

KOMPUTER NA RĘKĘ

**Suunto**

**X3HR**

INSTRUKCJA OBSŁUGI

  
**SUUNTO**  
REPLACING LUCK.



## SPIS TREŚCI

1.	INFORMACJE OGÓLNE .....	4
1.1.	CZYSZCZENIE I KONSERWACJA.....	4
1.1.1.	Czyszczenie urządzenia Suunto X3HR.....	4
1.1.2.	Czyszczenie pasa nadajnika .....	4
1.2.	WODOODPORNOŚĆ .....	4
1.3.	WYMIANA BATERII URZĄDZENIA SUUNTO X3HR .....	4
1.4.	WYMIANA BATERII PASA NADAJNIKA .....	5
2.	KORZYSTANIE Z URZĄDZENIA SUUNTO X3HR .....	6
2.1.	WYŚWIETLACZ .....	6
2.1.1.	Symbole funkcji .....	6
2.2.	PRZYCISKI.....	6
2.2.1.	Krótkie i długie naciśnięcie .....	6
2.2.2.	Przycisk START/STOP.....	6
2.2.3.	Przycisk SET .....	6
2.2.4.	Przycisk ARROW UP/LIGHT.....	7
2.2.5.	Przycisk ARROW DOWN/LAP .....	7
2.3.	KORZYSTANIE Z FUNKCJI.....	7
2.4.	MONITOR TĘTNA I PAS NADAJNIKA .....	8
2.4.1.	Zakłócenia elektromagnetyczne .....	8
2.4.2.	Ostrzeżenia.....	8
2.4.3.	Korzystanie z urządzenia Suunto X3HR i pasa nadajnika w wodzie .....	8
2.4.4.	Włączanie monitora tętna .....	9
3.	TRYBY OPERACYJNE .....	9
3.1.	INFORMACJE OGÓLNE.....	9
3.2.	TRYB POMIARU CZASU (TIME).....	9
3.2.1.	Ekran główny .....	9
3.2.2.	Dzień.....	10
3.2.3.	Tętno.....	11
3.2.4.	Temperatura i bezwzględne ciśnienie atmosferyczne .....	12
3.3.	TRYB TRENINGOWY (TRAINING) .....	13
3.3.1.	Ekran główny .....	13
3.3.2.	Stoper .....	14
3.3.3.	Wysokość nad poziomem morza .....	15
3.3.4.	Limity tętna .....	15
3.4.	TRYB PRZEGLĄDANIA DANYCH (MEMORY).....	16
3.4.1.	Ekran główny .....	16
3.5.	DODATKOWE INFORMACJE.....	16
3.5.1.	Witryna Suuntosports.com .....	17
4.	AUTOMATYCZNY TEST URZĄDZENIA SUUNTO X3HR.....	17
5.	SPECYFIKACJE TECHNICZNE .....	17

6. PRAWA AUTORSKIE I ZNAKI TOWAROWE.....	18
7. SYMBOL CE .....	19
8. OGRANICZENIA ODPOWIEDZIALNOŚCI I ZGODNOŚĆ ZE STANDARDEM ISO 9001 .....	19

## 1. INFORMACJE OGÓLNE

Komputer naręczny Suunto X3HR jest niezawodnym, precyzyjnym instrumentem elektronicznym przeznaczonym do użytku rekreacyjnego. Entuzjaści pieszych wycieczek w terenie i lekkoatleci, preferujący dyscypliny sportowe takie jak wspinaczka, biegi i jazda na rowerze, doceniają precyzję urządzenia Suunto X3HR.

**UWAGA:** Instrument Suunto X3HR nie powinien być używany do pomiarów, w przypadku których wymagana jest duża precyzja (zastosowania specjalistyczne lub przemysłowe). Nie wolno również używać urządzenia do wykonywania pomiarów wysokości lub barometrycznych podczas wykonywania skoków spadochronowych, lotów szybowcowych oraz korzystania z lotni lub samolotu.

Urządzenie Suunto X3HR może funkcjonować w trzech trybach operacyjnych: TIME (czas) TRAINING (trening) i MEMORY (pamięć). W poszczególnych trybach dostępne są różne użyteczne opcje. Podstawowe opcje i tryby szczegółowo omówiono w rozdz. 3.

### 1.1. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

#### 1.1.1. Czyszczenie urządzenia Suunto X3HR

Należy korzystać wyłącznie z procedur opisanych w niniejszej instrukcji obsługi. Nie wolno demontować urządzenia Suunto X3HR. Należy chronić urządzenie przed udarami, ekstremalnymi temperaturami, przedłużoną ekspozycją na światło słoneczne i zarysowaniem przez szorstkie powierzchnie. Jeżeli urządzenie Suunto X3HR nie jest użytkowane, powinno być przechowywane w czystym i suchym środowisku w temperaturze pokojowej.

Urządzenie Suunto X3HR należy przetrzeć wilgotną ściereczką zwilżoną (ciepłą wodą). Jeżeli nie można oczyścić urządzenia w ten sposób, można zastosować łagodne mydło. Nie wolno używać substancji chemicznych takich jak benzyna, preparaty czyszczące, aceton, alkohol, środki odstraszające szkodniki, kleje i farby, które powodują uszkodzenie uszczelek, obudowy i powłoki urządzenia. Należy usunąć pył i piach z obszaru wokół czujnika. Nie wolno umieszczać żadnych przedmiotów w otworze czujnika.

#### 1.1.2. Czyszczenie pasa nadajnika

Nadajnik należy zawsze po użyciu czyścić roztworem łagodnego mydła w wodzie oraz płukać bieżącą wodą i dokładnie osuszyć.

Nadajnik powinien być przechowywany w chłodnym i suchym miejscu. Nie wolno przechowywać wilgotnego nadajnika. Zwarcie zawilgoconych elektrod i uaktywnienie nadajnika jest przyczyną skrócenia czasu pracy baterii. Wygięcie lub naprężenie nadajnika może być przyczyną uszkodzenia elektrod.

### 1.2. WODOODPORNOŚĆ

Urządzenie Suunto X3HR jest wodoodporne. Testy przeprowadzono do głębokości 30 m, zgodnie ze standardem ISO 2281 ([www.iso.ch](http://www.iso.ch)).

Pas nadajnika jest wodoodporny. Testy przeprowadzono do głębokości 20 m zgodnie ze standardem ISO 2281 ([www.iso.ch](http://www.iso.ch)).

Można więc korzystać z urządzenia i pasa nadajnika podczas pływania, z wyjątkiem nurkowania. W rozdz. 2.4.3 zamieszczono informacje dotyczące używania urządzenia i pasa nadajnika w wodzie.

### 1.3. WYMIANA BATERII URZĄDZENIA SUUNTO X3HR

Urządzenie Suunto X3HR jest zasilane przy użyciu baterii litowej 3 V typ CR 2032. Czas pracy baterii wynosi około 12 miesięcy.

Odpowiedni wskaźnik jest widoczny na wyświetlaczu przy poziomie naładowania baterii ok. 20 procent. W takim przypadku należy wymienić baterię. Przyczyną włączenia wskaźnika, mimo że bateria jest naładowana, może być również wyjątkowo niska temperatura otoczenia. Jeżeli ostrzeżenie dotyczące baterii jest wyświetlane przy temperaturze powyżej 30°C należy wymienić baterię.

**UWAGA:** Intensywne korzystanie z podświetlenia ekranu powoduje znaczne zużycie energii.

Aby wymienić baterię:

1. Włóż monetę do szczeliny na pokrywie baterii na tylnym panelu urządzenia Suunto X3HR.
2. Obróć monetę w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara i ustaw zgodnie ze znacznikiem otwarcia pokrywy lub jeszcze dalej, aby ułatwić otwarcie.
3. Zdejmij osłonę baterii. Upewnij się, że pierścień uszczelniający i wszystkie powierzchnie są czyste i suche. Nie rozciągaj pierścienia.
4. Ostrożnie wyjmij zużyta baterię.
5. Umieść nową baterię w urządzeniu (biegun dodatni powinien być zwrócony do góry).
6. Po prawidłowym umieszczeniu pierścienia uszczelniającego załóż osłonę baterii, obróć monetę zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara i ustaw zgodnie ze znacznikiem zamknięcia.

**UWAGA:** Podczas wymiany baterii należy zachować wyjątkową ostrożność, aby zapewnić wodoodporność urządzenia X3HR. Nieuważna wymiana baterii może być przyczyną unieważnienia gwarancji.



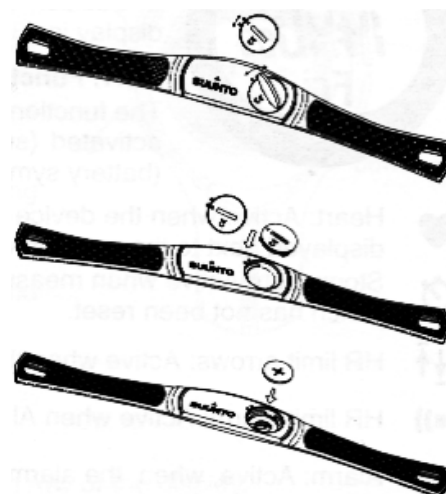
#### 1.4. WYMIANA BATERII PASA NADAJNIKA

Pas nadajnika jest zasilany przy użyciu baterii litowej 3 V typ CR 2032.

Czas pracy baterii wynosi około 300 godzin przy optymalnej temperaturze otoczenia. Jeżeli urządzenie Suunto X3HR nie odbiera sygnału, jednak pas nadajnika jest aktywny, konieczna może być wymiana baterii. Należy uwzględnić inne czynniki utrudniające prawidłowy odbiór sygnału, opisane w rozdz. 2.4.

Aby wymienić baterię:

1. Włóż monetę do szczeliny na pokrywie baterii na tylnym panelu pasa nadajnika.
2. Obróć monetę w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara i ustaw zgodnie ze znacznikiem otwarcia pokrywy lub jeszcze dalej, aby ułatwić otwarcie.
3. Zdejmij osłonę baterii. Upewnij się, że pierścień uszczelniający i wszystkie powierzchnie są czyste i suche. Nie rozciągaj pierścienia.
4. Ostrożnie wyjmij zużyta baterię.
5. Umieść nową baterię w urządzeniu (biegun dodatni powinien być zwrócony do góry).
6. Po prawidłowym umieszczeniu pierścienia uszczelniającego załóż osłonę baterii, obróć monetę zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara i ustaw zgodnie ze znacznikiem zamknięcia.



**UWAGA:** Pokrywę baterii i pierścień należy wymieniać równocześnie z baterią, aby zapewnić czystość i wodoodporność nadajnika. Pokrywy zamienne są dostarczane razem z bateriami.

## 2. KORZYSTANIE Z URZĄDZENIA SUUNTO X3HR

### 2.1. WYŚWIETLACZ

W



zakładzie produkcyjnym urządzenie Suunto X3HR jest konfigurowane do wyświetlania ekranu głównego trybu TIME w formacie data, godzina i dzień tygodnia.

Oprócz informacji specyficznych dla trybu na wyświetlaczu urządzenia Suunto X3HR widocznych jest kilka symboli.

#### 2.1.1. Symbole funkcji

Symbole tego typu sygnalizują uaktywnienie poszczególnych funkcji (takich jak ALARM) lub konieczność wykonania określonej czynności (symbol baterii). Wyświetlane są następujące symbole:



Serce: Oznacza, że urządzenie odbiera sygnał tętna (ten symbol jest wyświetlany obok wyniku pomiaru tętna).



Stoper: Wyświetlany podczas pomiaru czasu w trybie treningowym (TRAINING) lub wówczas, gdy stoper nie został resetowany.



Strzałki limitu tętna (HR): Oznaczają, że skonfigurowano limity tętna.



Alarm limitu tętna: Oznacza, że włączono funkcję AL TONE i skonfigurowano limity tętna.



Alarm: Wyświetlany po włączeniu funkcji alarmu.



Rozładowanie baterii: Sygnalizuje konieczność wymiany baterii.



Pamięć: Wyświetlany w trybie MEMORY. Informuje o tym, że przeglądany jest wpis w pamięci, a nie bieżące dane treningowe.

## 2.2. PRZYCISKI

### 2.2.1. Krótkie i długie naciśnięcie

Przyciski mogą funkcjonować w inny sposób, zależnie od tego, czy zostaną naciśnięte przez chwilę czy przez dłuższy czas.

Zwykłe krótkie naciśnięcie oznacza, że przycisk jest naciśnięty tylko przez chwilę.

Długie naciśnięcie oznacza, że przycisk jest naciśnięty przez 2 sekundy.

### 2.2.2. Przycisk START/STOP

#### Krótkie naciśnięcie

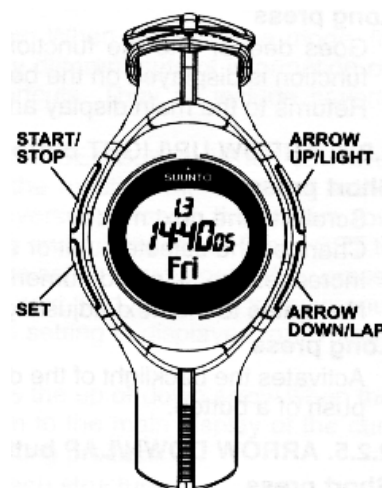
- Uruchamianie i zatrzymywanie stopera (STOPWATCH) w trybie TRAINING.

#### Długie naciśnięcie

- Resetowanie stopera (górny i dolny wiersz) w trybie TRAINING.

### 2.2.3. Przycisk SET

#### Krótkie naciśnięcie



- Przełączenie skrótów w dolnym wierszu wyświetlacza.
- Po zmianie jednostek potwierdzenie bieżącego ustawienia i przejście do następnego ustawienia (zacznie migać).

W trybie MEMORY przeglądanie zarejestrowanych sesji treningowych.

#### **Długie naciśnięcie**

- Wybranie następnego poziomu w strukturze funkcji. Funkcja najwyższego poziomu jest wyświetlana w dolnym wierszu na ekranie głównym.
- Ponowne wyświetlenie ekranu głównego i potwierdzenie bieżącego ustawienia.

### **2.2.4. Przycisk ARROW UP/LIGHT**

#### **Krótkie naciśnięcie**

- Przewinięcie do następnego trybu.
- Zmiana wybranej jednostki lub ustawienia (np. ON/OFF).
- Zwiększenie wybranych wartości numerycznych.
- Przejście do następnego ustawienia (widoczne w dolnym wierszu).

#### **Długie naciśnięcie**

- Włączenie podświetlenia ekranu. Podświetlenie jest włączone przez 10 sekund po zwolnieniu przycisku.

### **2.2.5. Przycisk ARROW DOWN/LAP**

#### **Krótkie naciśnięcie**

- Przewinięcie do poprzedniego trybu.
- Zmiana wybranej jednostki lub ustawienia (np. ON/OFF).
- Zmniejszenie wybranych wartości numerycznych.
- Przejście do poprzedniego ustawienia (widoczne w dolnym wierszu).
- Po uaktywnieniu stopera (STOPWATCH) przy użyciu przycisku START/STOP, ten przycisk powoduje zapisanie w pamięci czasu zmierzonego dla wybranego odcinka/okrążenia. Inny tryb główny można uaktywnić przy użyciu przycisku ARROW UP/LIGHT tylko po uaktywnieniu stopera.

#### **Długie naciśnięcie**

Brak funkcji

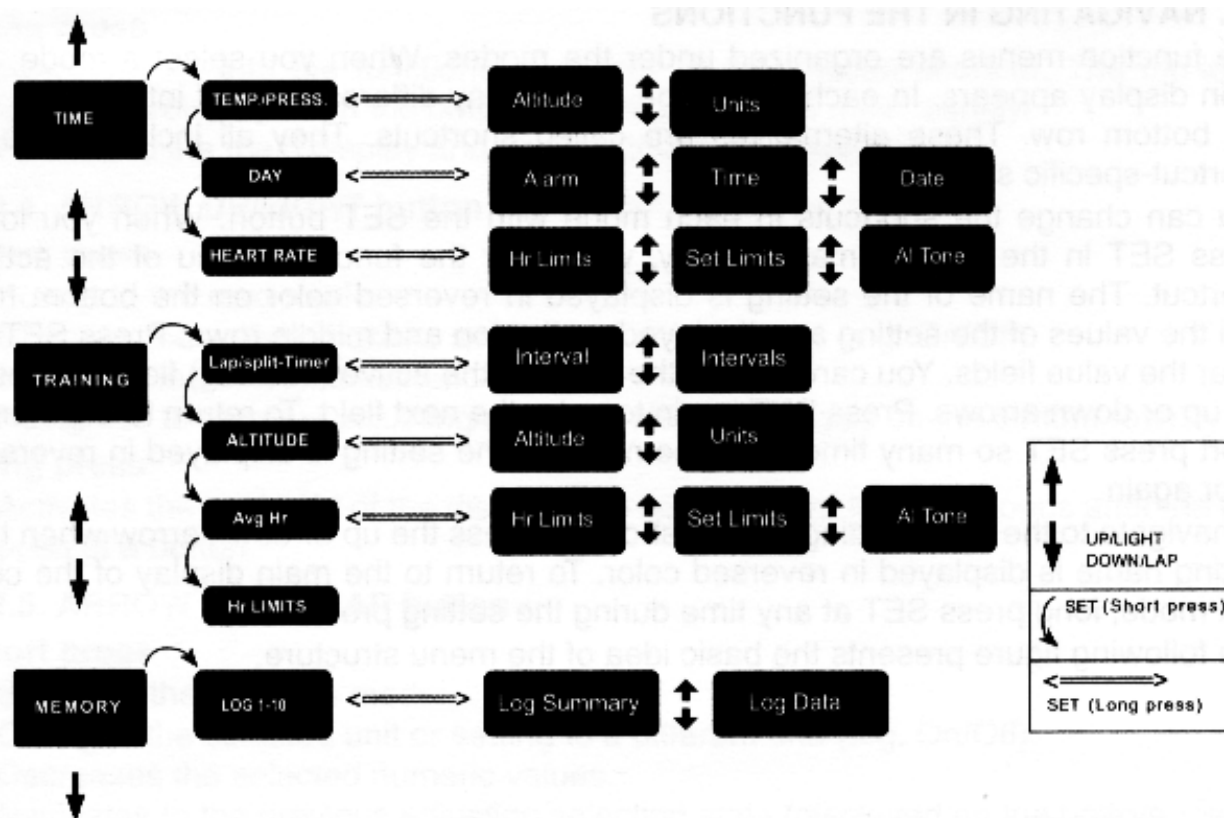
## **2.3. KORZYSTANIE Z FUNKCJI**

Menu funkcji jest organizowane przy użyciu trybów. Po wybraniu trybu wyświetlany jest ekran główny. W każdym trybie w dolnym wierszu ekranu można wyświetlać różne zestawy informacji zwane skrótami.

W każdym trybie można zmieniać skróty przy użyciu przycisku SET. Naciśnięcie tego przycisku po wyświetlaniu ekranu głównego umożliwia uzyskanie dostępu do menu funkcji dla danego skrótu. Nazwa ustawienia jest wyróżniona innym kolorem w dolnym wierszu wyświetlacza, a wartości ustawienia są widoczne w górnym i środkowym wierszu. Naciśnięcie przycisku SET umożliwia wprowadzenie wartości. Aby wprowadzić następną wartość, należy ponownie nacisnąć przycisk SET. Jeżeli konieczne jest ponowne wyświetlenie poprzedniej wartości, należy więc wielokrotnie nacisnąć (krótkie naciśnięcie) przycisk SET (nazwa ustawienia zostanie wyróżniona na wyświetlaczu).

Aby wybrać inne ustawienie dostępne dla danego skrótu, należy nacisnąć przycisk UP lub DOWN (nazwa ustawienia zostanie wyróżniona na wyświetlaczu). Długie naciśnięcie przycisku SET na dowolnym etapie konfiguracji ustawień powoduje ponowne wyświetlenie ekranu głównego.

Następujący rysunek przedstawia podstawową strukturę menu.



## 2.4. MONITOR TĘTNA I PAS NADAJNIKA

### 2.4.1. Zakłócenia elektromagnetyczne

Zakłócenia mogą występować w pobliżu linii wysokiego napięcia, świateł ulicznych, kolei elektrycznych, linii trolejbusowych i tramwajowych, odbiorników TV, silników, komputerów rowerowych, wyposażenia treningowego napędzanego silnikami, telefonów komórkowych lub podczas przechodzenia przez elektroniczne bramki na stanowiskach kontrolnych.

### 2.4.2. Ostrzeżenia

Osoby korzystając z rozruszników sercowych, defibrylatorów lub innych wszczepionych urządzeń elektronicznych monitorują tętno na własne ryzyko. W takim przypadku zalecane jest wykonywanie próby wysiłkowej pod nadzorem lekarza przed skorzystaniem z monitora tętna po raz pierwszy. Takie rozwiązanie zapewnia bezpieczeństwo i niezawodność pracy rozrusznika sercowego i monitora tętna, jeżeli te urządzenia są używane równocześnie.

Trening i próba wysiłkowa mogą być związane z pewnym zagrożeniem w przypadku osób prowadzących siedzący tryb życia, dlatego zalecane jest skonsultowanie się z lekarzem przed rozpoczęciem programu treningowego.

Zalecane jest umieszczenie komputera naręcznego w odległości 1 metra od nadajnika. Należy upewnić się, że inne nadajniki nie znajdują się w pobliżu. Sygnały emitowane przez inne nadajniki mogą być przyczyną nieprawidłowych pomiarów.

Należy unikać wielokrotnych uderzeń kinetycznych, które mogą być przyczyną nieprawidłowego pomiaru tętna przez urządzenie Suunto X3HR.

### 2.4.3. Korzystanie z urządzenia Suunto X3HR i pasa nadajnika w wodzie

Urządzenie Suunto X3HR jest wodoodporne do głębokości 30 m. Pas nadajnika jest wodoodporny do głębokości 20 m. Aby zapewnić wodoodporność i precyzję pomiarów, należy zlecać wykonanie wszystkich prac serwisowych, z wyjątkiem wymiany baterii, wykwalifikowanemu personelowi firmy Suunto.

Następujące czynniki utrudniają pomiar tętna w wodzie:

- Woda w basenach zawiera znaczną ilość chloru, a woda morska może wykazywać znaczną



przewodność. W takich okolicznościach można nastąpić zwarcie elektrod nadajnika, a urządzenie nie odbiera sygnałów ECG (elektrokardiogram).

- Skoki do wody lub napięcie mięśni podczas pływania może być przyczyną przesunięcia nadajnika do lokalizacji, w których nie można odbierać sygnału ECG.

Siła sygnału ECG jest zależna od rodzaju tkanek. Pomiar tętna w wodzie jest więc utrudniony.

#### 2.4.4. Włączanie monitora tętna

Aby uaktywnić monitor tętna:

1. Zamocuj nadajnik na pasie elastycznym.
2. Dostosuj długość pasa, aby prawidłowo zamocować nadajnik na klatce piersiowej poniżej mięśni piersiowych. Zablokuj klamrę.
3. Odsunąć nieznacznie nadajnik od klatki piersiowej i ostrożnie zwilżyć rowkowany obszar elektrod na tylnym panelu.
4. Sprawdzić, czy zwilżone obszary elektrod przylegają do skóry, a logo znajduje się w centrum i jest zwrócone do góry.
5. Z urządzenia Suunto X3HR należy korzystać podobnie jak ze zwykłego zegarka.

**UWAGA:** Nadajnik powinien być umieszczony bezpośrednio na skórze, aby zapewnić prawidłowe funkcjonowanie urządzenia. Jeżeli jednak konieczne jest umieszczenie nadajnika na koszuli, należy odpowiednio zwilżyć skórę w obszarze pod elektrodami.

## 3. TRYBY OPERACYJNE

### 3.1. INFORMACJE OGÓLNE

Urządzenie Suunto X3HR może funkcjonować w trzech trybach operacyjnych: TIME (czas) TRAINING (trening) i MEMORY (pamięć). Aby wybrać tryb, należy użyć przycisku UP/DOWN. W przypadku przełączenia do innego trybu nazwa nowego trybu jest przez chwilę widoczna w dolnym wierszu wyświetlacza.

### 3.2. TRYB POMIARU CZASU (TIME)

W trybie pomiaru czasu (TIME) można wyświetlać bieżącą godzinę, datę, temperaturę i ciśnienie bezwzględne. Ten tryb umożliwia również konfigurację alarmów i monitorowanie tętna.

#### 3.2.1. Ekran główny

Ekran główny trybu TIME zawiera trzy wiersze:

DATE

W górnym wierszu wyświetlana jest data w wybranym formacie (dd.mm lub mm.dd).

TIME

W środkowym wierszu wyświetlana jest godzina w wybranym formacie (12/24 godziny).

#### Skróty

W dolnym wierszu wyświetlane są naprzemian dzień tygodnia, tętno, temperatura i bezwzględne ciśnienie atmosferyczne. Te wartości można przełączać przy użyciu przycisk SET.

- **Weekday:** Aktualny dzień tygodnia (trzy litery).
- **Heart rate:** Tętno. Po uaktywnieniu tego skrótu po raz pierwszy wyświetlana jest wartość 00. Jeżeli ten skrót był już uaktywniany, wyświetlany jest wynik pomiaru tętna. Nowa wartość tętna jest wyświetlana, jeżeli odpowiedni sygnał (HR) zostanie odebrany w ciągu 5 minut po uaktywnieniu tego skrotu.
- **Temperature and absolute air pressure:** Wyświetlana jest temperatura (stopnie C/F)



i bezwzględne ciśnienie atmosferyczne (hPa/inHg) zgodnie z jednostkami wybranymi przez użytkownika. Ciśnienie atmosferyczne i temperatura są aktualizowane zawsze po wybraniu tego skrótów i co 15 minut, jeżeli ten skrót jest wyświetlany przez dłuższy czas.

### 3.2.2. Dzień

DAY (dzień) jest jednym ze skrótów widocznych w dolnym wierszu na ekranie głównym w trybie TIME. Aby przewinąć do tego skrótów, należy nacisnąć przycisk SET. Po wskazaniu skrótów na liście należy nacisnąć i przytrzymać przez chwilę przycisk SET. Dostępne są następujące funkcje:

#### Set Alarm



Aby zaprogramować alarm:

1. SET ALARM jest pierwszym elementem w menu FUNCTION. Krótkie naciśnięcie przycisku SET umożliwia wybranie tej funkcji. Informacje dotyczące alarmu są wyświetlane na ekranie (status, godzina). Alarm jest włączony (status aktywny).
2. Naciśnij przycisk UP lub DOWN, aby wybrać status włączenia alarmu (ON). Krótkie naciśnięcie przycisku SET powoduje rozpoczęcie programowania godziny.
3. Ustaw odpowiednią godzinę przy użyciu przycisków UP/DOWN i naciśnij przycisk SET, aby zaprogramować minuty.
4. Ustaw odpowiednią minutę przy użyciu przycisków UP/DOWN i naciśnij przycisk SET. Komunikat informujący o zaprogramowaniu alarmu („Set Alarm”) będzie widoczny w dolnym wierszu wyświetlacza. Następnie można wykonać następujące czynności:
5. Długie naciśnięcie przycisku SET powoduje ponowne wyświetlenie ekranu głównego.
6. Korzystając z przycisków UP/DOWN, można wybrać następnego ustawienie.

#### Set Time

Aby zaprogramować godzinę:

1. Przewiń menu do funkcji SET TIME przy użyciu przycisków UP/DOWN. Krótkie naciśnięcie przycisku SET umożliwia wybranie tej funkcji. Po wyświetleniu bieżącej godziny w środkowym wierszu ekranu można zaprogramować sekundy.
2. Resetuj sekundy przy użyciu przycisków UP/DOWN. Krótkie naciśnięcie przycisku SET powoduje rozpoczęcie programowania minuty.
3. Ustaw odpowiednią minutę przy użyciu przycisków UP/DOWN. Krótkie naciśnięcie przycisku SET powoduje rozpoczęcie programowania godziny.
4. Ustaw odpowiednią godzinę przy użyciu przycisków UP/DOWN. Krótkie naciśnięcie przycisku SET umożliwia wybranie formatu godziny (12/24-godzinny) w górnym wierszu ekranu.
5. Wybierz format 12-godzinny lub 24-godzinny przy użyciu przycisków UP/DOWN. Po krótkim naciśnięciu przycisku SET zostanie zmieniony format godziny w środkowym wierszu na ekranie. Komunikat informujący o zaprogramowaniu godziny („Set Time”) będzie widoczny w dolnym wierszu wyświetlacza. Następnie można wykonać następujące czynności:
6. Długie naciśnięcie przycisku SET powoduje ponowne wyświetlenie ekranu głównego.
7. Korzystając z przycisków UP/DOWN, można wybrać następnego ustawienie.



#### Set Date

Aby zaprogramować datę:

1. Przewiń menu do funkcji SET DATE przy użyciu przycisków UP/DOWN. Krótkie naciśnięcie przycisku SET umożliwia wybranie tej funkcji. Po wyświetleniu bieżącej daty w środkowym wierszu ekranu można zaprogramować dzień (format daty jest należny od formatu godziny; w formacie

12-godzinnym miesiąc jest wyświetlany przed numerem dnia, a w formacie 24-godzinnym w odwrotnej kolejności).



2. Ustaw odpowiedni numer dnia (1-31) przy użyciu przycisków UP/DOWN. Krótkie naciśnięcie przycisku SET powoduje rozpoczęcie programowania miesiąca.
  3. Ustaw odpowiedni miesiąc (1-12) przy użyciu przycisków UP/DOWN. Krótkie naciśnięcie przycisku SET powoduje rozpoczęcie programowania roku.
  4. Ustaw odpowiedni rok (numery 01-49 oznaczają lata 2001-2049) przy użyciu przycisków UP/DOWN. Po krótkim naciśnięciu przycisku SET komunikat informujący o zaprogramowaniu daty („Set Date”) będzie widoczny w dolnym wierszu wyświetlacza. Następnie można wykonać następujące czynności:
5. Długie naciśnięcie przycisku SET powoduje ponowne wyświetlenie ekranu głównego.
  6. Korzystając z przycisków UP/DOWN, można wybrać następane ustawienie.

### 3.2.3. Tętno

HEART RATE (Tętno) jest jednym z trzech skrótów wyświetlanych w dolnym wierszu ekranu w trybie TIME. Krótkie naciśnięcie przycisku SET umożliwia przewinięcie menu do tego skrót. Aby uzyskać dostęp do poszczególnych funkcji, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk SET przez chwilę. W dalszej części rozdziału omówiono dostępne funkcje.

#### HR Limits

To ustawienie umożliwia skonfigurowanie alarmu uaktywnianego po przekroczeniu dolnego lub górnego limitu zaprogramowanego dla tętna. Dla poszczególnych limitów generowane są różne alarmowe sygnały dźwiękowe. Ponadto wartość tętna miga na ekranie głównym po uaktywnieniu alarmu. Jeżeli dla ustawienia AL TONE wybrano wartość OFF (zob. str. 21) i skonfigurowano alarm (HR LIMITS ON), uaktywnienie alarmu jest sygnalizowane tylko przez migającą wartość tętna.

Aby zaprogramować limity:

1. HR LIMITS jest pierwszym elementem w menu FUNCTION. Krótkie naciśnięcie przycisku SET umożliwia wybranie tej funkcji i rozpoczęcie programowania statusu ustawienia HR LIMITS wyświetlanego w środkowym wierszu wyświetlacza.
2. Zmień status przy użyciu przycisków UP/DOWN. Po krótkim naciśnięciu przycisku SET komunikat „HR Limits” zostanie wyświetlony w dolnym wierszu ekranu. Następnie można wykonać następujące czynności:
3. Długie naciśnięcie przycisku SET powoduje ponowne wyświetlenie ekranu głównego.
4. Korzystając z przycisków UP/DOWN, można wybrać następane ustawienie.



#### Set Limits

To ustawienie umożliwia zaprogramowanie górnego i dolnego limitu tętna. Przekroczenie wyznaczonych limitów powoduje uaktywnienie alarmu (wartość tętna miga na wyświetlaczu lub generowany jest sygnał dźwiękowy). W górnym/środkowym wierszu ekranu widoczny jest limit górny/dolny.

Aby zaprogramować limity:



1. Przewiń menu FUNCTION do ustawienia SET LIMITS przy użyciu przycisków UP/DOWN. Krótkie naciśnięcie przycisku SET umożliwia zaprogramowanie górnego limitu.
2. Zmień limit górny (maks. 239) przy użyciu przycisków UP/DOWN. Po krótkim naciśnięciu przycisku SET można zaprogramować limit dolny.
3. Zmień limit dolny (min. 31) przy użyciu przycisków UP/DOWN. Po krótkim naciśnięciu przycisku SET komunikat „Set Limits” zostanie wyświetlony w dolnym wierszu ekranu. Następnie można wykonać następujące czynności:

4. Długie naciśnięcie przycisku SET powoduje ponowne wyświetlenie ekranu głównego.
5. Korzystając z przycisków UP/DOWN, można wybrać następane ustawienie.

### Al Tone

To ustawienie określa, czy alarmowy sygnał dźwiękowy jest generowany po przekroczeniu górnego lub dolnego limitu tętna (HR LIMIT). Sygnał dźwiękowy jest włączony do chwili, kiedy zostanie przywrócona prawidłowa wartość tętna (zob. poprzedni punkt).

Aby zaprogramować ustawienie AL TONE:

1. Przewiń menu FUNCTION do ustawienia AL TONE przy użyciu przycisków UP/DOWN. Krótkie naciśnięcie przycisku SET umożliwia zaprogramowanie statusu alarmu.
2. Zmień status przy użyciu przycisków UP/DOWN. Po krótkim naciśnięciu przycisku SET komunikat „Al Tone” zostanie wyświetlony w dolnym wierszu ekranu. Następnie można wykonać następujące czynności:
3. Długie naciśnięcie przycisku SET powoduje ponowne wyświetlenie ekranu głównego.
4. Korzystając z przycisków UP/DOWN, można wybrać następane ustawienie.



### 3.2.4. Temperatura i bezwzględne ciśnienie atmosferyczne

TEMPERATURE AND ABSOLUTE AIR PRESSURE jest jednym z trzech skrótów wyświetlanych w dolnym wierszu ekranu w trybie TIME. Krótkie naciśnięcie przycisku SET umożliwia przewinięcie menu do tego skrót. Aby uzyskać dostęp do poszczególnych funkcji, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk SET przez chwilę. W dalszej części rozdziału omówiono dostępne funkcje.

#### Altitude

To ustawienie umożliwia skonfigurowanie bieżącej wysokości nad poziomem morza, używanej przez urządzenie Suunto X3HR jako wartość referencyjną podczas pomiaru wysokości na podstawie zmian ciśnienia atmosferycznego.

Aby zaprogramować wysokość referencyjną:



1. ALTITUDE jest pierwszym elementem w menu FUNCTION. Krótkie naciśnięcie przycisku SET umożliwia wybranie tej funkcji i rozpoczęcie programowania wysokości wyświetlanej w środkowym wierszu ekranu.
2. Zmień wysokość (-500 m do 9000 m) przy użyciu przycisków UP/DOWN. Po krótkim naciśnięciu przycisku SET komunikat „Altitude” zostanie wyświetlony w dolnym wierszu ekranu. Następnie można wykonać następujące czynności:

3. Długie naciśnięcie przycisku SET powoduje ponowne wyświetlenie ekranu głównego.
4. Korzystając z przycisków UP/DOWN, można wybrać następane ustawienie.

#### Units

To ustawienie umożliwia określenie jednostek dla wysokości, ciśnienia atmosferycznego i temperatury.

Aby zaprogramować jednostki:

1. Przewiń menu FUNCTION do ustawienia UNITS przy użyciu przycisków UP/DOWN. Krótkie naciśnięcie przycisku SET umożliwia zaprogramowanie jednostki wysokości, widocznej po lewej stronie w środkowym wierszu ekranu.
2. Zmień jednostkę wysokości (m/ft) przy użyciu przycisków UP/DOWN. Po krótkim naciśnięciu przycisku SET można zaprogramować jednostkę ciśnienia atmosferycznego widoczną w górnym wierszu ekranu.



3. Zmień jednostkę ciśnienia atmosferycznego (hPa/inHg) przy użyciu przycisków UP/DOWN. Po krótkim naciśnięciu przycisku SET można zaprogramować jednostkę temperatury widoczną po prawej stronie w środkowym wierszu ekranu.
4. Zmień jednostkę temperatury (stopnie C/F) przy użyciu przycisków UP/DOWN. Po krótkim naciśnięciu przycisku SET komunikat „Units” zostanie wyświetlony w dolnym wierszu ekranu. Następnie można wykonać następujące czynności:
5. Długie naciśnięcie przycisku SET powoduje ponowne wyświetlenie ekranu głównego.
6. Korzystając z przycisków UP/DOWN, można wybrać następane ustawienie.

### 3.3. TRYB TRENINGOWY (TRAINING)

#### 3.3.1. Ekran główny

Na ekranie główny w trybie treningowym (TRAINING) informacje są wyświetlane w trzech wierszach:

##### Całkowity czas/międzyczas stopera



W górnym wierszu wyświetlany jest całkowity czas/międzyczas wskazywany przez stoper. Po włączeniu stopera przy użyciu przycisku START/STOP w tym wierszu widoczny jest całkowity czas mierzony od początku. Naciśnięcie przycisku ARROW DOWN/LAP wówczas, gdy stoper jest uruchomiony, powoduje jednak wyświetlenie pośredniego pomiaru czasu przez 3 sekundy. Następnie ponownie wyświetlany jest całkowity czas aż do chwili, kiedy ten przycisk zostanie ponownie naciśnięty lub stoper zostanie zatrzymany przy użyciu przycisku START/STOP.

Jeżeli stoper nie został włączony, w tym wierszu widoczny jest ostatni wynik pomiaru czasu lub wartość domyślna (0:00,0), jeżeli stoper został resetowany.

Całkowity czas jest wyświetlany w formacie uwzględniającym minuty, sekundy i dziesiątą część sekundy. Jeżeli wynik pomiaru przekracza jedną godzinę w formacie uwzględniane są godziny, minuty i sekundy.

##### Tętno

W środkowym wierszu wyświetlane jest tętno (HEART RATE, HR), jeżeli nawiązano połączenie z pasem nadajnika i transmisja HR zostanie zainicjowana nie później niż 5 minut po wybraniu tego podstawowego trybu operacyjnego. Symbol serca po lewej stronie miga zgodnie z wartością tętna. Jeżeli nie nawiązano połączenia z pasem nadajnika, w tym wierszu wyświetlana jest wartość zero.

##### Skróty

W dolnym wierszu wyświetlane są naprzemian następujące informacje: czas całkowity/międzyczas stopera (Overall/Lap time), stoper/licznik (Stopwatch/Counter), wysokość nad poziomem morza, tętno (wartość bezwzględna) lub tętno w odniesieniu do limitów (jeżeli stoper jest włączony i skonfigurowano limity HR LIMITS). Jeżeli stoper (STOPWATCH) nie jest włączony i zaprogramowano limity tętna (HR LIMITS), limity są wyświetlane zamiast dwóch wspomnianych wartości. Korzystając z przycisku SET, można przełączać wyświetlane informacje.

- **Czas całkowity/międzyczas stopera, stoper/licznik:** Po włączeniu stopera przy użyciu przycisku START/STOP ten pomiar jest identyczny z wartością w górnym wierszu. Naciśnięcie przycisku ARROW DOWN/LAP powoduje wyświetlenie czasu, który upłynął od poprzedniego naciśnięcia przycisku (jeżeli nie naciśnięto przycisku ta wartość nie różni się od wartości w górnym wierszu, a liczba okrążeń wynosi 1).

Liczba okrążeń jest wyświetlana po lewej stronie obok wyniku pomiaru czasu (mniejsze cyfry). Po zatrzymaniu stopera przy użyciu przycisku START/STOP liczba okrążeń nie zmienia się i jest wyświetlana obok czasu zmierzonego dla ostatniego okrążenia.

Długie naciśnięcie przycisku START/STOP w celu resetowania stopera powoduje wyświetlenie wartości domyślnej (0:00,0). Maksymalna liczba okrążeń rejestrowanych podczas treningu wynosi 10. Po przekroczeniu tej wartości następane pomiary nie są zapisywane w pamięci. Czas okrążenia jest wyświetlany jak dotychczas, jednak na ekranie widoczna jest liczba okrążeń „--”.

Jeżeli włączony jest licznik (i skonfigurowano co najmniej jeden interwał), w tym wierszu wyświetlana jest wartość interwału (odliczanie do zera). Na przykład, jeżeli interwał wynosi 3, w tym wierszu widoczne są wartości cyklicznie odliczane od 3 minut do zera. Liczba powtórzeń odliczania jest wyświetlana po lewej stronie (mniejsze cyfry). Procedura odliczania jest uaktywniana po naciśnięciu przycisku START/STOP.

Wszystkie opisane operacje zostaną wykonane nawet wówczas, gdy ten skrót nie jest wyświetlany.

- **Wysokość (Altitude):** Aktualna wysokość nad poziomem morza obliczona na podstawie zmian ciśnienia atmosferycznego po zdefiniowaniu wysokości referencyjnej. Użytkownik może określić jednostki (m/ft).
- **Przeciętne tętno (Avg. Heart rate):** Uśredniona wartość tętna w okresie po uruchomieniu stopera. Ta wartość jest aktualizowana w czasie rzeczywistym podczas treningu.
- **Tętno w odniesieniu do limitów (HR relative to set HR limits):** Graficzny wskaźnik tętna podanego w odniesieniu do zdefiniowanych limitów. Wskaźnik jest widoczny w formie paska z podziałką. Jeżeli limity tętna nie są zdefiniowane, ten skrót nie jest dostępny.

### 3.3.2. Stoper

STOPWATCH (Stoper) jest jednym ze skrótów widocznych w dolnym wierszu na ekranie głównym w trybie TRAINING. Aby przewiąć do tego skrót, należy nacisnąć przycisk SET. Po wskazaniu skrót na liście należy nacisnąć i przytrzymać przez chwilę przycisk SET. Dostępne są następujące funkcje:

#### Interval

To ustawienie służy do włączania/wyłączania interwału cyklicznie odliczanego do zera (maks. dwa interwały). Sygnał alarmowy generowany w tym przypadku różni się do sygnału konfigurowanego dla limitów tętna (HR LIMITS).

Aby włączyć/wyłączyć interwał:

1. INTERWAŁ jest pierwszym elementem w menu FUNCTION. Krótkie naciśnięcie przycisku SET umożliwia wybranie tej funkcji i rozpoczęcie programowania statusu interwału.
2. Naciśnij przycisk UP lub DOWN, aby włączyć interwał (ON). Po krótkim naciśnięciu przycisku SET komunikat „Interval” zostanie wyświetlony w dolnym wierszu ekranu. Następnie można wykonać następujące czynności:
3. Długie naciśnięcie przycisku SET powoduje ponowne wyświetlenie ekranu głównego.
4. Korzystając z przycisków UP/DOWN, można wybrać następane ustawienie.



#### Intervals

Aby zaprogramować interwał:

1. Przewiń menu FUNCTION do ustawienia INTERVALS przy użyciu przycisków UP/DOWN. Krótkie naciśnięcie przycisku SET umożliwia zaprogramowanie minuty.
2. Ustaw odpowiednią minutę przy użyciu przycisków UP/DOWN i naciśnij przycisk SET, aby zaprogramować sekundy.
3. Ustaw odpowiednią sekundę przy użyciu przycisków UP/DOWN. Krótkie naciśnięcie przycisku SET umożliwia zaprogramowanie minut dla drugiego interwału (jeżeli konieczne jest zaprogramowanie tylko jednego interwału i ponowne wyświetlenie ekranu głównego, należy nacisnąć i przytrzymać przez chwilę przycisk SET).
4. Ustaw odpowiednią minutę dla drugiego interwału przy użyciu przycisków UP/DOWN i naciśnij przycisk SET, aby zaprogramować sekundy.
5. Ustaw odpowiednią sekundę przy użyciu przycisków UP/DOWN. Po krótkim naciśnięciu przycisku SET komunikat „Intervals” zostanie wyświetlony w dolnym wierszu ekranu. Następnie można wykonać następujące czynności:



6. Długie naciśnięcie przycisku SET powoduje ponowne wyświetlenie ekranu głównego.
7. Korzystając z przycisków UP/DOWN, można wybrać następane ustawienie.

Przed włączeniem stopera ten skrót służy do wyświetlania limitów tętna (HR LIMITS), jeżeli zostały zdefiniowane.

### 3.3.3. Wysokość nad poziomem morza

ALTITUDE (Wysokość) jest jednym z trzech skrótów wyświetlanych w dolnym wierszu ekranu głównego w trybie TRAINING. Krótkie naciśnięcie przycisku SET umożliwia przewinięcie menu do tego skrót. Aby uzyskać dostęp do poszczególnych funkcji, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk SET przez chwilę. W dalszej części rozdziału omówiono dostępne funkcje.

#### Altitude

To ustawienie umożliwia skonfigurowanie bieżącej wysokości nad poziomem morza, używanej przez urządzenie Suunto X3HR jako wartość referencyjną podczas pomiaru wysokości na podstawie zmian ciśnienia atmosferycznego.

Aby zaprogramować wysokość referencyjną:



1. ALTITUDE jest pierwszym elementem w menu FUNCTION. Krótkie naciśnięcie przycisku SET umożliwia wybranie tej funkcji i rozpoczęcie programowania wysokości wyświetlanej w środkowym wierszu ekranu.
2. Zmień wysokość (-500 m do 9000 m) przy użyciu przycisków UP/DOWN. Po krótkim naciśnięciu przycisku SET komunikat „Altitude” zostanie wyświetlony w dolnym wierszu ekranu. Następnie można wykonać następujące czynności:

3. Długie naciśnięcie przycisku SET powoduje ponowne wyświetlenie ekranu głównego.
4. Korzystając z przycisków UP/DOWN, można wybrać następane ustawienie.

#### Units

To ustawienie umożliwia określenie jednostek dla wysokości, ciśnienia atmosferycznego i temperatury.

Aby zaprogramować jednostki:

1. Przewiń menu FUNCTION do ustawienia UNITS przy użyciu przycisków UP/DOWN. Krótkie naciśnięcie przycisku SET umożliwia zaprogramowanie jednostki wysokości, widocznej po lewej stronie w środkowym wierszu ekranu.
2. Zmień jednostkę wysokości (m/ft) przy użyciu przycisków UP/DOWN. Po krótkim naciśnięciu przycisku SET można zaprogramować jednostkę ciśnienia atmosferycznego widoczną w górnym wierszu ekranu.
3. Zmień jednostkę ciśnienia atmosferycznego (hPa/inHg) przy użyciu przycisków UP/DOWN. Po krótkim naciśnięciu przycisku SET można zaprogramować jednostkę temperatury widoczną po prawej stronie w środkowym wierszu ekranu.
4. Zmień jednostkę temperatury (stopnie C/F) przy użyciu przycisków UP/DOWN. Po krótkim naciśnięciu przycisku SET komunikat „Units” zostanie wyświetlony w dolnym wierszu ekranu. Następnie można wykonać następujące czynności:
5. Długie naciśnięcie przycisku SET powoduje ponowne wyświetlenie ekranu głównego.
6. Korzystając z przycisków UP/DOWN, można wybrać następane ustawienie.



### 3.3.4. Limity tętna

HR LIMITS (Limity tętna) jest jednym z trzech skrótów wyświetlanych w dolnym wierszu ekranu głównego w trybie TRAINING (jeżeli stoper jest włączony i zdefiniowano limity). Krótkie naciśnięcie przycisku SET umożliwia przewinięcie menu do tego skrót. Aby uzyskać dostęp do poszczególnych funkcji, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk SET przez chwilę. Dostępne są następujące funkcje: HR LIMITS, SET LIMIT, ALL TONE (zob. rozdz. 3.2.3).

## 3.4. TRYB PRZEGLĄDANIA DANYCH (MEMORY)

### 3.4.1. Ekran główny



Na ekranie głównym w trybie pamięci (MEMORY) informacje są wyświetlane w trzech wierszach:

**Całkowity czas sesji:** W górnym wierszu wyświetlany jest całkowity czas trwania sesji treningowej w minutach, sekundach i dziesiętnych częściach sekundy (lub godzinach, minutach i sekundach, jeżeli czas przekracza jedną godzinę).

**Przeciętne tętno:** W środkowym wierszu wyświetlane jest tętno uśrednione podczas treningu.

**Identyfikator sesji treningowej:** W dolnym wierszu wyświetlana jest data i godzina dla poszczególnych sesji zapisanych w pamięci (godzina jest rejestrowana po uruchomieniu stopera). W pamięci urządzenia można zapisać maks. 10 sesji treningowych. Po wykorzystaniu miejsca dostępnego w pamięci zapisanie kolejnej sesji powoduje skasowanie najstarszych danych.

Aby przeglądać informacje dotyczące określonej sesji treningowej:

1. Krótkie naciśnięcie przycisk SET umożliwia przewinięcie listy do żądanej sesji.
2. Naciśnij i przytrzymaj przycisk SET przez chwilę, aby potwierdzić wybór sesji, a następnie przeglądaj datę/godzinę i poniższe informacje przy użyciu przycisku ARROW UP/LIGHT (korzystając przycisku ARROW DOWN/LAP, można wyświetlić poprzedni zestaw danych):
  - Zestaw 1: W dolnym wierszu wyświetlany jest komunikat *Max/Min*. W środkowym wierszu wyświetlane jest najwyższe tętno zarejestrowane podczas treningu i symbol HR. W górnym wierszu wyświetlane jest najwyższe zarejestrowane tętno.
  - Zestaw 2: W dolnym wierszu wyświetlany jest komunikat *Asc/Dsc*. W środkowym/górnym wierszu wyświetlane jest całkowity wzrost/spadek wartości podczas treningu.
  - Zestaw 3: W dolnym wierszu wyświetlany jest komunikat *High/Low*. W środkowym/górnym wierszu wyświetlana jest najwyższa/najniższa wartość wysokości zarejestrowana podczas treningu. Użytkownik może określić jednostki (m/ft).
  - Zestaw 4-14: W dolnym wierszu wyświetlany jest numer okrążenia i godzina. W środkowym wierszu wyświetlane jest tętno podczas rejestrowania czasu okrążenia/międzyczasu. W górnym wierszu wyświetlany jest międzyczas zarejestrowany przy użyciu stopera. Zestawy oznaczone numerami większymi niż 4 są podobne, a ich liczba jest zgodna z liczbą zarejestrowanych okrążeń/pomiarów pośrednich (maks. 10).
  - Ostatni zestaw: W środkowym wierszu wyświetlany jest komunikat *End*. W dolnym wierszu wyświetlana jest data i godzina zakończenia sesji treningowej.
3. Długie naciśnięcie przycisku SET w dowolnej chwili umożliwia zakończenie przeglądania danych. Urządzenie Suunto X3HR ponownie wyświetli ekran główny. Data i godzina przeglądanej sesji treningowej zostanie wyświetlona w dolnym wierszu.

Po długim naciśnięciu przycisku SET urządzenie Suunto X3HR ponownie wyświetli ekran główny związany z przeglądaniem zawartości pamięci.

**UWAGA:** Nie można przeglądać sesji treningowej zapisanej w pamięci aż do chwili, kiedy stoper zostanie wyłączony.

**UWAGA:** Wartości uwzględnione w zestawach 1-3 są aktualizowane co 10 sekund, jeżeli stoper jest włączony.

**UWAGA:** Nie można przełączyć podstawowego trybu operacyjnego przy użyciu przycisków UP/DOWN podczas przeglądania zawartości pamięci. Długie naciśnięcie przycisku SET umożliwia ponowne wyświetlenie ekranu głównego, a następnie przełączenie trybu operacyjnego.

## 3.5. DODATKOWE INFORMACJE

Jeżeli żadne ustawienia nie zostaną przełączone/zmodyfikowane przez pięć godzin, urządzenie Suunto X3HR automatycznie wyświetli ekran główny aktualnie wybranego trybu operacyjnego.



Po uruchomieniu urządzenia Suunto X3HR po raz pierwszy w pamięci nie są zapisane żadne dane, dlatego wszystkie wartości numeryczne są wyświetlane w formacie „--”. Liczba okrążeń nie jest wyświetlana. Można jednak przeglądać zawartość pamięci przy użyciu przycisków UP/DOWN.

### 3.5.1. Witryna Suuntosports.com

Suuntosports.com jest międzynarodową powszechnie dostępną witryną sieci Web służącą do wymiany opinii, wyszukiwania nowych lokalizacji związanych z różnymi dyscyplinami sportowymi i oczywiście wyszukiwania interesujących materiałów publikowanych przez inne osoby.

Witryna Suuntosports.com oferuje wiele funkcji ułatwiających optymalne korzystanie z instrumentów pomiarowych i uzyskanie lepszych wyników podczas treningów.

Po nawiązaniu połączenia z Internetem należy odwiedzić witrynę [www.suuntosports.com](http://www.suuntosports.com), a następnie na stronie powitalnej kliknąć łącze umożliwiające rejestrację użytkownika i urządzenia Suunto X3HR. Przed rejestracją należy zapoznać się z zasadami ochrony informacji personalnych obowiązującymi w witrynie Suuntosports.com. Na tym etapie można również zaktualizować lub przeglądać profil użytkownika w katalogu MySuunto.

Po rejestracji użytkownik jest automatycznie kierowany do strony głównej Suuntosports.com, na której wyświetlana jest struktura stron oraz informacje dotyczące zasad korzystania z witryny.

## 4. AUTOMATYCZNY TEST URZĄDZENIA SUUNTO X3HR

W tym rozdziale omówiono procedurę automatycznego testu urządzenia Suunto X3HR używaną do celów związanych z konserwacją i diagnostyką. Użytkownik nie jest zobowiązany do wykonywania tego testu. Opis procedury ułatwi jednak przywrócenie prawidłowego trybu operacyjnego urządzenia w przypadku nieumyślnego zainicjowania testu automatycznego.

Wyświetlenie wszystkich symboli na ekranie oznacza, że rozpoczęto procedurę testu automatycznego. W takim przypadku należy postępować zgodnie z następującymi instrukcjami (od punktu 2), aby przywrócić prawidłowy tryb operacyjny urządzenia.

Aby wykonać test automatyczny:

1. Naciśnij i przytrzymaj wszystkie 4 klawisze równocześnie przez sekund. Urządzenie wyświetli wszystkie segmenty ekranu LCD.
2. Naciśnij przycisk ARROW UP/LIGHT. Urządzenie rozpocznie odliczanie od 4 do 0, a następnie wyświetlić 5 zer w środkowym wierszu ekranu.
3. Po naciśnięciu przycisku ARROW DOWN/LAP komunikat „Test EPM” zostanie wyświetlony w dolnym wierszu ekranu i generowany jest długi sygnał dźwiękowy. Następnie w dolnym wierszu ekranu wyświetlany jest komunikat „EPM OK”.
4. Naciśnij przycisk SET. Zestaw wartości numerycznych zostanie wyświetlony w górnym i środkowym wierszu.
5. Naciśnij przycisk START/STOP. Urządzenie zostanie przełączone do trybu TIME.



**UWAGA:** Wykonanie procedury testu automatycznego powoduje resetowanie wszystkich ustawień i skasowanie danych zapisanych w pamięci urządzenia.

## 5. SPECYFIKACJE TECHNICZNE

### Ogólne

- Temperatura (użytkowanie) –20 °C do +50 °C
- Temperatura (przechowywanie) –20 °C do +60 °C
- Waga 50 g
- Wodoodporność do 30 m (standard ISO 2281)
- Wymienna bateria CR2032

### **Barometr**

- Zakres 300 do 1100 hPa
- Rozdzielczość 1 hPa
- Dokładność pomiaru  $\pm 2$  hPa

### **Wysokościomierz**

- Zakres -500 m do 9000 m
- Rozdzielczość 1 m

### **Termometr**

- Zakres -20 °C do +60 °C
- Rozdzielczość 1 °C

### **Zegar kalendarzowy**

- Rozdzielczość 1 s
- Zaprogramowany do roku 2049

### **Stoper/licznik**

- Zakres pomiarowy stopera 0 – 19 godz. 59 min. 59 sek.
- Zakres pomiaru czasu okrążenia 0 – 9 godz. 59 min. 59 sek. (przekroczenie tego limitu powoduje cykliczny pomiar czasu od wartości zerowej)
- Liczba pomiarów okrążeń/międzyczasu maks. 10
- Rozdzielczość 0,1 sek. (do 1 godz.)  
1 sek. (1 godz. do 19 godz. 59 min.)
- Zakres licznika 10 – 59 min. 59 sek. (górnny wiersz wyświetlacza LCD)
- Zakres licznika 20 – 39 min. 59 sek. (środkowy wiersz wyświetlacza LCD)
- Maks. liczba interwałów licznika 99 (przekroczenie limitu powoduje wyłączenie interwału)

### **Tętno**

- Rozdzielczość 1 uderzenie
- Dokładność pomiaru  $\pm 1$  uderzenie/min.
- Zakres pomiarowy 30 – 240 uderzeń/min.
- Górny limit 32 – 239 (wartość domyślna: 239)
- Dolny limit 31 – 238 (wartość domyślna: 31)
- Zasięg operacyjny maks. 95 – 135 cm

### **Pas nadajnika**

- Waga 59 g
- Wymienna bateria CR2032
- Wodoodporność do 20 m (standard ISO 2281)
- Częstotliwość modulacyjna ok. 5 kHz

## **6. PRAWA AUTORSKIE I ZNAKI TOWAROWE**

Niniejsza publikacja i jej zawartość zostały zastrzeżone przez firmę Suunto Oy i powinny być wykorzystywane wyłącznie przez klientów jako źródło informacji dotyczących obsługi produktów Suunto X3HR.

Treść publikacji nie powinna być rozpowszechniana lub używana do innych celów i/lub publikowana lub powielana bez zgody firmy Suunto Oy w formie pisemnej.

Suunto, Suunto X9s i odpowiednie znaki logo są zastrzeżonymi znakami towarowymi lub znakami towarowymi firmy Suunto Oy. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Producent podjął wszelkie niezbędne działania w celu zapewnienia pełnego zakresu i zgodności publikowanych informacji ze stanem faktycznym, jednak nie udziela jawnych lub domniemych gwarancji dotyczących informacji zamieszczonych w niniejszym dokumencie. Treść podręcznika może ulec zmianie bez powiadomienia. Aktualną wersję dokumentacji można pobrać z witryny [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## **7. SYMBOL CE**

Wszystkie produkty Suunto X3HR są zgodne z dyrektywą Unii Europejskiej dotyczącą kompatybilności elektromagnetycznej (EMC) 89/336/EWG.

## **8. OGRANICZENIA ODPOWIEDZIALNOŚCI I ZGODNOŚĆ ZE STANDARDEM ISO 9001**

W przypadku uszkodzenia produktu w ciągu dwóch (2) lat od daty zakupu na skutek wad w zakresie materiałów lub wykonania firma Suunto Oy nieodpłatnie naprawi lub wymieni uszkodzone podzespoły, korzystając z nowych lub regenerowanych podzespołów. Gwarancja zostanie przedłużona tylko w przypadku usterek zgłoszonych przez oryginalnego nabywcę i dotyczy wyłącznie uszkodzeń wynikających z wad w zakresie materiałów lub wykonania, występujących w okresie gwarancyjnym, pod warunkiem, że urządzenie jest użytkowane zgodnie z zaleceniami producenta.

W zakresie gwarancji nie uwzględniono wymiany baterii, uszkodzeń lub usterek wynikających z wypadków, nieprawidłowego zastosowania, zaniedbania, modyfikacji, użytkowania produktu niezgodne z publikowanymi specyfikacjami lub innych okoliczności, które nie zostały opisane w niniejszej gwarancji.

Producent nie udziela żadnych innych jawnych gwarancji.

Klient jest uprawniony do zgłaszania żądań dotyczących napraw gwarancyjnych do działu obsługi klientów firmy Suunto Oy.

Firma Suunto Oy i jej filie, niezależnie od okoliczności, nie będą ponosić odpowiedzialności za przypadkowe lub wynikowe straty poniesione w związku z użytkowaniem tego produktu. Firma Suunto Oy i jej filie nie ponoszą odpowiedzialności w przypadku strat lub roszczeń stron trzecich zgłoszonych w związku z użytkowaniem tego urządzenia.

System kontroli jakości stosowany przez firmę Suunto uzyskał certyfikat organizacji Det Norske Veritas, potwierdzający zgodność wszystkich operacji firmy SUUNTO Oy ze standardem ISO 9001 (certyfikat nr 96-HEL-AQ-220).

## **SYSTEM REKLAMACYJNY**

### **SUUNTO SERVICE REQUEST**

- System reklamacyjny Suunto Service Request umożliwia klientom końcowym (konsumentom) oraz sklepom detalicznym, wysłanie reklamowanego komputera naręcznego do autoryzowanego serwisu Suunto z każdego miejsca w Europie, jak również z USA.
- Skorzystanie z systemu możliwe jest poprzez stronę internetową firmy Suunto [www.suunto.com](http://www.suunto.com), wchodząc kolejno w zakładki: *Customer Service*, *Suunto Service Request*.
- Warunkiem skorzystania z systemu reklamacyjnego Suunto Service Request jest dostęp do Internetu, drukarki oraz posiadanie adresu e-mail.
- Gwarancja na zegarki Suunto (Wristop Computers) jest ważna 2 lata od daty zakupu.
- Świadectwem gwarancji jest podstemplowana przez sprzedającego sklep karta gwarancyjna, umieszczona na ostatniej stronie instrukcji, z datą zakupu.
- Serwis Suunto zapewnia 7-mio dniowy okres od dostarczenia sprzętu do serwisu do momentu jego wydania do klienta w wypadku serwisu gwarancyjnego i 14-to dniowy w wypadku serwisu bez gwarancji.
- Zaleca się przed wysyłką do serwisu Suunto, zapakowanie produktu w bezpieczny sposób, by ochronić go przed uszkodzeniami podczas transportu.
- Przy wypełnianiu formularza zgłoszeniowego nie zaleca się używania polskich znaków (tj.: ą, ę, ż, ź, ś,ć,ó)
- Numer do kuriera DHL to (042) 6 345 345

### **POSTĘPOWANIE REKLAMACYJNE**

1. Zgłoszenie reklamacji przez klienta możliwe jest poprzez stronę [www.suunto.com](http://www.suunto.com), wchodząc kolejno w zakładki *Customer Service*, *Suunto Service Request*.
2. Krok pierwszy: Wejście w zakładkę „*Warranty Registration*” (umieszczoną po prawej stronie) umożliwia zarejestrowanie reklamowanego produktu.
3. Formularz rejestracji produktu wymaga wpisania następujących informacji:
  - a. Data zakupu
  - b. Miejsce zakupu (można wybrać z listy)
  - c. Typ produktu (*Outdoor/Wristop computers*)
  - d. Model zegarka
  - e. Numer seryjny produktu
  - f. Płeć reklamującego
  - g. Imię
  - h. Nazwisko
  - i. Adres

- j. Miasto
  - k. Kod
  - l. Państwo
  - m. Województwo
  - n. Adres e-mail
  - o. Telefon kontaktowy
  - p. Wyrażenie zgody na subskrypcję *Suunto Inside Newsletter*
  - q. Zaznaczenia *ACTIVATE* – w celu aktywacji powyższych danych
4. Krok drugi: Po wypełnieniu formularza „rejestracji produktu” należy wypełnić formularz „zgłoszenia reklamacji”.
  5. Formularz „zgłoszenia reklamacji” można znaleźć ponownie wchodząc ze strony głównej [www.suunto.com](http://www.suunto.com) w zakładki *Customer Service, Suunto Service Request*.
  6. Po prawej stronie zlokalizowana jest czerwona ramka „Please Proceed..” oraz dwa punkty.
  7. Klikając odnośnik „Next”, znajdujący się w punkcie drugim klient przechodzi do formularza „zgłoszenia reklamacji”- *Suunto Service Request*
  8. Po wypełnieniu formularza „zgłoszenia reklamacji” system automatycznie utworzy dokumenty wysyłkowe dla klienta (dokument PDF), jak również wysyła je na podany adres e-mail klienta.
  9. Zalecane jest wydrukowanie dokumentu wysyłkowego.
  10. Klient potwierdza odbiór reklamowanego produktu przez lokalnego kuriera DHL w jego biurze. Telefon do lokalnego biura DHL podany jest na dokumencie (042 6 345 345)
  11. Wraz z reklamowanym produktem należy wysłać kartę gwarancyjną, z datą zakupu oraz stemplem sklepu, w którym produkt był kupiony.
  12. Za naprawę produktu podlegającego gwarancji wszelkie koszty ponosi firma Suunto.
  13. W przypadku produktu niepodlegającego naprawie gwarancyjnej, konsument informowany jest o szacunkowych kosztach naprawy na podany adres e-mail.
  14. Akceptując koszty naprawy, klientowi proponowana jest opcja zapłaty karta kredytową: „*Click and Buy*”.
  15. Nie akceptując kosztów naprawy, klienta zobowiązany jest do zapłaty 30 Euro za koszt ekspertyzy oraz transport. W przypadku odmowy zapłaty w/w sumy produkt nie zostanie zwrócony do konsumenta.

# SUUNTO

## Komputery na rękę

### GWARANCJA DWULETNIA

Niniejszym udziela się pierwotnemu nabywcy dwuletniej gwarancji, iż niniejszy produkt jest wolny od wad materiałowych i/lub wykonawczych (gwarancja nie obejmuje żywotności baterii). Należy zachować kopię pokwitowania pierwotnego zakupu oraz podstemplować niniejszą kartę gwarancyjną w punkcie sprzedaży. Gwarancja obowiązuje od daty zakupu.

Wszystkie gwarancje są ograniczone i podlegają restrykcjom wskazanym w instrukcji obsługi. Niniejsza gwarancja nie obejmuje uszkodzeń produktu wynikających z nieprawidłowego użytkowania, niewłaściwej konserwacji, zaniedbania, zmian, nieprawidłowej wymiany baterii lub nieautoryzowanych napraw.

Model komputera na rękę

---

---

---

---

Numer seryjny


Data zakupu: \_\_\_\_\_

Punkt sprzedaży/Nazwa sklepu: \_\_\_\_\_

Miasto: \_\_\_\_\_ Kraj: \_\_\_\_\_

Pieczątka sklepu i data zakupu:

Imię i nazwisko:

Adres:

Miasto: \_\_\_\_\_ Kraj: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Podpis:

---

