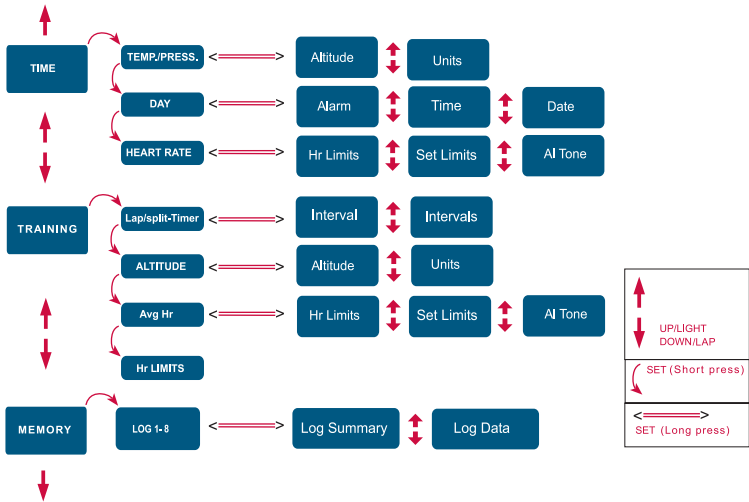


SUUNTO
X3_{HR}

MANUALE DI ISTRUZIONI


SUUNTO
REPLACING LUCK.



NUMERI UTILI PER IL SERVIZIO CLIENTI

Suunto Oy

Tel. +358 9 875870

Fax +358 9 87587301

Suunto USA

Tel. 1 (800) 543-9124

Canada

Tel. 1 (800) 776-7770

Call Center Europeo

Tel. +358 2 284 11 60

Sito Internet Suunto

www.suunto.com

IT

| | |
|--|----|
| 1. INTRODUZIONE | 4 |
| 1.1. COME AVVIARE LA MODALITÀ TRAINING | 4 |
| 1.2. CURA E MANUTENZIONE | 5 |
| 1.2.1. Cura del Suunto X3HR | 5 |
| 1.2.2. Cura della cintura trasmettitore | 5 |
| 1.3. RESISTENZA ALL'ACQUA | 6 |
| 1.4. SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA | 6 |
| 1.5. SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA DELLA CINTURA TRASMETTITORE | 8 |
| 2. COME UTILIZZARE IL SUUNTO X3HR | 10 |
| 2.1. DISPLAY | 10 |
| 2.1.1. Simboli Funzioni | 10 |
| 2.2. TASTI | 11 |
| 2.2.1. Pressione Breve e Prolungata | 11 |
| 2.2.2. Tasto START/STOP | 11 |
| 2.2.3. Tasto SET | 11 |
| 2.2.4. Tasto FRECCIA SU/LIGHT | 12 |
| 2.2.5. Tasto FRECCIA GIÙ/LAP | 12 |
| 2.3. NAVIGAZIONE DELLE FUNZIONI | 13 |
| 2.4. MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA E CINTURA TRASMETTITORE | 15 |
| 2.4.1. Attivazione del monitor della frequenza cardiaca | 15 |
| 2.4.2. Interferenza elettromagnetica | 15 |
| 2.4.3. Avvertenze | 16 |
| 2.4.4. Utilizzo del Suunto X3HR e della cintura trasmettitore in acqua ... | 17 |

| | |
|---|----|
| 3. MODALITÀ | 18 |
| 3.1. INFORMAZIONI GENERALI | 18 |
| 3.2. MODALITÀ TIME | 18 |
| 3.2.1. Display Principale | 18 |
| 3.2.2. Giorno | 19 |
| 3.2.3. Frequenza cardiaca | 22 |
| 3.2.4. Temperatura e Pressione atmosferica assoluta | 24 |
| 3.3. MODALITÀ TRAINING | 27 |
| 3.3.1. Display principale | 27 |
| 3.3.2. Cronometro | 30 |
| 3.3.3. Altitudine (Altitude) | 32 |
| 3.3.4. Limiti frequenza cardiaca (Hr Limits) | 34 |
| 3.4. MODALITÀ MEMORY | 35 |
| 3.4.1. Display principale | 35 |
| 3.5. SUUNTOSPORTS.COM | 37 |
| 4. PROCEDURA DI AUTOCONTROLLO DELL'X3HR | 38 |
| 5. SCHEDA TECNICA | 39 |
| 6. TERMINI E CONDIZIONI | 41 |
| 6.1 COPYRIGHT | 41 |
| 6.2 MARCHI DEPOSITATI | 41 |
| 6.3 CONFORMITÀ CE | 41 |
| 6.4 CONFORMITÀ ISO 9001 | 41 |
| 7. LIMITI DI RESPONSABILITÀ | 42 |

1. INTRODUZIONE

Il computer da polso Suunto X3HR è uno strumento elettronico affidabile che può essere utilizzato per svariate attività ricreative. Gli amanti degli sport all'aria aperta e di quelli di resistenza, come l'escursionismo, la corsa o il ciclismo apprezzeranno i vantaggi offerti dalla precisione del Suunto X3HR.

Il Suunto X3HR è caratterizzato da tre modalità principali: TIME (Ora), TRAINING (Allenamento) e MEMORY (Memoria), ciascuna delle quali ha a sua volta sottomodalità che accrescono l'utilità dello strumento. In caso non si intervenga sugli stati di impostazione e selezione entro cinque ore, il Suunto X3HR torna automaticamente al display principale della modalità corrente. Tutte le funzioni e le modalità chiave sono illustrate in dettaglio al capitolo 3.

NOTA BENE: *Il Suunto X3HR non va sostituito per effettuare misurazioni che richiedano un livello di precisione industriale o professionale, né per ottenere letture barometriche o dati di altitudine in sport estremi come il paracadutismo acrobatico, il deltaplano, il parapendio o il volo su girocoptero.*

1.1. COME AVVIARE LA MODALITÀ TRAINING

1. Allacciare bene la cintura del trasmettitore al torace.
2. Inumidire gli elettrodi a contatto con la pelle.
3. Passare alla modalità training premendo il pulsante UP o DOWN del Suunto X3HR
4. Verificare di poter vedere la frequenza cardiaca.
5. Premere START per avviare il cronografo e la registrazione della memoria.
6. Iniziate l'allenamento. In caso di incertezza, prima leggere manuale e clausole.
7. Rilevare i tempi giro premendo il pulsante DOWN/LAP.
8. Per modificare i dati di allenamento, premere il pulsante SET sulla riga in basso.
9. Una volta finito, premere START/STOP per terminare la registrazione.

Leggete il manuale per vedere quali altre prestazioni offre il vostro nuovo Suunto X3HR.

1.2. CURA E MANUTENZIONE

1.2.1. Cura del Suunto X3HR

Effettuare esclusivamente gli interventi specificati nel presente manuale. Non tentare mai di smontare o riparare il Suunto X3HR. Proteggere il Suunto X3HR da colpi, temperature troppo elevate o esposizioni prolungate alla luce diretta del sole. Al fine di non graffiare la cassa del Suunto X3HR, si raccomanda di evitare di farla strisciare contro superfici ruvide. In caso di inutilizzo, conservare il Suunto X3HR in un luogo pulito e asciutto, a temperatura ambiente.

Il Suunto X3HR può essere pulito con un panno inumidito (acqua tiepida). Si consiglia di utilizzare sapone neutro in caso di macchie particolarmente resistenti. Il Suunto X3HR teme gli agenti chimici, come la benzina, i solventi di pulizia, l'acetone, l'alcool, gli insetticidi, gli adesivi e le vernici. Queste sostanze potrebbero danneggiare irrimediabilmente le guarnizioni, la cassa e le finiture dell'apparecchio. Accertarsi che l'area circostante al sensore sia pulita e priva di polvere o sabbia. Non inserire oggetti nell'apertura del sensore.

1.2.2. Cura della cintura trasmettitore

Lavare il trasmettitore con sapone neutro e acqua dopo ogni utilizzo. Risciacquare con acqua pulita e asciugare completamente e accuratamente.

Conservare in luogo asciutto. Non riporre il trasmettitore umido perché se gli elettrodi sono bagnati il trasmettitore resta attivato e la vita utile della batteria si accorcia.

Per evitare danni agli elettrodi, non piegare o tirare il trasmettitore.

1.3. RESISTENZA ALL'ACQUA

Il Suunto X3HR e la cintura trasmettitore sono testati in base allo standard 2281 ISO (Organizzazione Internazionale Standardizzazione) (www.iso.ch). Ciò significa che il prodotto è impermeabile. "Oltre all'indicazione 'impermeabile' il Suunto X3HR è contrassegnato dall'indicazione del test di sovrappressione in termini di profondità espressa in metri (30 m / 100 piedi) e (20 m / 66 piedi) per la cintura trasmettitore. Questa indicazione tuttavia non corrisponde ad una profondità di immersione, ma si riferisce alla pressione a cui si è svolto il test di sovrappressione in acqua".

Ciò significa che non è possibile immergersi a profondità di 30 m / 100 piedi con il computer da polso Suunto X3HR o a profondità di 20 m / 66 piedi con la cintura trasmettitore.

Pioggia, doccia, nuoto ed altre normali esposizioni all'acqua non disturbano il normale funzionamento dell'apparecchio, a condizione che i pulsanti non siano premuti durante l'esposizione all'acqua.

NOTA BENE: *I computer da polso X3HR e le cinture trasmettitore non sono adatti per l'immersione!*

1.4. SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA

Suunto X6HR viene alimentato da una batteria al litio da 3 volt tipo CR 2032. Il ciclo di vita della batteria è circa 12 mesi nei modalità Time.

Quando la batteria a disposizione è a circa il 5-15% della sua potenza, sul display compare un indicatore che avverte della situazione. In questo caso raccomandiamo di sostituire la batteria. L'indicatore che rappresenta il basso livello della carica può essere attivato anche da temperature particolarmente basse, nonostante la batteria sia perfettamente funzionante; se però si attiva a temperature superiori ai 10° (50° F), occorrerà sostituire la batteria.



NOTA BENE: L'uso continuo della retroilluminazione, dell'altimetro e della bussola riducono sensibilmente il ciclo di vita della batteria.

L'utente può sostituire le batterie, a condizione che rispetti la procedura indicata, per evitare fuoriuscite di acqua nel comparto batteria o nella cassa del computer. Utilizzare esclusivamente kit di sostituzione delle batterie originali. (Le batterie di ricambio sono disponibili come kit comprendenti: batteria nuova, coperchio e anello O) I kit di ricambio possono essere acquistati presso i rivenditori ufficiali Suunto.

NOTA BENE: Quando si sostituisce la batteria, occorre ricambiare anche il coperchio e l'anello O. Non utilizzare mai coperchi vecchi.

NOTA BENE: La sostituzione della batteria è effettuata a rischio del cliente. La Suunto consiglia di far sostituire le batterie presso i centri di assistenza ufficiali Suunto.

Per sostituire la batteria, operare come segue:

1. Inserire una moneta nella scanalatura che si trova sopra il coperchio del vano batteria, sul retro del Suunto X6HR.
2. Ruotare la moneta in senso antiorario fino a quando è allineata con il segno di

posizione aperta.

3. Estrarre il coperchio del vano batteria e l'anello O e gettarli. Controllare che tutte le superfici siano pulite ed asciutte.
4. Estrarre la vecchia batteria con cura.
5. Inserire la nuova batteria nell'apposito vano, sotto l'anello metallico di contatto, collocando il lato positivo verso l'alto.
6. Lasciando l'O ring nella sua posizione corretta, inserire il coperchio del vano della batteria e ruotarlo con la moneta in senso orario, fino a quando non sarà in linea con il contrassegno di chiusura. Non esercitare pressione sul coperchio del vano batteria mentre lo si ruota con una moneta.

NOTA BENE: Quando si sostituisce la batteria, occorre prestare massima attenzione, per evitare di compromettere l'impermeabilità del Suunto X6HR. Una sostituzione incorretta della batteria può determinare l'invalidità della garanzia.

AVVERTENZA: Questo prodotto Suunto contiene una batteria a cellula di litio. Per limitare il rischio di incendi o scottature non smontarla, schiacciarla, forarla, metterla a corto circuito, caricarla o gettarla sul fuoco o in acqua. Utilizzare esclusivamente le batterie indicate dal produttore. Riciclare o gettare le batterie usate in modo idoneo..

1.5. SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA DELLA CINTURA TRASMETTITORE

La cintura trasmettitore del Suunto X3HR viene alimentata da una batteria al litio da 3 volt, di tipo CR 2032.

La durata media della batteria della cintura trasmettitore è di circa 300 ore per un utilizzo a temperature operative ideali. Potrebbe essere necessario sostituire la batteria quando il Suunto X3HR non riceve segnali ma la cintura trasmettitore è attiva. Fare riferimento al capitolo 2.4.2 per eventuali altri fattori che potrebbero disturbare un segnale corretto.



Per sostituire la batteria:

1. Inserire una moneta nella scanalatura che si trova sopra il coperchio del vano batteria, sul retro della cintura trasmettore.
2. Ruotare la moneta in senso antiorario fino a quando non sarà in linea con la marca indicante la posizione di apertura.
3. Estrarre il coperchio del vano batteria. Assicurarsi che la guarnizione e tutte le superfici siano pulite ed asciutte. Non tendere la guarnizione.
4. Estrarre la vecchia batteria con cura.
5. Inserire la nuova batteria nell'apposito vano, disponendo il lato positivo verso l'alto.
6. Con la guarnizione nella sua posizione corretta, rimettere il coperchio del vano della batteria e ruotarlo in senso orario con la moneta fino a quando non sarà in linea con la marca di chiusura.

NOTA BENE: Sostituire il coperchio della batteria e la guarnizione contemporaneamente alla batteria, in modo da garantire l'impermeabilità e la pulizia del trasmettore. I coperchi di riserva possono essere ordinati a Suunto come accessori.

2. COME UTILIZZARE IL SUUNTO X3HR

2.1. DISPLAY









All'uscita dalla fabbrica, il Suunto X3HR è impostato con visualizzate le righe del display principale della modalità Time, ossia data, ora e giorno della settimana.

Oltre ai dati specifici per le singole modalità, sul display del Suunto X3HR compaiono anche diversi simboli.

2.1.1. Simboli Funzioni

I simboli delle funzioni indicano che una funzione è stata attivata (per esempio, Alarm) o che è necessario effettuare un intervento (simbolo batteria). I simboli funzioni sono:

-  Cuore: attivo quando il dispositivo riceve il segnale di frequenza cardiaca. (Di fianco alla frequenza cardiaca rilevata viene visualizzato il simbolo.)
-  Cronometro: attivo quando si rileva il tempo nella modalità Training o quando il cronometro non è stato azzerato.
-  Freccie limiti frequenza cardiaca: attive quando sono stati impostati i limiti HR I (frequenza cardiaca).
-  Allarme limiti frequenza cardiaca: attivo con AI Tone acceso e i limiti HR (frequenza cardiaca) impostati.
-  Allarme: attivo quando la funzione allarme è accesa.
-  Batteria esaurita: attivo quando occorre procedere alla sostituzione della batteria.
- MEM** MEM: attivo in modalità Memory. Indica che i dati visualizzati sono registrati in memoria e non sono informazioni sull'allenamento in corso.

2.2. TASTI

2.2.1. Pressione Breve e Prolungata

I tasti possono avere diverse funzioni a seconda di quanto a lungo vengono tenuti premuti.

Con i termini pressione standard o pressione breve s'intende la pressione rapida dei tasti.

Col termine pressione prolungata s'intende una pressione dei tasti che supera i 2 secondi.

2.2.2. Tasto START/STOP

Pressione breve

- Avvia e arresta il cronometro nella modalità Training.

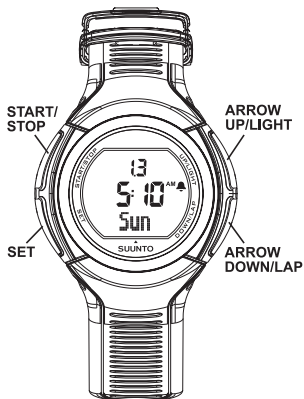
Pressione prolungata

- Azzerà i display del cronometro (riga superiore e inferiore) nella modalità Training.

2.2.3. Tasto SET

Pressione breve

- Passa da una selezione rapida a quella successiva sulla riga inferiore del display.
- Accetta la selezione corrente e passa a quella successiva quando si modificano le unità. (La selezione successiva comincia a lampeggiare).
- Nella modalità Memory, viene utilizzato per visualizzare i display selezionati delle sessioni di allenamento registrate.



Pressione prolungata

- Entra nella gerarchia funzionale della selezione rapida prescelta. La funzione a livello superiore viene visualizzata nella riga inferiore del display principale della modalità.
- Permette di tornare al display principale, confermando le selezioni effettuate.

2.2.4. Tasto FRECCIA SU/LIGHT

Pressione breve

- Scorre alla modalità successiva.
- Modifica l'unità selezionata o le impostazioni (ad esempio, On/Off).
- Aumenta i valori numerici selezionati.
- Passa allo stadio di regolazione/selezione successivo (visualizzato sulla riga inferiore).

Pressione prolungata

- Attiva la retroilluminazione del display. La luce rimane accesa per 10 secondi dopo la pressione di un tasto.

2.2.5. Tasto FRECCIA GIÙ/LAP

Pressione breve

- Scorre alla modalità precedente.
- Modifica l'unità selezionata o le impostazioni (ad esempio, On/Off).
- Diminuisce i valori numerici selezionati.
- Passa allo stadio di regolazione/selezione precedente (visualizzato sulla riga inferiore).

- Dopo aver attivato il cronometro (con START/STOP), i tempi parziali e di giro vengono immagazzinati nella memoria. E' possibile passare ad un'altra modalità principale con FRECCIA SU/LIGHT solamente quando il cronometro è attivo.

Pressione prolungata

Nessuna funzione particolare.

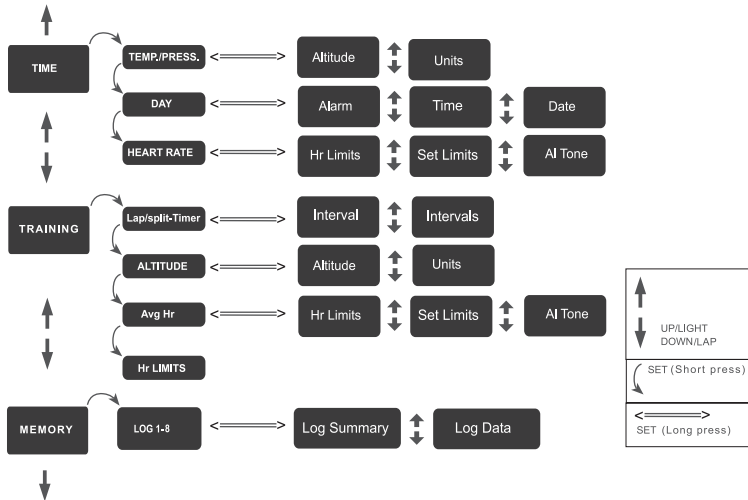
2.3. NAVIGAZIONE DELLE FUNZIONI

I menu funzioni sono ripartiti in modalità. Quando si seleziona una modalità, viene visualizzato il suo display principale. In ciascuna modalità vengono visualizzate varie informazioni sulla riga inferiore. Queste alternative sono denominate selezioni rapide. Esse includono svariate impostazioni specifiche per ciascuna selezione rapida.

Per modificare le selezioni rapide all'interno di ciascuna modalità premere il tasto SET. Con una pressione prolungata del tasto SET nel display principale di una modalità, si apre il menu funzioni della selezione rapida attiva. Il nome dell'impostazione viene visualizzato in colorazione inversa sulla riga inferiore e i valori delle impostazioni vengono visualizzati sulle righe superiori e di mezzo. Premere SET per entrare nel campo valori. Per modificare il valore nel campo attivo (lampeggiante) premere le frecce in su o in giù. Premere SET per entrare nel campo successivo. Per tornare al menu, premere brevemente SET fino a quando il nome dell'impostazione viene nuovamente visualizzato in colorazione inversa.

Per passare alle altre impostazioni della selezione rapida, premere la freccia in su o in giù quando il nome dell'impostazione viene visualizzato in colorazione inversa. Per tornare al display principale della modalità corrente, premere a lungo SET durante una fase qualsiasi del processo di impostazione.

La figura sotto illustra l'idea di base della struttura dei menu:



2.4. MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA E CINTURA TRASMETTITORE

2.4.1. Attivazione del monitor della frequenza cardiaca

Per attivare il monitor della frequenza cardiaca, procedere come segue:

1. Fissare il trasmettitore con il cinturino elastico.
2. Regolare la lunghezza del cinturino in modo che sia aderente ma non scomodo. Fissare il cinturino attorno al petto, sotto ai muscoli pettorali. Bloccare la fibbia.
3. Sollevare il trasmettitore dal petto e inumidire leggermente l'area circostante all'elettrodo incanalato sul retro.
4. Verificare che la superficie circostante l'elettrodo inumidito sia a contatto totale con la pelle e che il logo si trovi in posizione centrale, rivolto verso l'alto.
5. Indossare il Suunto X3HR come un normale orologio.

NOTA BENE: *Indossare il trasmettitore sulla pelle, per garantirne un funzionamento ottimale. Se invece si desidera indossare il trasmettitore su una maglietta, inumidire bene la parte sottostante gli elettrodi.*

2.4.2. Interferenza elettromagnetica

Si possono verificare interferenze in prossimità di linee elettriche ad alta tensione, semafori, linee ferroviarie elettriche, tram o autobus elettrici, televisori, motori auto, computer da moto, attrezzature sportive elettriche, telefoni cellulari o cancelli di sicurezza automatizzati.

2.4.3. Avvertenze

I portatori di pace-maker, defibrillatori o altri dispositivi elettronici incorporati possono utilizzare il monitor di frequenza cardiaca solamente a loro rischio e pericolo; si consiglia loro di effettuare un test atletico sotto controllo medico prima di utilizzare il monitor di frequenza cardiaca per la prima volta. In tal modo, si garantisce la sicurezza e l'affidabilità del pace-maker e del monitor della frequenza cardiaca quando utilizzati contemporaneamente.

L'esercizio fisico potrebbe comportare rischi se praticato da persone sedentarie. Si raccomanda pertanto di sottoporsi ad un controllo medico prima di iniziare un programma atletico regolare.

Per risultati ottimali, collocare il computer da polso ad una distanza inferiore ai 3 piedi o 1 metro dal trasmettitore. Controllare che non ci siano altri trasmettitori entro questo spazio. Gli eventuali segnali provenienti da altri trasmettitori potrebbero determinare letture incorrette.

Urti cinetici ripetuti del Suunto X3HR possono causare letture errate della frequenza cardiaca e vanno pertanto evitati.

2.4.4. Utilizzo del Suunto X3HR e della cintura trasmettitore in acqua

Il rilevamento della frequenza cardiaca in acqua è un'operazione delicata dal punto di vista tecnico, per i seguenti motivi:

- L'acqua di piscina presenta un elevato contenuto di cloro e l'acqua marina è estremamente conduttrice (gli elettrodi del trasmettitore possono pertanto fare corto). Il dispositivo trasmettitore non rileva i segnali ECG (elettrocardiogramma).
- Tuffi in acqua o movimenti muscolari vari durante il nuoto possono fare in modo che la resistenza dell'acqua sposti il trasmettitore sul corpo, in un punto in cui esso non riesce a rilevare il segnale ECG.

L'intensità del segnale ECG dipende dalla composizione dei tessuti del singolo. Molti individui trovano difficile il rilevamento della frequenza cardiaca in acqua, rispetto alla superficie.

3. MODALITÀ

3.1. INFORMAZIONI GENERALI

Il Suunto X3HR dispone di tre modalità: Time, Training e Memory. Per selezionare una modalità, premere la freccia su o giù. Quando si passa da una modalità all'altra, il nome della nuova modalità viene visualizzato sulla riga inferiore del display per un periodo breve.

3.2. MODALITÀ TIME

Nella modalità Time è possibile visualizzare l'ora corrente, la data, la temperatura e la pressione atmosferica assoluta. Si possono anche impostare allarmi e controllare la frequenza cardiaca.

3.2.1. Display Principale



Il display principale della modalità Time dispone di tre righe:

Data

La prima riga visualizza la data nel formato selezionato (gg.mm o mm.gg).

Ora

La seconda riga visualizza l'ora nel formato selezionato (12/24h).

Selezioni rapide

La riga in basso visualizza alternativamente il giorno, la frequenza cardiaca o la temperatura atmosferica assoluta. Per scorrere le visualizzazioni, usare SET.

- **Giorno:** Visualizza il giorno corrente della settimana (tre lettere).

- **Frequenza cardiaca:** Visualizza la propria frequenza cardiaca. Quando questa selezione rapida viene attivata per la prima volta, essa visualizza la cifra 00. Se la selezione è stata precedentemente attivata, essa visualizza la frequenza cardiaca rilevata per ultima. La nuova frequenza cardiaca viene visualizzata se il segnale HR compare entro i 5 minuti successivi all'attivazione di questa selezione rapida.
- **Temperatura e Pressione atmosferica assoluta:** Visualizza la temperatura (gradi C/F) e la pressione atmosferica assoluta (HpA/InHg) nell'unità prescelta. Quando si preme su questa selezione rapida, la pressione atmosferica e la temperatura vengono aggiornate ogni 15 minuti in caso la suddetta selezione resti inattiva per un periodo superiore.

3.2.2. Giorno

Il giorno è una delle tre selezioni rapide visualizzabili sulla riga inferiore del display principale della modalità Time. Premere brevemente SET per scorrere alla selezione rapida giorno. Quando questa viene visualizzata, premere SET per accedere alle sottofunzioni. Di seguito è elencata una lista delle funzioni e le istruzioni sul loro utilizzo.

Imposta allarme (Set Alarm)



Per attivare un allarme, procedere come segue:

1. Nel menu funzioni, *Set Alarm* è la prima voce del menu. Premere brevemente SET per selezionarla. Sullo schermo vengono visualizzate le informazioni relative all'allarme (stato, ora). Viene quindi attivato l'allarme.
2. Premere la freccia su o quella giù per portare lo stato dell'allarme su *On* (attivo). Premere brevemente SET. La selezione ora verrà attivata.
3. Impostare l'ora desiderata con i tasti freccia e premere quindi SET. La selezione minuti verrà quindi attivata.

4. Impostare i minuti desiderati con i tasti freccia e premere SET. Viene attivato il testo *Set Alarm* sulla riga inferiore. E' quindi possibile
5. premere a lungo SET per tornare al display principale
6. o scorrere la selezione successiva con i tasti freccia.

Imposta ora (Set Time)



Per impostare l'ora, procedere come segue:

1. Nel menu funzioni, scorrere su *Set Time* con i tasti freccia e premere brevemente SET. Sulla riga di mezzo viene visualizzata l'ora corrente, con i secondi attivi.
2. Azzerare i secondi desiderati con i tasti freccia e premere brevemente SET. La selezione minuti verrà quindi attivata.
3. Impostare i minuti desiderati con i tasti freccia e premere brevemente SET. La selezione ora verrà attivata.

4. Impostare l'ora desiderata con i tasti freccia e confermare il tutto con il tasto SET. Viene attivata la selezione formato 12/24 h sulla riga in alto.
5. Scegliere il formato 12h o 24 h con i tasti freccia e premere brevemente SET. (Il formato dell'ora sulla riga di mezzo cambia in base alla selezione effettuata). Viene attivato il testo Set Time sulla riga inferiore. E' quindi possibile
6. premere a lungo SET per tornare al display principale
7. o passare alla selezione successiva con i tasti freccia.

Imposta data (Set Date)

Per impostare la data, procedere come segue:

1. Nel menu funzioni, scorrere su *Set Date* con i tasti freccia e premere brevemente SET. Sulla riga di mezzo viene visualizzata la data corrente, con la selezione giorno attiva. (Il formato della data dipende dalla selezione dell'ora. Nel formato 12h, il mese viene visualizzato prima del giorno e nel formato 24h dopo il giorno).
2. Impostare il giorno desiderato (1-31) con i tasti freccia e premere brevemente SET. Viene attivata la selezione mese.
3. Impostare il mese desiderato (1-12) con i tasti freccia e premere brevemente SET. La selezione anno verrà attivata.
4. Impostare l'anno desiderato (gli anni 01-49 sul display indicano 2001-2049) con i tasti freccia e premere brevemente SET. Viene attivato il testo Set Date sulla riga inferiore. E' quindi possibile
5. premere a lungo SET per tornare al display principale
6. o passare alla selezione successiva con i tasti freccia.



3.2.3. Frequenza cardiaca

La frequenza cardiaca è una delle tre selezioni rapide visualizzabili sulla riga inferiore del display principale della modalità Time. Premere brevemente SET per scorrere alla selezione rapida frequenza cardiaca. Quando questa viene visualizzata, premere SET per accedere alle sottofunzioni. Di seguito è elencata una lista delle funzioni e le istruzioni sul loro utilizzo.

Limiti frequenza cardiaca (HR Limits)

Questa impostazione determina se l'allarme HR limit è attivo o meno. L'allarme informa l'utente quando la frequenza cardiaca supera il limite superiore o inferiore. Per informare del superamento del limite superiore o inferiore vengono utilizzati due suoni diversi. Inoltre, il valore HR comincia a lampeggiare sul display principale, una volta attivato l'allarme. Se *AI tone* è su off (vedere pagina 24) e *HR Limits* su On, il Suunto X3HR fa lampeggiare solamente i numeri relativi alla frequenza cardiaca.



Per impostare HR limits, procedere come segue:

1. Nel menu funzioni, *HR Limits* è la prima voce del menu. Premere brevemente SET per selezionarla. Viene attivato lo stato degli HR limits sulla riga di mezzo del display.
2. Modificarne lo stato con i tasti freccia e premere brevemente SET. Viene attivato il testo HR Limits sulla riga inferiore. E' quindi possibile
3. premere a lungo SET per tornare al display principale
4. o passare alla selezione successiva con i tasti freccia.

Imposta limiti (Set Limits)

Questa selezione determina i limiti superiori e inferiori della frequenza cardiaca. Una frequenza cardiaca al di fuori dei suddetti valori innesca l'allarme (facendo lampeggiare le cifre del battito cardiaco o facendo lampeggiare e attivando la tonalità dell'allarme). La riga superiore visualizza il limite superiore (una frequenza cardiaca superiore attiva l'allarme) e la riga di mezzo quello inferiore (una frequenza cardiaca inferiore attiva l'allarme).

Per impostare i limiti, procedere come segue:

1. Nel menu funzioni, scorrere su *Set Limits* con i tasti freccia e premere brevemente SET. Il limite superiore viene attivato.
2. Impostare il limite superiore (massimo 239) con i tasti freccia e premere brevemente SET. Il limite inferiore viene attivato.
3. Impostare il limite inferiore (minimo 31) con i tasti freccia e premere brevemente SET. Viene attivato il testo Set Limits sulla riga inferiore. E' quindi possibile
4. premere a lungo SET per tornare al display principale
5. o passare alla selezione successiva con i tasti freccia.



Tonalità allarme (AI Tone)

Questa selezione determina se attivare o meno la tonalità di un allarme quando il battito cardiaco supera i limiti fissati superiori o inferiori. La tonalità dell'allarme resta attiva fino a quando la frequenza cardiaca è al di fuori dei limiti impostati (vedere sopra).



Per impostare AI Tone, procedere come segue:

1. Nel menu funzioni, scorrere su *AI Tone* con i tasti freccia e premere brevemente SET. Verrà attivato lo stato allarme corrente.
2. Modificarne lo stato con i tasti freccia e premere brevemente SET. Viene attivato il testo *AI Tone* sulla riga inferiore. E' quindi possibile
3. premere a lungo SET per tornare al display principale
4. o passare alla selezione successiva con i tasti freccia.

3.2.4. Temperatura e Pressione atmosferica assoluta

La temperatura e pressione atmosferica assoluta è una delle tre selezioni rapide visualizzabili sulla riga inferiore del display principale della modalità Time. Premere brevemente SET per scorrere alla selezione rapida temperatura e pressione atmosferica assoluta. Quando questa viene visualizzata, premere SET per accedere alle sottofunzioni. Di seguito è elencata una lista delle funzioni e le istruzioni sul loro utilizzo.

Altitudine (Altitude)

Utilizzare questa impostazione per definire l'altitudine corrente. Il Suunto X3HR utilizza l'altitudine impostata come riferimento per le variazioni di altitudine rilevate per mezzo dei cambiamenti della pressione atmosferica.

Per impostare l'altitudine, procedere come segue:

1. Nel menu funzioni, *Altitude* è la prima voce del menu. Premere brevemente SET per selezionarla. Viene attivata l'altitudine corrente sulla riga di mezzo.
2. Impostare la nuova altitudine (da -500 m a 9000 m / da -1500 piedi a 29995 piedi) con i tasti freccia e premere brevemente SET. Viene attivato il testo Altitude sulla riga inferiore. E' quindi possibile
3. premere a lungo SET per tornare al display principale
4. o passare alla selezione successiva con i tasti freccia.

NOTA BENE: *Suunto X3HR rileva l'altitudine dalla pressione barometrica. Se nello stesso luogo, in giorni diversi, compaiono letture diverse, significa che la pressione barometrica è cambiata a causa del tempo atmosferico. Affinché le letture dell'altitudine siano corrette, è opportuno impostare sempre l'altitudine di riferimento quando le condizioni atmosferiche cambiano considerevolmente.*



Unità (Units)

Questa impostazione viene utilizzata per definire in che formato visualizzare altitudine, pressione atmosferica e temperatura.



Per modificare le Units, procedere come indicato di seguito:

1. Nel menu funzioni, scorrere su *Units* con i tasti freccia e premere brevemente SET. Viene attivato il formato dell'altitudine sulla parte sinistra della riga di mezzo.
2. Modificare l'unità dell'altitudine (metri o piedi) con i tasti freccia e premere brevemente SET. Viene attivato il formato della pressione atmosferica sulla riga superiore.
3. Modificare l'unità della pressione atmosferica (hPa/inHg) con i tasti freccia e premere brevemente SET. Viene attivato il formato della temperatura sulla parte destra della riga di mezzo.
4. Modificare l'unità della temperatura (gradi C o F) con i tasti freccia e premere brevemente SET. Viene attivato il testo Units sulla riga inferiore. E' quindi possibile
5. premere a lungo SET per tornare al display principale
6. o passare alla selezione successiva con i tasti freccia.

3.3. MODALITÀ TRAINING

3.3.1. Display principale

Il display principale della modalità Training ha tre righe:

Cronometro tempo corrente totale / parziale

La riga superiore visualizza il tempo corrente complessivo o parziale. Quando si avvia il cronometro con START/STOP, questa riga visualizza il tempo corrente totale dalla partenza. Se invece si preme FRECCIA GIÙ/LAP quando il cronometro è attivo, il tempo trascorso dalla partenza viene visualizzato per 3 secondi. Dopodiché, il tempo totale viene visualizzato se si preme nuovamente FRECCIA GIÙ/LAP o se si arresta il cronometro con START/STOP.

Se il cronometro non è attivo, questa riga visualizza l'ultimo tempo rilevato con il cronometro o il display di partenza (0.00,0), se il cronometro è stato azzerato.

Il tempo totale viene visualizzato in minuti, secondi e decimi di secondo. Tuttavia, se il tempo misurato supera l'ora, esso viene visualizzato in ore, minuti e secondi.

Frequenza cardiaca

La riga centrale rappresenta la frequenza cardiaca. A sinistra del valore della frequenza cardiaca (in cifre) è visualizzato il simbolo cuore che lampeggia simulando il battito reale. In mancanza di connessione con la cintura trasmettitore entro 5 minuti dal passaggio alla modalità Training, sulla riga appaiono degli zero.

Selezioni rapide

La riga in basso visualizza alternativamente il Tempo totale/giro, Cronometro, Altitudine, Frequenza cardiaca media o frequenza cardiaca corrispondente agli HR



limits impostati (se il cronometro e i suddetti limiti sono attivi). In caso entrambi il cronometro e gli HR limits siano disattivati, questi ultimi verranno visualizzati in sostituzione delle due funzioni sopra elencate. Per scorrere le visualizzazioni, usare SET.

- **Tempo totale/giro, Cronometro:** Quando si avvia il cronometro con START/STOP, questa riga visualizza lo stesso tempo indicato nella riga superiore. Premendo FRECCIA GIÙ/LAP, viene visualizzato il tempo trascorso dall'ultima volta in cui si è premuto il tasto. (Tuttavia, se non si è precedentemente premuto FRECCIA GIÙ/LAP, il tempo visualizzato su questa riga corrisponde a quello della riga superiore, essendo il numero del giro 1).

Il numero dei giri viene visualizzato sul lato sinistro del valore tempo (in un carattere più piccolo rispetto al tempo della corsa). Quando si arresta il cronometro con START/STOP, si arresta anche il tempo del giro e sul display vengono visualizzati il numero dei giri e il tempo dell'ultimo giro effettuato.

Quando si azzerava il cronometro premendo a lungo START/STOP, il display viene azzerato e visualizza quindi il valore di partenza (0.00,0). E' possibile immagazzinare un massimo di 10 giri/parziali in un allenamento. Superato questo valore, la memoria non immagazzinerà altri numeri. I valori dei giri/parziali vengono visualizzati come indicato in precedenza. L'indicatore del numero del giro visualizza invece solamente --.

Se si è impostato un cronometro intervalli attivo (e si è impostato almeno un valore intervallo, questa riga visualizza il tempo dell'intervallo come conto alla rovescia. Quindi, ad esempio, se si è impostato l'intervallo su 3.00, questa riga visualizza il tempo che scorre all'indietro, da tre minuti a zero, e riparte dall'intervallo impostato. Il numero di ripetizioni viene visualizzato sul lato sinistro, in caratteri più piccoli. Questa

procedura di conto alla rovescia viene attivata quando si avvia il cronometro con START/STOP.

Tutte queste azioni possono / vengono effettuate anche quando questa selezione rapida non viene visualizzata.

- **Altitudine:** Visualizza l'altitudine corrente sulla base delle variazioni di pressione atmosferica verificatesi successivamente all'ultima definizione del valore altitudine. L'altitudine viene visualizzata nel formato prescelto (metri o piedi).
- **Frequenza cardiaca media:** Visualizza la frequenza cardiaca media (misurata a partire dall'avvio del cronometro). Il valore viene aggiornato in tempo reale lungo il corso dell'allenamento.
- **Frequenza cardiaca e rapporto con gli HR limits:** Un indicatore grafico mostra la frequenza cardiaca corrente in relazione ai limiti di frequenza cardiaca impostati. L'indicatore viene visualizzato su una barra scalare. Questa selezione rapida non è disponibile se i limiti della frequenza cardiaca sono disattivati.

Prima di attivare il cronometro, questa selezione rapida visualizza gli HR Limits che sono stati impostati.

3.3.2. Cronometro

Il cronometro è una delle tre selezioni rapide visualizzabili sulla riga inferiore del display principale della modalità Training. Premere brevemente SET per scorrere alla selezione rapida cronometro. Quando questa viene visualizzata, premere SET per accedere alle sottofunzioni. Di seguito è elencata una lista delle funzioni e le istruzioni sul loro utilizzo.

Intervallo (Interval)

Questa impostazione viene utilizzata per attivare/disattivare la modalità Interval che conteggia gli intervalli (massimo due intervalli diversi) predefiniti e avverte quando il primo è terminato e inizia il secondo. La tonalità dell'allarme è diversa rispetto a quella degli HR limits.



Per impostare Interval su On (attivo)/Off (spento), procedere come segue:

1. Nel menu funzioni, *Interval* è la prima voce del menu. Premere brevemente SET per selezionarla. Verrà attivato l'Interval.
2. Premere la freccia su o quella giù per impostare l'Interval su on. Premere brevemente SET. Viene attivato il testo Interval sulla riga inferiore. E' quindi possibile
3. premere a lungo SET per tornare al display principale
4. o scorrere gli Intervals con i tasti freccia.

Intervalli (Intervals)

Questa impostazione viene utilizzata per definire l'/gli intervallo/i della funzione intervallo.

Per definire gli Intervals, procedere come segue:

1. Nel menu funzioni, scorrere su *Intervals* con i tasti freccia e premere brevemente SET. La selezione minuti verrà quindi attivata.
2. Impostare i minuti desiderati con i tasti freccia e premere brevemente SET. La selezione secondi verrà attivata.
3. Impostare i secondi desiderati con i tasti freccia e premere brevemente SET. La selezione minuti per l'intervallo numero due viene attivata. (Se si desidera impostare un solo intervallo, premere a lungo SET dopo questa selezione e si ritorna al display principale).
4. Impostare i minuti desiderati per l'intervallo due con i tasti freccia e premere brevemente SET. Viene attivata la selezione secondi per l'intervallo numero due.
5. Impostare i secondi desiderati per l'intervallo due con i tasti freccia e premere brevemente SET. Viene attivato il testo Intervals sulla riga inferiore. E' quindi possibile
6. premere a lungo SET per tornare al display principale
7. o scorrere alla selezione Interval con i tasti freccia.



3.3.3. Altitudine (Altitude)

L'altitudine è una delle tre selezioni rapide visualizzabili sulla riga inferiore del display principale della modalità Training. Premere brevemente SET per scorrere alla selezione rapida Altitude. Quando questa viene visualizzata, premere SET per accedere alle sottofunzioni. Di seguito è elencata una lista delle funzioni e le istruzioni sul loro utilizzo.

Altitudine (Altitude)

Usare questa impostazione per definire l'altitudine corrente. Il Suunto X3HR utilizza l'altitudine impostata come riferimento per le variazioni di altitudine rilevate per mezzo dei cambiamenti della pressione atmosferica.



Per impostare Altitude, procedere come segue:

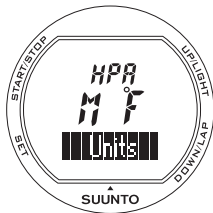
1. Nel menu funzioni, *Altitude* è la prima voce del menu. Premere brevemente SET per selezionarla. Viene attivata l'altitudine corrente sulla riga di mezzo.
2. Impostare la nuova altitudine (da -500 m a 9000 m / da -1500 piedi a 29995 piedi) con i tasti freccia e premere brevemente SET. Viene attivato il testo Altitude sulla riga inferiore. E' quindi possibile
3. premere a lungo SET per tornare al display principale
4. o passare alla selezione successiva con i tasti freccia.

Unità (Units)

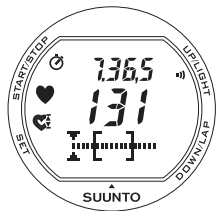
Questa impostazione viene utilizzata per definire in formato in cui è espressa l'altitudine, la pressione atmosferica e la temperatura.

Per modificare le Units, procedere come indicato di seguito:

1. Nel menu funzioni, scorrere su *Units* con i tasti freccia e premere brevemente SET. Viene attivato il formato dell'altitudine sulla parte sinistra della riga di mezzo.
2. Modificare l'unità dell'altitudine (metri o piedi) con i tasti freccia e premere brevemente SET. Viene attivato il formato della pressione atmosferica sulla riga superiore.
3. Modificare l'unità della pressione atmosferica (hPa/inHg) con i tasti freccia e premere brevemente SET. Viene attivato il formato della temperatura sulla parte destra della riga di mezzo.
4. Modificare l'unità della temperatura (gradi °C o °F) con i tasti freccia e premere brevemente SET. Viene attivato il testo Units sulla riga inferiore. E' quindi possibile
5. premere a lungo SET per tornare al display principale
6. o passare alla selezione successiva con i tasti freccia.



3.3.4. Limiti frequenza cardiaca (Hr Limits)



HR limits è una delle tre selezioni rapide che compaiono in basso sul display principale della modalità Training. Con cronografo acceso e limiti HR abilitati, la selezione rapida mostra la frequenza cardiaca corrente in relazione ai limiti di frequenza cardiaca impostati, altrimenti mostra i limiti in cifre. Le parentesi nel tracciato indicano i limiti impostati, mentre le due frecce rappresentano la frequenza cardiaca. Se questa oltrepassa uno dei limiti, la freccetta inizia a lampeggiare. Premere brevemente SET per passare alla selezione rapida HR limits: quando questa viene visualizzata, premere SET a lungo per accedere alle sottofunzioni, comprendenti HR Limits, Set Limits e AI Tone e simili a quelle elencate nella sezione 3.2.3, cui si rimanda per maggiori informazioni.

3.4. MODALITÀ MEMORY

Durante il primo utilizzo del Suunto X3HR (che quindi non ha file in memoria), tutti i valori numerici dei file memoria sono visualizzati come - - e i giri non compaiono. E' comunque possibile sfogliare i file memoria con i tasti freccia.

3.4.1. Display principale

Il display principale della modalità Memory dispone di tre righe:

Tempo totale della sessione di allenamento misurata:

La riga superiore visualizza il tempo totale della sessione di allenamento, espresso in minuti, secondi e decimi di secondo. (Alternativamente, in ore, minuti e secondi, se l'allenamento misurato ha una durata superiore all'ora).

Frequenza cardiaca media: La riga di mezzo visualizza la frequenza cardiaca media durante l'allenamento.

Identificazione della sessione di allenamento registrata. La riga di mezzo visualizza la data e l'ora di ciascuna sessione di allenamento immagazzinata nella memoria. (L'ora corrisponde al momento di avvio del cronometro). Il numero massimo di sessioni di allenamento immagazzinabili nella memoria corrisponde a 8. Quando la memoria è esaurita e viene inserita una nuova sessione di allenamento, la sessione più remota verrà cancellata automaticamente.

Per visualizzare una sessione, procedere come segue:

1. Premere brevemente SET per passare alla sessione desiderata.
2. Premere a lungo SET per scegliere la sessione d'allenamento. Vengono visualizzate data e ora dell'allenamento e premendo FRECCIA SU/LIGHT compare



il seguente riassunto. (Dopo il primo display, usare FRECCIA GIÙ/LAP per tornare indietro).

- 1. Display: La riga in basso visualizza *Max/Min*. La riga di mezzo visualizza la frequenza cardiaca massima registrata durante l'allenamento (compare il simbolo cuore). La riga in alto visualizza la frequenza cardiaca minima registrata.
 - 2. Display: La riga in basso visualizza *Asc/Dsc* (salita/discesa). La riga di mezzo visualizza il totale discesa registrato. La riga in alto visualizza la salita totale registrata.
 - 3. Display: La riga in basso visualizza *High/Low* (alto/basso). La riga in mezzo visualizza l'altitudine massima registrata durante la sessione di allenamento, espressa nell'unità prescelta (metri o piedi). La riga in alto visualizza l'altitudine minima registrata durante l'allenamento, espressa nell'unità prescelta (metri o piedi).
 - 4-14. Display: La riga in basso visualizza il numero del giro e il tempo. La riga di mezzo visualizza la frequenza cardiaca al momento della registrazione del giro/ parziale. La riga in alto visualizza il tempo parziale. I display successivi al 4 sono simili. Ci sono tanti display quanti sono i tempi di giro/parziali registrati (massimo 10).
 - Display finale: La riga di mezzo visualizza *End* (fine). La riga in basso visualizza la data e l'ora della fine sessione.
3. Premere a lungo SET in qualsiasi momento per arrestare la navigazione attraverso i display riassuntivi. Il Suunto X3HR ritornerà al display principale e la data e l'ora della sessione appena visitata resteranno visualizzati in fondo al display.
- Premendo SET a lungo, il Suunto X3HR ritorna al display memoria principale del file che si sta visualizzando.

NOTA BENE: E' impossibile visualizzare una sessione d'allenamento nella memoria fino a quando il cronometro resta attivato.

NOTA BENE: I valori visualizzati nei display 1-3 vengono aggiornati ad intervalli di 10 secondi quando il cronometro è attivato.

NOTA BENE: E' impossibile modificare le modalità principali con i tasti freccia quando si scorre tra i display riassuntivi della modalità memory. Per fare ciò, occorre prima premere a lungo SET per tornare al display principale e quindi navigare le funzioni della modalità principale normalmente.

3.5. SUUNTOSPORTS.COM

SuuntoSports.com è una comunità Internet internazionale e gratuita, dove è possibile partecipare a gruppi di discussione, trovare nuove località per le vostre attività sportive, fare classifiche di gradimento e trovare interessante materiale pubblicato dagli utenti stessi sul sito SuuntoSports.com.

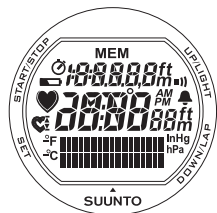
SuuntoSports.com offre consigli utili per sfruttare al meglio tutte le caratteristiche del vostro strumento e migliorare la vostra performance.

Per far parte della comunità SuuntoSports.com occorre connettersi ad Internet, aprire il proprio programma di navigazione ed andare all'indirizzo www.suuntosports.com. Quando si apre la pagina, cliccare sull'icona Register e registrarsi in qualità di utente e di possessore del Suunto X3HR. Leggere la liberatoria sulla privacy della SuuntoSports.com prima di procedere alla registrazione. Successivamente, sia i dati personali sia quelli relativi al vostro strumento potranno essere aggiornati nella sezione My Suunto.

Dopo la registrazione avrete accesso automatico alla homepage del sito SuuntoSport.com che illustra la struttura del sito ed i principi di funzionamento.

4. PROCEDURA DI AUTOCONTROLLO DELL'X3HR

Questo capitolo illustra la procedura di autocontrollo dell'X3HR necessaria alla manutenzione e alla verifica dello strumento. Il controllo non reca vantaggi diretti all'utente. Esso costituisce pertanto una procedura opzionale. Il presente manuale descrive la procedura di autocontrollo per l'eventualità in cui l'utente la attivi involontariamente e non riesca quindi a tornare al display normale.



Occorre pertanto sapere che, nel caso in cui il display visualizzi tutti i simboli contemporaneamente, si è attivata la procedura di autocontrollo. Seguire le istruzioni qui sotto (dal punto 2) per tornare al funzionamento normale.

Per effettuare la procedura di autocontrollo, procedere come segue:

1. Tenere premuti tutti i 4 tasti contemporaneamente per 5 secondi. Il dispositivo visualizza tutti i segmenti presenti sul display a cristalli liquidi.
2. Premere FRECCIA SU/LIGHT. Il dispositivo comincia a contare alla rovescia da 4 a 0. Al termine del conteggio, il display delle righe superiore e di mezzo visualizza 5 zero.
3. Premere FRECCIA GIÙ/LAP. Viene visualizzato il messaggio "TEST EPM" (controllo epm) sulla riga in basso e il dispositivo emette un suono prolungato. Viene quindi visualizzato il messaggio "EPM-OK" sulla riga in basso.
4. Premere SET. Sulle righe superiore e di mezzo compare una serie di numeri.
5. Premere START/STOP. Il dispositivo visualizza il nome della modalità Time e passa alla modalità stessa.

NOTA BENE: La procedura di autocontrollo azzerà tutte le impostazioni e la memoria.

5. SCHEDA TECNICA

Dati Generali

- Temperatura di esercizio: da $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ a $+50\text{ }^{\circ}\text{C}$, da $-4\text{ }^{\circ}\text{F}$ a $+120\text{ }^{\circ}\text{F}$
- Temperatura di conservazione: da $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ a $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$, da $-4\text{ }^{\circ}\text{F}$ a $+140\text{ }^{\circ}\text{F}$
- Peso 50 g
- Impermeabilità fino a 30m / 100 piedi (ISO 2281 standard)
- Batteria CR2032 sostituibile dall'utente

Barometro

- Campo di misurazione da 300 a 1100 hPa / da 8,90 a 32,50 inHg
- Risoluzione 1hPa / 0,01 inHg
- Precisione $\pm 2\text{ hPa}$ / $\pm 0,06\text{ inHg}$

Altimetro

- Campo di misurazione da -500m a 9000m, da -1600 piedi a 29995 piedi
- Risoluzione 1m / 3 piedi
- Precisione $\pm 20\text{ m}$

Termometro

- Campo di misurazione da $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ a $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$, da $-4\text{ }^{\circ}\text{F}$ a $+140\text{ }^{\circ}\text{F}$
- Risoluzione $1\text{ }^{\circ}\text{C}$ / $1\text{ }^{\circ}\text{F}$
- Precisione $\pm 2\text{ }^{\circ}\text{C}$

Orologio-datario:

- Risoluzione 1s
- Programmato fino all'anno 2049

Cronometro / Cronometro intervalli

- Campo operativo cronometro 0-19 h 59 min 59 sec
- Campo operativo del tempo giro 0 - 9 h 59 min 59 sec
- Tempi giro / parziali: massimo 10 / sessione allenamento
- Risoluzione 0,1 sec (fino a 1h)
1 sec (da 1h a 19,59 h)
- Campo operativo 1 del cronometro intervallo: 0-59 min. 59 sec. (riga superiore del display a cristalli liquidi)
- Campo operativo 2 del cronometro intervallo: 0-39 min. 59 sec. (riga di mezzo del display a cristalli liquidi)
- Intervalli massimi 99

Frequenza cardiaca

- Risoluzione 1 battito
- Precisione +/- 1 battito / min
- Campo operativo display 30 – 240 battiti / min
- Limite superiore HR 32 – 239
- Limite inferiore HR 31 -238
- Distanza operativa: Campo operativo massimo 95 – 135 cm

Cintura trasmettitore

- Peso 59 g
- Batteria CR2032 sostituibile dall'utente
- Impermeabilità fino a 20m / 66 piedi (standard ISO 2281)
- Modulazione di frequenza ca. 5kHz

6. TERMINI E CONDIZIONI

6.1 COPYRIGHT

Questa pubblicazione ed il suo contenuto sono di proprietà della Suunto Oy e possono essere utilizzati esclusivamente dai suoi clienti per ottenere informazioni e dati chiave relativi al funzionamento dei prodotti Suunto X3HR.

Il suo contenuto non può essere utilizzato o distribuito per altri scopi, né trasmesso, divulgato o riprodotto senza il consenso scritto di Suunto Oy.

Nonostante siano state prese tutte le misure per garantire la completezza e l'accuratezza delle informazioni riportate in questa documentazione, non forniamo nessuna garanzia di precisione espressa o implicita. Il contenuto del presente manuale è soggetto a modifiche senza preavviso. La versione aggiornata della documentazione può essere scaricata dal sito www.suunto.com.

6.2 MARCHI DEPOSITATI

Suunto, Wristop Computer, Suunto X3HR, Replacing Luck ed i logo relativi sono tutti marchi di fabbrica registrati o non registrati di proprietà della Suunto Oy. Tutti i diritti sono registrati. Il Suunto X3HR è prodotto per Suunto Oy.

6.3 CONFORMITÀ CE

Il marchio CE indica la conformità del prodotto con la direttiva dell'Unione Europea sulla Compatibilità Elettromagnetica (EMC) 89/336/CEE.

6.4 CONFORMITÀ ISO 9001

Il Sistema di Assicurazione Qualità Suunto è certificato da Det Norske Veritas come conforme alla normativa ISO 9001 in tutte le operazioni di Suunto Oy (Certificazione di Qualità N. 96-HEL-AQ-220).

7. LIMITI DI RESPONSABILITÀ

Se il prodotto venduto presentasse difetti di materiale o di fabbricazione, Suunto Oy, a sua esclusiva discrezione, deciderà se riparare o sostituirlo gratuitamente con pezzi nuovi o riparati per due (2) anni dalla data di acquisto.

Questa garanzia riguarda unicamente gli acquirenti originari e copre esclusivamente i guasti causati dai difetti dei materiali o di fabbricazione che si manifestano durante il normale utilizzo nel periodo di garanzia.

La garanzia non copre la batteria, la sostituzione della batteria, danni o guasti dovuti a incidenti, uso improprio, negligenza, maltrattamento, alterazione o modifiche del prodotto o guasti causati da un uso del prodotto diverso da quello indicato nelle relative specifiche pubblicate, nonché tutte le cause non contemplate dalla presente garanzia.

Non vi sono garanzie esplicite diverse da quelle sopra indicate.

Il cliente può esercitare il diritto di eseguire una riparazione in garanzia, contattando l'ufficio Assistenza Clienti di Suunto Oy per richiedere l'autorizzazione necessaria.

In nessun caso Suunto Oy e le sue filiali saranno ritenuti responsabili di danni fortuiti o indiretti che dovessero insorgere dall'uso del prodotto o dall'incapacità di utilizzarlo. Suunto Oy e le sue filiali non assumono alcuna responsabilità per perdite o richieste di risarcimento da parte di Terzi che potrebbero derivare dall'uso di questo strumento.

www.suunto.com

© Suunto Oy 2/2003, 1/2005