitude ainsi enregistrée comme référence pour les changements d'altitude calculés à partir des changements de pression atmosphérique.

Pour enregistrer l'altitude :

1. Dans le menu de fonctions, *Altitude* apparaît comme le premier élément du menu. Appuyez brièvement sur SET pour le sélectionner. L'altitude clignote sur la ligne du milieu.
2. Enregistrez l'altitude (-500 m à 9000 m/-1500 à 29995 pieds) à l'aide des boutons flèches et appuyez brièvement sur SET. Le texte "Altitude" s'active sur la ligne du bas. Vous pouvez maintenant :
3. Appuyer longuement sur SET pour revenir à l'affichage principal ou
4. Passer à la fonction suivante à l'aide des boutons flèches.



Unités (Units)

Cette fonction permet de définir le format d'affichage de l'altitude, de la pression atmosphérique et de la température.



Pour changer les unités :

1. Dans le menu de fonctions, faites défiler jusqu'à *Units* à l'aide des boutons flèches et appuyez brièvement sur SET. Le format de l'altitude clignote sur la ligne du milieu (côté gauche).
2. Changez l'unité de l'altitude (m/pieds) à l'aide des boutons flèches et appuyez brièvement sur SET. Le format de la pression atmosphérique clignote sur la ligne du haut.
3. Changez l'unité de la pression atmosphérique (hPa/inHg) à l'aide des boutons flèches et appuyez brièvement sur SET. Le format de la température clignote sur la ligne du milieu (côté droit).
4. Changez l'unité de la température (C/F) à l'aide des boutons flèches et appuyez brièvement sur SET. Le texte "Units" s'active sur la ligne du bas. Vous pouvez maintenant :
5. Appuyer longuement sur SET pour revenir à l'affichage principal ou
6. Passer à la fonction suivante à l'aide des boutons flèches.

3.3.4. Limites de fréquence cardiaque

Les limites FC sont l'un des trois raccourcis qui apparaissent sur la ligne du bas de l'affichage principal du mode Training. Si le chronomètre est en route et que les limites FC sont activées, ce raccourci affiche votre fréquence cardiaque par rapport aux limites de fréquence cardiaque définies. Sinon, il affiche les limites en chiffres. Les parenthèses qui apparaissent sur le graphe indiquent les limites définies. Les deux flèches indiquent votre fréquence cardiaque. Si votre fréquence cardiaque est en dehors des limites, ces flèches clignotent. Appuyez brièvement sur SET pour faire apparaître le raccourci des limites FC. Lorsque celui-ci apparaît, vous pouvez accéder à ses fonctions en appuyant longuement sur SET. Ses fonctions sont : "HR Limits", "Set Limits" et "AI Tone". Elles sont identiques à celles présentées à la section 3.2.3. Reportez-vous à cette section pour en savoir plus sur leur utilisation.



3.4. MODE MEMORY

Lorsque vous utilisez Suunto X3HR pour la première fois et donc que la mémoire ne contient aucune session d'entraînement, toutes les valeurs numériques des fichiers mémoire sont remplacées par des - -, et aucun tour n'est affiché. Vous pouvez quand même parcourir les fichiers mémoire à l'aide des boutons flèches.



3.4.1. Affichage principal

L'affichage principal du mode Memory possède trois lignes :

Durée totale de la session d'entraînement : sur la ligne du haut apparaît la durée totale de l'entraînement en minutes, secondes et centièmes de seconde (ou en heures, minutes et secondes si l'entraînement a duré plus d'une heure).

Fréquence cardiaque moyenne : sur la ligne du milieu apparaît la fréquence cardiaque moyenne au cours de l'entraînement.

Identification de la session d'entraînement enregistrée : sur la ligne du bas apparaissent la date et l'heure de chaque session d'entraînement enregistrée dans la mémoire (l'heure correspond au moment où le chronomètre s'est mis en route). Le nombre maximum de sessions d'entraînement qui peuvent être enregistrées dans la mémoire est 8. Lorsque la mémoire est pleine et que vous enregistrez une nouvelle session d'entraînement, la plus vieille session est effacée de la mémoire.

Pour afficher une session d'entraînement particulière :

1. Appuyez brièvement sur SET pour faire apparaître la session d'entraînement désirée.
2. Appuyez longuement sur SET pour choisir la session d'entraînement. La date et l'heure de l'entraînement s'activent et les affichages de résumé suivants peuvent

être visualisés à l'aide du bouton FLÈCHE HAUT/LIGHT (après le premier affichage, utilisez le bouton FLÈCHE BAS/LAP pour revenir en arrière).

- 1er Affichage : le texte *Max/Min* apparaît sur la ligne du bas. La plus haute fréquence cardiaque enregistrée au cours de l'entraînement apparaît sur la ligne du milieu (le symbole cœur apparaît également). La plus basse fréquence cardiaque enregistrée apparaît sur la ligne du haut.
- 2ème Affichage : le texte *Asc/Dsc* apparaît sur la ligne du bas. Le nombre total de descentes enregistrées apparaît sur la ligne du milieu. Le nombre total de montées enregistrées apparaît sur la ligne du haut.
- 3ème Affichage : le texte *High /Low* apparaît sur la ligne du bas. La plus haute altitude enregistrée pendant l'entraînement apparaît sur la ligne du milieu dans l'unité de votre choix (m/pieds). La plus basse altitude enregistrée pendant l'entraînement apparaît sur la ligne du haut dans l'unité de votre choix (m/pieds).
- Affichages 4 à 14 : la durée et le nombre de tours apparaissent sur la ligne du bas. La fréquence cardiaque au moment de l'enregistrement du temps de passage/temps intermédiaire apparaît sur la ligne du milieu. Le temps intermédiaire apparaît sur la ligne du haut. Les affichages suivant l'affichage numéro 4 sont identiques. Il y a autant d'affichages qu'il y a de temps de passage/temps intermédiaires enregistrés (maximum 10).
- Dernier affichage : le texte *End* apparaît sur la ligne du milieu. La date et l'heure à laquelle la session d'entraînement s'est terminée apparaissent sur la ligne du bas.

3. Appuyez longuement sur SET à tout moment pour sortir des affichages de résumé. Suunto X3HR revient à l'affichage principal, et la date et l'heure de la session d'entraînement que vous venez juste d'examiner apparaissent sur la ligne du bas. Lorsque vous appuyez longuement sur SET, Suunto X3HR revient à l'affichage

principal mémoire de la session d'entraînement que vous êtes en train de visualiser.

NOTA : *une session d'entraînement ne peut pas être visualisée en mode Memory tant que le chronomètre n'a pas été arrêté.*

NOTA : *les valeurs qui apparaissent dans les affichages 1 à 3 sont mises à jour toutes les 10 secondes lorsque le chronomètre est en route.*

NOTA : *il est impossible de faire défiler les modes à l'aide des boutons flèches lorsque vous naviguez dans les affichages de résumé de la mémoire. Vous devez d'abord appuyez longuement sur SET pour revenir à l'affichage principal ; la navigation entre les modes peut alors s'effectuer normalement.*

3.5. SUUNTOSPORTS.COM

SuuntoSports.com est une communauté Internet internationale gratuite où vous pouvez participer à des conversations, trouver de nouveaux lieux d'activités sportives, voter pour vos sujets préférés et leur donner une note, et bien sûr trouver des informations intéressantes publiées par les autres utilisateurs de Suuntosports.com.

Suuntosports.com met à votre disposition plusieurs fonctions qui vous permettent de profiter au maximum de votre montre ordinateur et d'améliorer vos performances.

Pour rejoindre la communauté SuuntoSports.com, connectez-vous à Internet, ouvrez votre navigateur et allez sur www.suuntosports.com. Lorsque la page d'accueil apparaît, cliquez sur l'icône "Register" pour vous inscrire et inscrire également votre montre ordinateur Suunto X3HR. Veuillez prendre connaissance de la politique de confidentialité de SuuntoSports.com avant de vous inscrire. Vous pouvez plus tard modifier et mettre à jour vos profils personnels dans la section "My Suunto" si vous le désirez.

Une fois inscrit, vous accédez automatiquement à la page d'accueil de SuuntoSports.com qui présente la structure et le fonctionnement du site.

4. TEST DE DIAGNOSTIC POUR SUUNTO X3HR

Ce chapitre décrit comment effectuer le test de diagnostic pour suunto X3HR, utile pour entretenir et tester votre montre ordinateur. Ce test n'apporte rien à l'utilisateur ; vous n'avez par conséquent pas besoin d'effectuer ce test. Il est toutefois décrit ici car il peut être activé par mégarde. Il est donc important de savoir comment faire pour revenir à un affichage normal.

S'il vous arrive de voir tous les symboles en même temps sur l'affichage, c'est que vous avez activé le test de diagnostic. Suivez les instructions données ci-dessous (à partir du point 2) pour revenir à l'affichage normal.

Pour effectuer le test de diagnostic :

1. Tenez enfoncées les 4 boutons en même temps pendant 5 secondes. Tous les segments de l'affichage à cristaux liquides apparaissent.
2. Appuyez sur FLÈCHE HAUT/LIGHT. Un compte à rebours 4, 3, 2, 1, 0 démarre. Une fois le temps écoulé, les lignes du haut et du milieu affichent 5 zéros.
3. Appuyez sur FLÈCHE BAS/LAP. Le message "TEST EPM" apparaît sur la ligne du bas et la montre ordinateur émet un long bip. Ensuite, le message "EPM-OK" apparaît sur la ligne du bas.
4. Appuyez sur SET. Des chiffres apparaissent sur les lignes du haut et du milieu.
5. Appuyez sur START/STOP. La montre ordinateur affiche le nom du mode Time et passe en mode Time.

NOTA : *ce test de diagnostic restaure tous les paramètres d'origine et efface la mémoire.*



5. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Généralités

- Température de fonctionnement : de -20°C à +50°C/de -4°F à +120°F
- Température de stockage : de -20°C à +60°C/de -4°F à +140°F
- Poids : 50 g
- Étanchéité jusqu'à 30 m /100 pieds (norme ISO 2281)
- Pile remplaçable CR2032

Baromètre

- Plage d'affichage : de 300 à 1100 hPa/de 8,90 à 32,50 inHg
- Résolution : 1 hPa/0,01 inHg
- Précision : ± 2 hPa / $\pm 0,06$ inHg

Altimètre

- Plage d'affichage : de -500 m à 9000 m/de -1600 pieds à 29995 pieds
- Résolution : 1 m/3 pieds
- Précision ± 20 m

Thermomètre

- Plage d'affichage : de -20°C à +60°C/de -4°F à +140°F
- Résolution : 1°C/1 F
- Précision $\pm 2^\circ\text{C}$

Horloge

- Résolution : 1 s
- Programmée jusqu'en 2049

Chronomètre / Compteur d'intervalles

- Plage de chronométrage : de 0 à 19h59 min 59 s
- Plage des tours : de 0 à 9h59min 59 s
- Temps au tour/temps intermédiaires : 10 au maximum par session d'entraînement
- Résolution 0,1 s (jusqu'à 1h)
1 s (de 1h à 19h59)
- Plage du compteur d'intervalles 1 : de 0 à 59 min 59 s (ligne supérieure de l'affichage)
- Plage du compteur d'intervalles 2 : de 0 à 39 min 59 s (ligne du milieu de l'affichage)
- Intervalles maximums : 99

Fréquence cardiaque

- Résolution : 1 battement
- Précision : +/- 1 battement/min
- Plage d'affichage : 30 - 240 battements/min
- Limite FC supérieure : 32 – 239
- Limite FC inférieure : 31 – 238
- Distance de fonctionnement : distance maximum : de 95 à 135 cm

Ceinture émetteur

- Poids : 59 g
- Pile remplaçable CR2032
- Étanchéité jusqu'à 20 m /66 pieds (norme ISO 2281)
- Fréquence de modulation : 5kHz ca

6. CONDITIONS GÉNÉRALES

6.1 COPYRIGHT

Cette publication et son contenu sont la propriété de Suunto Oy et sont fournis uniquement pour permettre à ses clients de mieux connaître les caractéristiques et le fonctionnement des produits Suunto X3HR. Son contenu ne doit pas être utilisé ni distribué à d'autres fins et/ou ne doit pas être communiqué, révélé ou reproduit sans l'accord écrit préalable de Suunto Oy.

Bien que nous ayons pris soin d'inclure dans cette documentation des informations complètes et précises, aucune garantie de précision n'est expresse ou implicite. Son contenu peut être modifié à tout moment sans préavis. La version la plus récente de cette documentation peut être téléchargée à tout moment sur www.suunto.com.

6.2 MARQUES

Suunto, Wristop Computer, Suunto X3HR, Replacing Luck et leurs logos respectifs sont des marques déposées ou non de Suunto Oy. Tous droits réservés. Suunto X3HR est fabriquée pour Suunto Oy.

6.3 CONFORMITÉ EUROPÉENNE

Le symbole CE est utilisé pour indiquer la conformité de ce produit avec la directive MCE 89/336/CEE de l'Union européenne.

6.4 CONFORMITÉ ISO 9001

Le Système d'assurance qualité de Suunto est certifié conforme à la norme ISO 9001 pour toutes les opérations de SUUNTO Oy par Det Norske Veritas (certificat de qualité N° 96-HEL-AQ-220).

7. LIMITES DE RESPONSABILITÉ

Si ce produit présente des défauts causés par des vices de matériau ou de fabrication, Suunto Oy, à sa seule discrétion, réparera ou remplacera gratuitement le produit avec des pièces neuves ou réparées, pendant une période de deux (2) ans à compter de la date d'achat.

Cette garantie ne s'applique qu'au propriétaire d'origine et ne couvre que les défauts causés par des vices de matériau et de fabrication survenus suite à une utilisation normale du produit pendant la période de garantie.

Cette garantie ne couvre pas la pile, le changement de pile, les dommages ou pannes consécutifs à des accidents, une mauvaise utilisation, une négligence, une mauvaise manipulation ou une modification du produit, ni les pannes causées par l'utilisation du produit pour une application non spécifiée dans cette documentation, ni les causes non couvertes par cette garantie.

Il n'existe aucune autre garantie expresse que celles citées ci-dessus. Le client exerce son droit de réparation sous garantie en contactant le Service clientèle de Suunto Oy afin d'obtenir une autorisation de réparation. Suunto Oy et ses filiales ne doivent en aucun cas être tenus responsables des dommages accessoires ou indirects résultant de l'utilisation ou de l'incapacité d'utiliser ce produit.

Suunto Oy et ses filiales déclinent toute responsabilité en cas de pertes ou de recours de tiers pouvant survenir suite à l'utilisation de cet appareil.

www.suunto.com

© Suunto Oy 2/2003, 1/2005