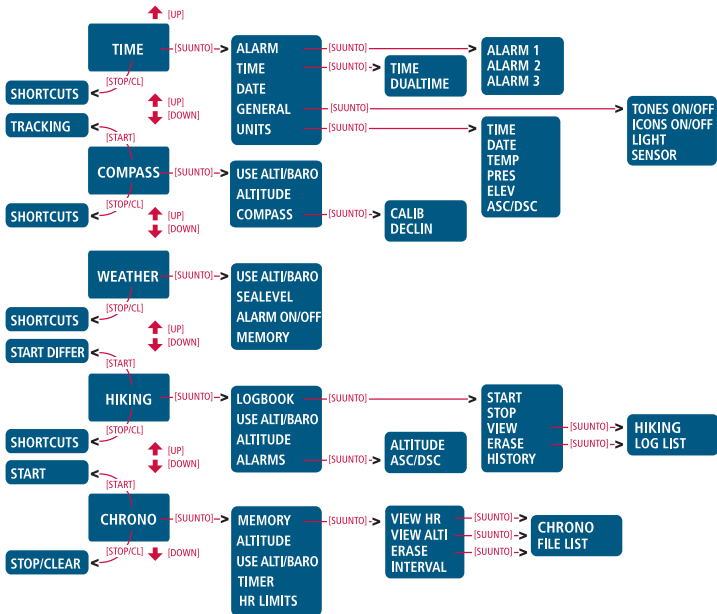


SV

SUUNTO
X6_{HR}

BRUKSANVISNING


SUUNTO



Suunto X6_{HR}

BRUKSANVISNING

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. ALLMÄN INFORMATION	5
1.1. Skötsel och underhåll.....	5
1.1.1. Skötsel av Suunto X6HR	5
1.1.2 Skötsel av givarbältet	6
1.2. Vattenbeständighet	6
1.3. Justering av armbandet (Suunto X6HR).....	7
1.4. Byte av batteri	9
1.5. Byte av batteri i givarbältet	11
1.6. Service efter försäljning.....	12
2. SÅ HÄR ANVÄNDER DU SUUNTO X6HR.....	13
2.1. Display	13
2.1.1. Lägessymboler	13
2.1.2. Funktionssymboler	14
2.2. Knappar.....	15
2.2.1. Kort och lång knapptryckning	15
2.2.2. Start-knappen	15
2.2.3. Stop/CL-knappen	16
2.2.4. Suunto-knappen	16
2.2.5. Pilknappar	17
2.2.6. Knapplås	17
2.3. Menyerna	18
2.3.1. Grundläggande menyuppbyggnad	18
2.3.2. Navigera i menyer	18
2.4. Pulsmätare och givarbälte.....	19
2.4.1. Elektromagnetiska störningar.....	19

2.4.2.	Varningar	19
2.4.3.	Använda Suunto X6 ^{HR} och givarbältet i vattenmiljö	20
2.4.4.	Aktivera pulsmätaren.....	20
3. LÄGEN	21
3.1.	Allmän information	21
3.2.	Läget Time	22
3.2.1.	Huvuddisplay	22
3.2.2.	Alarm	22
3.2.3.	Time (Tid)	24
3.2.4.	Date (Datum).....	25
3.2.5.	General (Allmänt)	26
3.2.6.	Units (Enheter)	29
3.3.	Läget Compass	31
3.3.1.	Huvuddisplay.....	31
3.3.2.	Use (användning)	33
3.3.3.	Altitude/Sealevel (höjddreferens/referens till lufttryck vid havsnivån)	34
3.3.4.	Compass (kompass)	35
3.4.	Läget Weather.....	37
3.4.1.	Huvuddisplay	37
3.4.2.	Use (användning)	38
3.4.3.	Sealevel (havsnivån)	38
3.4.4.	Alarm	38
3.4.5.	Memory (minne)	39
3.5.	Läget Hiking	40
3.5.1.	Huvuddisplay.....	40

3.5.2.	Logbook (loggbok).....	41
3.5.3.	Use (användning)	45
3.5.4.	Altitude (höjdreferens)	46
3.5.5.	Alarm	46
3.6.	Läget Chrono	47
3.6.1.	Huvuddisplay	47
3.6.2.	Memory (Minne)	48
3.6.3.	Altitude (höjdreferens)	53
3.6.4.	Use (användning)	53
3.6.5.	Timer	53
3.6.6.	HR Limits (pulsnivågränser)	55
4.	ÖVRIGA FUNKTIONER	56
4.1.	PC-GRÄNSSNITT	56
4.1.1.	Överföra data	56
4.1.2.	Funktioner i Suunto Activity Manager	57
4.2.	SuuntoSports.com.....	59
4.2.1.	Systemkrav.....	60
4.2.2.	Avdelningar på SuuntoSports.com	60
4.2.3.	Komma igång	62
5.	SPECIFIKATIONER	63
6.	MEDDELANDE OM UPPHOVSRÄTT OCH VARUMÄRKE	64
7.	CE	65
8.	ANSVARSBEGRÄNSNINGAR OCH UPPFYLLELSE AV ISO 9001	65
9.	KASSERA ARMBANDSDATORN.....	66

1. ALLMÄN INFORMATION

Denna bruksanvisning gäller för Suunto X6_{HR} i dess olika utföranden.

Armbandsdatorn Suunto X6_{HR} är ett pålitligt, elektroniskt instrument med hög precision som är avsett för användning i rekreationssyfte. Friluftsmänniskor och tävlande i uthållighetssporter som tycker om sporter som bergsklättring, löpning och cykling kan förlita sig på Suunto X6_{HR} precision.

OBS: *Suunto X6_{HR} ersätter inte mätningar som kräver professionell eller industriell precision och bör inte användas för att mäta höjd- eller barometervärden vid flygning med mindre flygplan eller under utövandet av flygsporter.*

1.1. SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL

1.1.1 Skötsel av Suunto X6_{HR}

Utför endast procedurerna som beskrivs i den här handboken. Försök aldrig själv att ta isär eller utföra underhåll på Suunto X6_{HR}. Skydda Suunto X6_{HR} från stötar, extrem värme och utsätt den inte för direkt solljus under en längre tid. När du inte använder Suunto X6_{HR}, bör du förvara den i rumstemperatur på en ren, torr plats.

Suunto X6_{HR} kan torkas ren med en lätt fuktad (varmt vatten) trasa. Om det finns fläckar eller märken som är svåra att få bort, kan du tvätta området i fråga med en mild tvål. Utsätt inte Suunto X6_{HR} för starka kemikalier som bensin, rengöringsmedel, aceton, alkohol, insektsgifter, lim och färg, eftersom detta kan skada enhetens packningar, hölje och yta. Använd t.ex. en tandborste för att hålla stiften till PC-gränssnittet rena. Se till att området närmast sensorn hålls fritt från smuts och sand. För aldrig in några föremål i sensoröppningen.

1.1.2. Skötsel av givarbältet

Tvätta givaren regelbundet med mild tvål och vatten efter varje användning. Skölj givaren med rent vatten och torka av den ordentlig.

Förvara givaren på en sval och torr plats. Givaren får aldrig förvaras i en fuktig omgivning. Fukt håller elektroderna blöta och aktiverar därigenom givaren så att batteriets livslängd förkortas.

Böj aldrig eller sträck aldrig ut givaren eftersom det kan skada elektroderna.

1.2. VATTENBESTÄNDIGHET

Suunto X6_{HR} och givarbältet är testade enligt ISO (International Organization for standardization) standard 2281 (www.iso.ch). Detta innebär att den är vattenbeständig. Utöver termen "water resistant" (vattenbeständig), har Suunto X6_{HR} märkts med en indikation på ett testövertryck givet som ett djup i meter (100 m/330 fot) och givarbälte (20 m/66 fot). Denna indikation motsvarar dock inte ett dykdjup utan avser det tryck vid vilket testet för vattenövertryck utfördes.

Detta innebär att du inte kan dyka ner till ett djup av 100 m (330 fot) med din Suunto X6_{HR} armbandsdator och till 20 m (66 fot) med givarbältet.

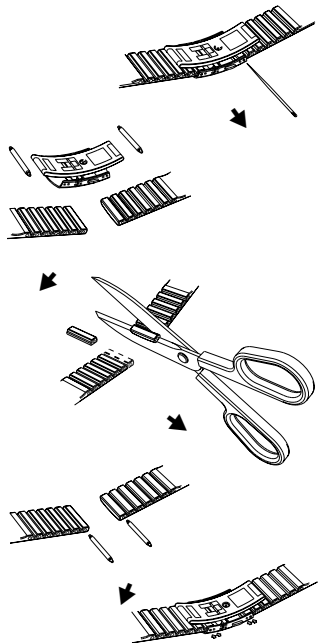
Regn, duschning, simning eller annan normal exponering för vatten skadar inte dess funktion, men tryck aldrig på knapparna om enheten är i kontakt med vatten.

OBS! X6_{HR} armbandsdatorer och givarbälten får ej användas vid dykning.

1.3. JUSTERING AV ARMBANDET (SUUNTO X6HRT)

Armbandet av metall/elast på Suunto X6HRT-modellen måste justeras för aktuell användare. Gör så här:

1. Lossa spännet genom att släppa på fjäderbelastningen med en nål, ett gem eller annat spetsigt föremål.
2. Lossa de båda pinnarna från hålen.
3. Korta armbandet genom att skära längs spåren på armbandets insida. Du kan använda en sax. Om du är osäker på den rätta längden kan du klippa av armbandet bit för bit och testa efter varje klipp. Klipp växelvis från armbandets båda sidor så att de blir lika långa. Var försiktig så att du inte klipper av för mycket.
4. Sätt i pinnarna i hålen på armbandets båda sidor.
5. Fäst spännet genom att föra in pinnarna i hålen. På båda sidor finns det hål för två olika lägen. Dessa kan användas för finjustering av armbandslängden. Se till att pinnarna sitter rakt i spännet.



1.4. BYTE AV BATTERI

Suunto X6HR drivs av ett 3-volts litiumbatteri av typ: CR 2032. Batteriets beräknade livslängd är cirka 12 månader.

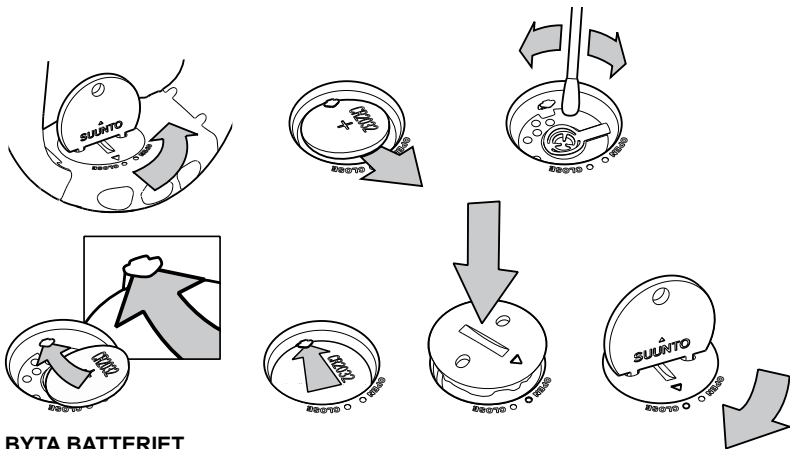
En indikator som varnar om att batteriet snart är slut visas i teckenfönstret när cirka 5–15 procent av batterikapaciteten återstår. Vi rekommenderar att du byter batteri när varningen visas. Våldigt kallt väder kan emellertid göra att indikatorn som varnar om att batteriet snart är slut, även om det fortfarande finns ström kvar i batteriet. Om batterivarningsindikatorn visas vid temperaturer över 10°C, ska du byta ut batteriet.

OBS: Om du använder bakgrundsbelysningen, höjdmätaren och kompassen ofta, minskar batteriets livslängd avsevärt.

Du kan byta ut batterierna själv, förutsatt att du gör det på rätt sätt och undviker att vatten tar sig in i batterifacket eller datorn. Använd alltid originalbatterisats vid byte. (En sådan består av ett nytt batteri, batterilock och O-ring.) Du kan köpa batterisatserna från godkända Suunto-återförsäljare.

OBS! När batteriet byts ut, ska även batterilocket och O-ringen bytas ut. Använd aldrig de gamla.

OBS! Byt batteriet på egen risk. Suunto rekommenderar att du låter byta ut batterierna vid godkända Suunto-serviceställen.



BYTA BATTERIET

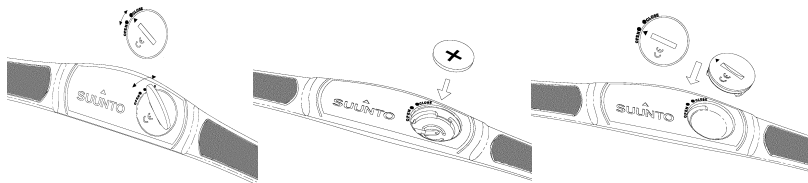
Kontrollera att du har köpt ett batteripaket av originaltyp från Suunto (som innehåller batteri och batterilocket med monterad O-ring) innan du påbörjar batteribytet.

1. Sätt ett mynt i skåran eller ett batteriöppningsmynt från Suunto i skåran eller hålen på locket till batterifacket, på baksidan av enheten.
2. Vrid myntet moturs till dess att det ligger i linje med lägesmarkeringen för öppen. Vrid därefter på locket med myntet och lyft samtidigt upp det, tills öppningen visas.
3. Ta försiktigt bort locket till batterifacket och det gamla batteriet. Var noga med att inte skada kontaktplåten.

4. Rengör försiktigt batterifacket's inre tätningssyta innan du placerar det nya batteriet i facket.
5. Sätt i det nya batteriet i batterifacket med pluspolsidan uppåt. Skjut försiktigt in batteriet under kontaktplåten och säkerställ att kontaktplåten inte går sönder eller böjs och hamnar fel.
6. Placera det nya locket till batterifacket ovanpå batterifacket och kontrollera att lägesmarkeringen på locket ligger i linje med lägesmarkeringen för öppen på baksidan av enheten.
7. Tryck försiktigt på locket med myntet och vrid locket medurs tills lägesmarkeringen på locket ligger i linje med lägesmarkeringen för stängd på baksidan.

OBS! Kontrollera att batterifacket är korrekt stängt när batteriet har bytts. Detta hjälper Suunto-enheten att förbli vattenbeständig. Om du slarvar vid batteribyte kan garantin bli ogiltig.

OBS! Om du använder bakgrundsbelysningen mycket, särskilt med inställningen Night Use (användning i mörker), kommer batteriets livslängd att minska betydligt.



1.5. BYTE AV BATTERI I GIVARBÄLTET

Givarbältet drivs av ett 3-volts litiumbatteri av typ: CR 2032.

Givarbältets förväntade livslängd är 300 timmar vid optimal drifttemperatur.

När Suunto X6HR inte tar emot någon signal fastän givarbältet är aktivt kan det vara nödvändigt att byta batterier. Se kapitel 2.4.1. för andra faktorer som kan störa signalen.

Följ de här stegen för att byta batteriet:

1. Sätt ett mynt i skåran på luckan till batterifacket på baksidan av givarbältet.
2. Vrid myntet moturs till dess att det ligger i linje med lägesmarkeringen för öppen, eller ytterligare något för att lätt kunna öppna luckan.
3. Ta bort luckan till batterifacket. Se till att tätningen (O-ringen) och alla ytor är rena och torra. Dra inte i O-ringen.
4. Avlägsna det gamla batteriet försiktigt.
5. Sätt i det nya batteriet i batterifacket med pluspolsidan uppåt.
6. När O-ringen ligger i rätt läge sätter du tillbaka luckan till batterifacket och vrider den medurs med myntet tills luckan hamnar mitt för lägesmarkeringen för stängd.

OBS: Suunto rekommenderar att man byter ut batteriluckan och O-ringen samtidigt som man byter batteriet för att se till att givaren förblir torr och vattentät. Man kan beställa nya batteriluckor tillsammans med nya batterier.

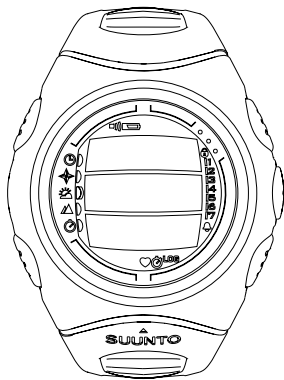
OBS: Man kan inte byta ut batteriluckan till givarbältet och luckan till armbandsdatorn mot varandra.

1.6. SERVICE EFTER FÖRSÄLJNING

Om du behöver göra ett anspåk under garantin ska du återlämna produkten (fraktkostnader betalas av Suunto) till din Suunto-återförsäljare som ansvarar för reparationen av din produkt. Bifoga namn och adress, kopia av inköpsbevis och/eller servicekort, i enlighet med de krav som ställs i ditt land. Anspråket kommer att behandlas och produkten repareras eller ersättas utan kostnad, varefter den returneras inom en tidsperiod som din Suunto-återförsäljare bedömer vara rimlig, förutsatt att alla delar som behövs finns på lager. Alla kostnader för reparationer som utförs, och som inte täcks av villkoren i denna garanti, kommer att debiteras ägaren. Denna garanti kan inte överföras från den ursprungliga ägaren.

Vänd dig till din närmaste Suunto-distributör för ytterligare information om du inte har möjlighet att kontakta din Suunto-återförsäljare. Du finner din närmaste Suunto-distributör på www.suunto.com.

2. SÅ HÄR ANVÄNDER DU SUUNTO X6HR



2.1. DISPLAY

När Suunto X6HR lämnar fabriken visas de olika tidslägesraderna på huvuddisplayen – datum, tid och veckodag. Du kan välja vilket läge som ska väljas senare.

På Suunto X6HR display finns ett antal symboler utöver den information som visas i respektive läge.

2.1.1. Lägesymboler

Lägesymbolerna till vänster på displayen visar vilket läge som har aktiverats:



Tid



Compass



Weather



Hiking



Chrono

2.1.2. Funktionssymboler

Funktionssymbolerna anger antingen att en funktion har aktiverats (t.ex. alarm), eller att något måste utföras (batterisymbol). Funktionssymbolerna är:

 Alarm


Aktiverat, när minst ett av alarmen är på.

 Weather/Altitude alarm/HR (puls)


Aktivt när väderalarmet, höjdalarmet, uppstignings-/nedstigningsalarmet eller HR-alarmet är på.

 Logbook (loggbok)

Aktiverad, när loggboken sparar data.

 Chrono (kronom.)

Aktiverad, när kronometern är på och sparar data till en fil.

 Use alt/baro (använda höjdm./barom.)

Anger att lufttryckssensorn används som en barometer och att höjdmätningen är låst.

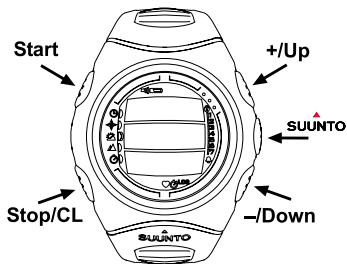
Aktiveras när du väljer att lufttrycket ska visas som väderinformation. I detta fall är höjdmätningen låst i lägena Hiking, Chrono och Compass (kompass). Ytterligare information finns i kapitel 3.3.2.

 Battery (batteri)

Symbolen visas när 5–15 procent av batterikapaciteten återstår och anger att batteriet bör bytas ut.

 Knappplås

Aktiverat, när knapplåset har aktiverats.



♥ Heart Rate (puls)

Aktiv när pulsmätaren tar emot en pulssignal. Blinkar i samma tempo som pulsen.

2.2. KNAPPAR

2.2.1. Kort och lång knapptryckning

Knapparna ger tillgång till olika funktioner, beroende på hur länge de trycks in.

Med det vanliga tryck eller kort knapptryckning menas en snabb knapptryckning.

Med lång knapptryckning menas att knappen ska tryckas in i minst 2 sekunder.

2.2.2. Start-knappen

Kort knapptryckning

- I läge 'Chrono' startas stoppuret och deltider sparas och visas.
- I läget 'Hiking' sparas bokmärkena (höjd, puls och tid).

Lång knapptryckning

- Aktiverar bakgrundsbelysningen när denna inte är inställd på av. Mer information om hur du ställer in bakgrundsbelysningen finns i kapitel 3.2.5.

2.2.3. Stop/CL-knappen

Kort knapptryckning

- Återgår till föregående menynivå eller till föregående val utan att godkänna valet.
- I läget 'Chrono' stoppas stoppuret.
- För andra visningslägen på huvuddisplayen, fungerar den som en genvägsknapp som gör att det nedersta fältet på huvuddisplayen växlar mellan tre olika alternativ.
- Valet fortsätter att vara aktiverat, även vid byte av läge eller menynivå.

Lång knapptryckning

- Återgår till huvuddisplayen för det aktuella läget utan att godkänna det senaste valet.
- Nollställer stoppuret i läget 'Chrono'.

2.2.4. Suunto-knappen

Kort knapptryckning

- Navigerar till en lägre menynivå.
- Godkänner de val som har gjorts med pilar och flyttar till nästa moment.
- Återgår till menyn inställningar efter det senast gjorda valet.
- Två olika alternativ (t.ex. ikoner på/av), aktiverar valet och godkänner val som har gjorts med pilar.

Lång knapptryckning

- Återgår till huvuddisplayen för det aktuella läget och godkänner valet.
- Två olika alternativ (t.ex. ikoner på/av), godkänner valet och återgår direkt till huvuddisplayen för det aktuella läget.
- Aktiverar eller avaktiverar pulsnivåalarmet i huvuddisplayen i alla lägen.

2.2.5. Pilknappar

Kort knapptryckning

- Ändrar läge i huvuddisplayen.
- Bläddrar upp eller ned i menyerna och loggboken samt framåt och bakåt i minnet.
- Ändrar värden. Uppåtpilen höjer värdet och nedåtpilen sänker värdet.
- Två olika alternativ (t.ex. ikoner på/av), båda pilarna ändrar värdet.

2.2.6. Knapplås

Knapplåset förhindrar att knapparna trycks in utan att det behövs. Om du försöker trycka på en knapp när knapplåset är aktiverat, visas meddelandet "UNLOCK PRESS SUUNTO" ("tryck på suunto för att låsa upp").

Aktivera knapplåset

Utför dessa steg om du vill aktivera knapplåset:

1. Tryck på *Suunto*-knappen. Suunto X6^{HR} flyttar till menyn för funktioner.
2. Tryck på *Start*-knappen inom 2 sekunder. Knapparna låses och Suunto X6^{HR} flyttar till huvuddisplayen för det aktuella läget.

Låsa upp knapplåset

Utför följande steg för att låsa upp knapplåset:

1. Tryck på *Suunto*-knappen. Följande text visas: "NOW PRESS START" ("tryck på start").
2. Tryck på *Start*-knappen inom 2 sekunder.

2.3. MENYER

2.3.1. Grundläggande menyuppbyggnad

Menyerna är ordnade på ett hierarkiskt sätt i de olika lägena. När du väljer ett läge visas huvuddisplayen för detta läge. Om du trycker på *Suunto* i lägets huvuddisplay, visas det aktuella lägets funktionsmeny. Funktionsmenyn omfattar flera funktioner och alla funktioner omfattar underfunktioner eller inställningar. Detta utgör den hierarkiska menyuppbyggnaden.

2.3.2. Navigera i menyer

Du kan bläddra igenom menyalternativen med hjälp av uppåt- och nedåtpilarna på höger sida av Suunto X6HR. Tre menyalternativ kan visas samtidigt på displayen. Det aktuella menyalternativet, som följaktligen kan väljas, visas i **omvänd färg**. På höger sida av displayen finns en indikatorrad som visar alla menyalternativ. Numret på det menyalternativ som är aktiverat visas intill indikatorraden.

Du kan gå längre ned i hierarkin genom att välja ett menyalternativ och trycka på *Suunto*-knappen. Om du vill gå tillbaka ett steg i hierarkin, trycker du på *Stop/CL*-knappen. Kom ihåg att det inte räcker med att trycka på *Stop/CL*-knappen för att spara ändringar – dessa måste först godkännas genom att du trycker in *Suunto*-knappen.

Om du vill återgå direkt till huvuddisplayen för det aktuella läget, trycker du antingen på *Suunto*-knappen (sparar ändringarna), eller på *Stop/CL*-knappen (raderar den senaste ändringen) i minst 2 sekunder.

Suunto X6HR har utformats för att ge dig mesta möjliga hjälp när du navigerar i menyerna. När du utför en funktion återgår Suunto X6HR ofta automatiskt till den meny som du antas använda härnäst. Om du t.ex. försöker göra något som det inte går att göra,

visar Suunto X6_{HR} också ett meddelande och rekommenderar därefter automatiskt en funktion, visad i omvänd färg, för att underlätta för dig att använda funktionerna.

2.4. PULSMÄTARE OCH GIVARBÄLTE

Pulsmätaren är den viktigaste funktionen på Suunto X6_{HR}. Den ger användaren ett flexibelt instrument för att mäta och analysera prestationsförmåga i olika situationer. När den används tillsammans med höjdmätaren kan pulsmätaren användas för att observera förändringar i pulsvärdet under stigningar och nedstigningar och vilken inverkan höjden har på pulsen. Pulsvärdena kan sparas i minnet i Suunto X6_{HR} och överföras till en dator för analys. Pulsvärdesuppgifterna är tillgängliga i lägena Hiking och Chrono.

2.4.1. Elektromagnetiska störningar

Det kan uppstå störningar i närheten av högspänningsledning, trafikljus, elledningar i luften vid elektriska järnvägar, elektriska busslinjer eller spårvagnar, TV-apparater, bilmotorer, cykeldatorer, vissa motordrivna träningsredskap, mobiltelefoner eller när du går genom elektriska säkerhetsgrindar.

2.4.2. Varningar

Personer med pacemaker, defibrillator, eller annan implanterad elektrisk utrustning använder pulsmätaren på egen risk. Innan du börjar använda pulsmätaren rekommenderar vi att du genomgår ett konditionstest under överseende av läkare. Detta är för att se till så att pacemakern och pulsmätaren fungerar säkert tillsammans.

Träning kan vara riskabelt och särskilt för personer som har varit stillasittande. Vi rekommenderar att du rådgör med din doktor innan du påbörjar ett regelbundet träningsprogram.

2.4.3. Använda Suunto X6HR och givarbältet i vattenmiljö

Det är tekniskt krävande att mäta puls i vatten av följande anledningar:

- Bassängvatten med hög klorhalt och havsvatten kan ha mycket hög ledningsförmåga och elektroderna på givaren kan kortslutas så att EKG-(=elektrokardiogram) signalerna inte uppfattas av givarenheten.
- När man hoppar i vattnet eller utför hårt muskelarbete vid tävlingssimning kan det uppstå vattenmotstånd som flyttar givaren på kroppen så att den hamnar någonstans där det inte går att ta emot EKG-signalen.
- EKG-signalens styrka varierar beroende på individens vävnadssammansättning och andelen människor som har problem med att mäta pulsvärden är avsevärt högre i vatten än i andra miljöer.

2.4.4. Aktivera pulsmätaren

Gå igenom följande steg för att aktivera pulsmätaren:

1. Fäst givaren på den elastiska remmen.
2. Justera remmens längd så att den sitter fast ordentligt, men bekvämt. Dra åt remmen runt bröstet under bröstmusklerna. Lås spännet.
3. Lyft givaren en bit ut från bröstet och fukta de räfflade elektroderna på baksidan av den. Det är viktigt att elektroderna förblir fuktiga under träningen.
4. Kontrollera att de fuktiga elektroderna ligger an ordentligt mot huden och att logotypen befinner sig i mitten i upprätt läge.
5. Ha på dig Suunto X6HR som en vanlig klocka.
6. Gå till läget Chrono och vänta tills pulsvärdet visas på den nedre raden. Du kan också gå till läget Hiking och där välja genvägen pulldata/tid på den nedersta raden och vänta på att pulsvärdet ska visas.
7. Tryck på *start* när pulsvärdet visas för att börja spara pulsvärdet i läget Chrono.

OBS: Vi rekommenderar att givaren har direkt hudkontakt för att den ska fungera optimalt. Om du vill ha på dig givaren utanpå en tröja måste du fukta tröjan ordentligt under elektroderna.

3. LÄGEN

3.1. ALLMÄN INFORMATION

Suunto X6HR har fem olika lägen: Time (tid), Compass (kompass), Weather (väder), Hiking (vandring) och Chrono (kronom.). Pulsen visas i lägena Hiking och Chrono. Symbolerna för respektive läge visas till vänster på Suunto X6HR -displayen. När du väljer ett läge visas indikatorn som anger aktuellt läge på displayen bredvid symbolen som anger valt läge. Om ikonerna har inställningen *on* (på), visar de även aktuellt läge.

När du ska välja läge trycker du antingen på uppåt- eller nedåtpilen när huvuddisplayen för det aktuella läget visas och bläddrar igenom lägena. När du slutar bläddra, visas ikonerna för det valda läget och dess namn på displayen en kort stund. Därefter öppnas huvuddisplayen för det aktuella läget automatiskt.

OBS: Utöver indikatorn för det aktuella läget kan även indikatorn *Use* visas bredvid symbolerna för läge 'Compass' eller 'Weather'. Om 'Use' ställs in på *Alti*, finns indikatorn bredvid symbolen för läget 'Compass', och om 'Use' ställs in på *Baro*, finns indikatorn bredvid symbolen för läge 'Weather'. Mer information om hur du använder *Alti* eller *Baro* finns i kapitel 3.3.2.

3.2. LÄGET TIME

3.2.1. Huvuddisplay

När du väljer läget time öppnas huvuddisplayen. Huvuddisplayen har tre rader:

Datum

Den första raden visar datum i det valda formatet. Mer information om hur du använder datumformatet finns i kapitel 3.2.6.

Time (Tid)

Den andra raden visar tiden i det valda formatet. Mer information om hur du växlar mellan 12- och 24-timmarsvisning finns i kapitel 3.2.6.


Genvägar

Den tredje raden visar antingen veckodag, sekunder eller dubbel tidsvisning. Om du vill byta till annan visning, trycker du på *Stop/CL*-knappen.

- **Veckodag:** Visar den aktuella veckodagen.
- **Sekunder:** Visar sekunder.
- **Dubbel tidsvisning:** Visar den andra tiden om denna har ställts in.

3.2.2. Alarm

Du kan totalt ställa in tre olika alarm. Utöver tid kan du ställa in ett datum då alarmet ska ljuda. Om du inte ställer in något datum, ljuder alarmet varje dag, om det ställs in på on.

När alarmet har ställts in, visas alarmsymbolen  i Suunto X6HR -displayen.

Aktivera alarmen

Utför dessa steg om du vill aktivera ett alarm:

1. På funktionsmenyn visas *Alarm* redan i omvänd färg som första menyalternativ. Välj detta alternativ genom att trycka på *Suunto*. Menyn *Alarm* visar status för de olika alarmen. När du öppnar menyn första gången är alarmindikatorerna inställda på *off* (av) som standard.
2. Bläddra till det alarm som du vill ställa in och tryck på *Suunto*. Alarminformationen visas och indikatorn 'ON/OFF' (av/på) är aktiverad (visas i omvänd färg). När du öppnar alarminformationen för första gången är tiden 00:00.
3. Tryck antingen på uppåt- eller nedåtpilen för att ändra alarmstatusen till *on* (på).
4. Tryck på *Suunto*. Alarmsymbolen visas på displayen och timangivelsen aktiveras.
5. Ställ in rätt *hour* (timme) med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Minutangivelsen aktiveras.
6. Ställ in rätt *minutes* (minuter) med pilknapparna och tryck på *Suunto*.
7. Om du vill att alarmet ska ljuda varje dag, godkänner du *dd.mm*-formatet genom att trycka på *Suunto*. (Med en lång knapptryckning kommer du tillbaka till huvuddisplayen, med två korta knapptryckningar aktiveras först *mm*-fältet och därefter återgår du till funktionsmenyn.) Alarmet har ställts in för att ljuda varje dag och du återgår till funktionsmenyn.
8. Om du vill ställa in alarmet på ett speciellt datum, ställer du in dag och månad med hjälp av pilknapparna och godkänner datumet genom att trycka på *Suunto*. Alarmet har ställts in för att ljuda endast vid det valda datumet och du återgår till funktionsmenyn.

Stänga av alarm

Utför följande steg för att stänga av ett alarm:

1. Bläddra till *Alarm* på funktionsmenyn och tryck på *Suunto*.
2. Bläddra till det alarm som du vill ställa in och tryck på *Suunto*. Alarminformationen visas och indikatorn 'ON/OFF' (på/av) är aktiverad (visas i omvänd färg).
3. Tryck antingen på uppåt- eller nedåtpilen för att ändra alarmstatusen till *off* (av) och tryck på *Suunto*. Alarmsymbolen försvinner från displayen.

Bekräfta alarm

När du hör alarmet kan du bekräfta det genom att trycka på valfri knapp på Suunto X6HR. Alarmet stängs av automatiskt efter 30 sekunder.

3.2.3. Time (Tid)

Med tid avses den aktuella tiden som visas på den andra raden på huvuddisplayen i tidsläget.

Med den dubbla tidsvisningen kan du se hur mycket klockan är i en annan del av världen, t.ex. en annan tidszon när du reser. Den dubbla tidsvisningen visas på den tredje raden på huvuddisplayen i tidsläget i form av en genväg. Om du vill bläddra till genvägen för den dubbla tidsvisningen, trycker du på *Stop/CL*-knappen på huvuddisplayen.

Ställa in tid och dubbel tidsvisning

Utför följande steg för att ställa in tiden och dubbel tidsvisning:

1. Bläddra till *Time* på funktionsmenyn och tryck på *Suunto*. Menyn med alternativen tid och dubbel tidsvisning visas.
2. Bläddra till antingen tid eller dubbel tidsvisning och tryck på *Suunto*. Timangivelsen aktiveras.

3. Ställ in *hour* (timme) med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Minutangivelsen aktiveras.

OBS: Om tiden visas som en 12-timmarsklocka, visas symbolen *AM* eller *PM* på den sista raden. Mer information om 12/24-timmarsklockan finns i kapitel 3.2.6.

4. Ställ in *minutes* (minuter) med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Det andra valet aktiveras.

5. När du trycker på en pilknapp nollställs sekundvisningen. Om du vill att sekundvisningen ska vara exakt, trycker du på pilknappen igen och sekunderna börjar ticka. När sekunderna är rätt inställda trycker du på *Suunto*. Du återgår automatiskt till funktionsmenyn.

OBS: När du ställer in sekunderna för tidsläget ställs de automatiskt in även för den dubbla tidsvisningen.

OBS: När du ställer in den dubbla tidsvisningen kan du endast ställa in timmar och minuter. Sekunderna hämtas från alternativet *Time (tid)*.

3.2.4. Date (Datum)

Datum visas i tre olika format: dag/månad, månad/dag eller dag. Mer information om hur du ändrar format finns i kapitel 3.2.6.

Ändra datum

Utför följande steg för att ändra datum:

1. Bläddra till *Date* på funktionsmenyn och tryck på *Suunto*. Dagsfältet aktiveras.

2. Ändra värdet i fältet för dag med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Fältet för månad aktiveras.

3. Ändra värdet i fältet för månad med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Fältet för år aktiveras.

4. Ställ in året med pilknapparna och tryck på *Suunto*. (Samtliga år avser det tjugonde århundradet) Du återgår automatiskt till huvuddisplayen för det aktuella läget.

OBS: *Veckodag uppdateras automatiskt på den tredje raden enligt det datum som har ställts in.*

3.2.5. General (Allmänt)

Funktionen 'General' omfattar de allmänna användarinställningarna för Suunto X6HR.

Aktivera/inaktivera knapptoner (Tones)

Med toner avses de ljud som bekräftar att knapparna har tryckts in. Knapptonerna kan aktiveras eller inaktiveras.

Utför följande steg för att aktivera eller inaktivera knapptonerna:

1. Bläddra till *General* på funktionsmenyn och tryck på *Suunto*. Menyn 'General' visas.
2. Bläddra till *Tones* och tryck på *Suunto*. Fältet 'on/off' (på/av) är aktiverat, vilket visas i form av text i omvänd färg.
3. Ändra värdet i fältet med pilknapparna till *on* (på) eller *off* (av) och tryck på *Suunto*. Knapptonerna har nu ställts in.

Aktivera/inaktivera ikoner (Icons)

Med ikoner avses de symboler som visas kort när du byter läge. Du kan välja om du vill visa eller dölja symbolerna.

Utför följande steg för att aktivera eller inaktivera ikonerna:

1. Bläddra till *General* på funktionsmenyn och tryck på *Suunto*. Menyn 'General' visas.
2. Bläddra till *Icons* och tryck på *Suunto*. Fältet 'on/off' (på/av) visas som aktiverat.

3. Ändra värdet i fältet med pilknapparna till *on* (på) eller *off* (av) och tryck på *Suunto*. Ikonerna har nu ställts in.

Ställa in bakgrundsbelysningen (Light)

Med 'Light' avses bakgrundsbelysningen på displayen till Suunto X6HR. Det finns tre olika belysningsinställningar under 'Light':

- **Normal:** Ljuset tänds när du håller *Start*-knappen intryckt i mer än 2 sekunder i alla lägen utom i läge 'Chrono'. Ljuset fortsätter att lysa i 5 sekunder efter den senaste knapptryckningen.

OBS: Om du trycker på *Start*-knappen i läget *Chrono* (kronom.) och bakgrundsbelysningen är inställd på *normal*, aktiveras *Chrono*. Om du vill använda ljuset i läget *Chrono*, måste du ställa in bakgrundsbelysningen på *Night Use* (användning i mörker).

- **Off:** Ljuset kan inte tändas med någon knapp eller när alarmet ljuder.
- **Night Use:** Belysningen tänds när du trycker på valfri knapp och fortsätter att vara tänd i 5 sekunder efter den senaste knapptryckningen.

OBS: Om du väljer *Normal*-inställningen eller *Night Use*, tänds bakgrundsbelysningen när alarmet ljuder.

OBS: När bakgrundsbelysningen är på avbryts pulsmätningen.

Utför följande steg för att ändra belysningsinställningen:

1. Bläddra till *General* på funktionsmenyn och tryck på *Suunto*. Menyn 'General' visas.
2. Bläddra till *Light* och tryck på *Suunto*. Den aktuella belysningsinställningen visas som aktiverad.

3. Välj lämplig belysningsinställning med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Belysningen ställs in och du återgår till funktionsmenyn.

OBS: Om bakgrundsbelysningen är aktiverad samtidigt som du använder kompassen, börjar bakgrundsbelysningen att blinka. Bakgrundsbelysningen måste vara avstängd när kompassen mäter baringen, eftersom avläsningen annars blir felaktig.

Kalibrera lufttryckssensorn (Sensor)

Lufttryckssensorn på Suunto X6HR kalibreras korrekt innan produkten lämnar fabriken. Kalibreringen kan dock ändras en aning med tiden. Du kan själv justera kalibreringsutgångspunkten, men bör endast göra det om du märker att det aktuella lufttryck som visas på den nedersta raden i läget Weather (väder) skiljer sig från ett referensvärde för barometertrycket som uppmätts med en certifierad barometer med hög noggrannhet. Du kan ställa in värdet med intervall om 0,1 hPa eller 0,01 inHg. Referensvärdet bör uppmätas med minst lika stor noggrannhet. Kontakta Suuntos tekniska support innan du ändrar kalibreringen, om du är osäker på hur du ska gå till väga.

Utför följande steg för att ändra kalibreringen av trycksensorn:

1. Bläddra till *General* på funktionsmenyn och tryck på *Suunto*. Menyn *General* visas.
2. Bläddra till *Sensor* och tryck på *Suunto*. Texten "SENSOR CALIBRATION" ("sensorkalibrering") visas, och det aktuella värde som uppmäts för det absoluta lufttrycket visas som aktivt.
3. Använd pilknapparna till att justera inställningen så att det absoluta lufttrycket matchar det uppmätta referensvärdet, och tryck därefter på *Suunto*. Du återgår till funktionsmenyn.

OBS: Du kan återställa den ursprungliga kalibreringen genom att bläddra i sensorkalibreringsvärdet tills texten "DEFAULT" ("standard") visas på den mellersta raden.

3.2.6. Units (enheter)

Menyn Units omfattar de enheter som används för Suunto X6HR samtliga funktioner och inställningar. Enhetsinställningarna påverkar hur informationen visas i samtliga lägen på Suunto X6HR.

Ställa in tidsformat (Time)

Tidsinställningen anger om 12- eller 24-timmarsdisplay används.

Utför följande steg för att växla mellan 12/24-timmarsvisning:

1. Bläddra till *Units* på funktionsmenyn och tryck på *Suunto*. Menyn Units visas.
2. Bläddra till *Time* och tryck på *Suunto*. Fältet 12/24 h aktiveras.
3. Välj rätt inställning med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Tidsvisningen är inställd.

Ställa in datumformat (Date)

Datuminställningen anger i vilket format som datumet visas. De format som kan du kan välja mellan är:

- **Dag/månad:** Dag står före månaden, t.ex. 27.11.
- **Månad/dag:** Månad står före dagen, t.ex. 11.27.
- **Dag:** Endast dagen visas, t.ex. 27.

Utför följande steg för att ändra datumformat:

1. Bläddra till *Units* på funktionsmenyn och tryck på *Suunto*. Menyn Units visas.
2. Bläddra till *Date* och tryck på *Suunto*.

3. Välj rätt datumformat med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Formatet är inställt och du återgår till funktionsmenyn.

Ställa in temperaturenhet (Temp)

Inställningen 'Temp' anger i vilken enhet som temperaturen visas. Alternativen är Celsius (°C) och Fahrenheit (°F).

Utför följande steg för att ändra temperaturenhet:

1. Bläddra till *Units* på funktionsmenyn och tryck på *Suunto*. Menyn *Units* visas.
2. Bläddra till *Temp* och tryck på *Suunto*. Enhetsfältet för temperatur aktiveras.
3. Välj rätt enhet med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Temperaturenheten är inställd.

Ställa in enhet för lufttryck (Pres)

Inställningen 'Pres' anger i vilken enhet som lufttrycket visas. Alternativen är *hPa* och *inHg*.

Utför följande steg för att ändra enhet för lufttryck:

1. Bläddra till *Units* på funktionsmenyn och tryck på *Suunto*. Menyn 'UNITS' visas.
2. Bläddra till *Pres* och tryck på *Suunto*. Enhetsfältet för lufttryck aktiveras.
3. Välj rätt enhet med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Enheten för lufttrycket ställs in.

Ställa in enhet för höjd (Elev)

Inställningen *Elev* (höjd) anger i vilken enhet som höjden visas. Alternativen är meter (m) och fot (ft).

Utför följande steg för att ändra höjdenhet:

1. Bläddra till *Units* på funktionsmenyn och tryck på *Suunto*. Menyn 'UNITS' visas.

2. Bläddra till *Elev* och tryck på *Suunto*. Enhetsfältet för höjd aktiveras.
3. Välj rätt enhet med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Höjdenheten är inställd.

Ställa in enheten för uppstignings-/nedstigningstakt (Asc/Dsc)

Inställningen *Asc/Dsc* anger hur uppstignings- eller nedstigningstakten visas. De format som du kan välja mellan är:

- m/s
- m/min
- m/h
- ft/s
- ft/min
- ft/h

Utför följande steg för att ändra format för *Asc/Dsc*:

1. Bläddra till *Units* på funktionsmenyn och tryck på *Suunto*. Menyn 'UNITS' visas.
2. Bläddra till *Asc/Dsc* och tryck på *Suunto*.
3. Välj rätt format med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Formatet är inställt och du återgår till menyn 'Units'.

3.3. LÄGET COMPASS

OBS: *Pulsmätningen avbryts när du använder läget Compass.*

3.3.1. Huvuddisplay

När du väljer läget *Compass* öppnas huvuddisplayen. Huvuddisplayen har tre rader:

Bäring

Den första raden visar bäringen inriktad mot riktmärkena på Suunto X6_{HR}. Mätaren måste vara i vågrätt läge för att den ska visa rätt bäring.

Kompass

Den andra raden visar i vilken riktning Suunto X6_{HR} hålls, visat som en kompassros i diagramform. Kompassrosen visar de fyra väderstrecken och kardinalmärkena däremellan (nordost - sydväst, nordväst - sydost). **Kompassrosen syns bara när kompassen hålls horisontellt** för att ge tillförlitliga mätresultat. Bäringen på den första raden syns fortfarande även om kompassrosen försvinner på grund av lutning.

Kompassens magnetiska sensor aktiveras 45 sekunder åt gången. Efter 45 sekunder går kompassen över i energisparläge och meddelandet "START COMPASS" ("starta kompassen") visas. Tryck på *Start*-knappen för att aktivera kompassen på nytt.

Genvägar

Den tredje raden på huvuddisplayen innehåller genvägar till tre funktioner. Tryck på *Stop/CL*-knappen för att byta funktion.

- **Höjd:** När du använder *Alti* visas den aktuella höjden och när du använder *Baro* visas referenshöjden. Mer information om hur du använder 'Alti' eller 'Baro' finns i avsnitt 3.3.2.
- **Bäringshjälpfunktionen:** hjälper dig att följa en viss bäring i terrängen. När du bläddrar till 'bäringshjälpfunktionen' för första gången visar den 0°. När du ska söka efter en bäring håller du SUUNTO X6_{HR} horisontellt tills bäringen visas på den första raden och trycker på *Start*-knappen. Den valda bäringen visas på den tredje raden tills du väljer en ny bäring med *Start*-knappen. När du har valt bäringshjälpfunktionen

visar kompassrosen på den mellersta raden en lodrät linje med prickar. Denna anger vilken bäring som har ställts in.

OBS: *Hjälpfunktionen 'minns' alltid vilken riktning som valdes senast när du bläddrar till den.*

- **Tid:** Visar aktuell tid.

OBS: *Genvägarna fungerar som vanligt även i energisparläget. När du väljer genvägen till bärfunktionsfunktionen aktiveras kompassen automatiskt.*

3.3.2. Use (användning)

Med funktionen 'Use' kan du ange om det uppmätta lufttrycket ska visas som höjd eller som väderförhållanden.

Om du väljer alternativet *Alti*, visas det uppmätta lufttrycket som höjd och alla förändringar i lufttrycket omvandlas till höjdförändringar.

Om du väljer alternativet *Alti*, ändras höjdangivelsen för lägena 'Compass', 'Hiking' och 'Hiking Chrono'. Lufttrycket (vid havsnivån) som anges på den andra raden i läge 'Weather' (väder) är emellertid oförändrat. Det absoluta lufttrycket ändras om det väljs som genväg på den tredje raden i läge 'Weather'.

Om du väljer alternativet *Baro*, visas det uppmätta lufttrycket som väderinformation och alla förändringar i lufttrycket tolkas som väderförändringar.

Om du väljer alternativet *Baro*, ändras inte höjdmätningen i lägena 'Compass', 'Hiking' och 'Hiking Chrono'. Lufttrycket (vid havsnivån och det absoluta) ändras i läge 'Weather'.

Välj alternativ efter vad det är som du vill mäta. När du ska ut och vandra kan du t.ex. välja alternativet *Alti* för att senare kunna se hur högt du har klättrat. När du slår nattläger kan du byta till alternativet *Baro* för att undvika att överraskas av dåligt väder.

Utför dessa steg för att välja 'Altimeter' eller 'Barometer':

1. Bläddra till *Use* på funktionsmenyn och tryck på *Suunto*. Fältet 'Alti/Baro' aktiveras.
2. Ändra informationen som visas i fältet med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Du återgår därefter automatiskt till funktionsmenyn.

3.3.3. Altitude/Sealevel (höjdreferens/referens till lufttryck vid havsnivån)

Du måste ställa in referenshöjden för att höjdmätaren ska fungera på rätt sätt. Detta innebär att du ställer in en höjd som motsvarar den verkliga höjden. Ställ in referenshöjden på en plats vars höjd du känner till, t.ex. med hjälp av en topografisk karta. Suunto X6HR har en fabriksinställd referenshöjd som motsvarar det vanliga barometertrycket (1013hPa/29,90inHg) vid havsnivån. När du bläddrar till inställningen för 'Altitude' eller 'Sealevel' ses denna i form av texten *Default* (standard). Om du inte känner till höjden på den plats där du befinner dig, kan du använda fabriksinställningen som referenshöjd eller referens för lufttrycket vid havsnivån.

I läge 'Weather' ersätts 'Altitude' med 'Sealevel'. Denna ställs in och fungerar på samma sätt som 'Altitude'.

Utför följande steg för att ställa in referenshöjden:

1. Bläddra till *Altitude* på funktionsmenyn med pilknapparna och tryck på *Suunto*.
2. Ställ in referenshöjden i fältet med pilknapparna så att denna motsvarar höjden på den plats där du befinner dig och tryck på *Suunto*. Du återgår till funktionsmenyn.

Om du inte vet hur högt över havet platsen där du befinner dig ligger, kan du använda informationen om lufttrycket för att fastställa höjden. För att kunna göra detta måste du flytta till läge 'Weather' och ställa in det aktuella lufttrycket vid havsnivån. Du kan få uppgifter om lufttrycket vid havsnivån från t.ex. närmaste flygplats, väderstation eller sidor med väderinformation på Internet.

3.3.4. Compass (Kompass)

Menyn 'Compass' innehåller funktioner för att kalibrera kompassen eller ställa in dess lutning.

Kalibrera kompassen (Calibrate)

Som en grundregel bör du kalibrera kompassen om den inte verkar visa rätt, t.ex. om den visar fel kompassriktning eller om riktningen ändras för långsamt. Du bör även kalibrera kompassen när du har bytt batteri på Suunto X6_{HR}.

Starka elektromagnetiska fält, t.ex. elledning, högtalare och magneter, kan påverka kompassens kalibrering. Vi rekommenderar därför att du kalibrerar kompassen om Suunto X6_{HR} har utsatts för dessa fält.

Du rekommenderas även att kalibrera kompassen inför längre resor/turer, t.ex. en vandringstur.

OBS: Kalibrera kompassen innan du använder den för första gången och inför utomhusaktiviteter som sträcker sig över en längre tid.

OBS: Kom ihåg att hålla Suunto X6_{HR} horisontellt när du kalibrerar den.

Kalibreringen omfattar följande moment:

1. Bläddra till *Compass* på funktionsmenyn med pilknapparna och tryck på *Suunto*.
2. Bläddra till *Calibrate* på funktionsmenyn med pilknapparna och tryck på *Suunto*.
3. Texten "ROTATE 360°" visas och en nedräkning från 5 till 0 börjar på displayen. När nedräkningen kommer till 0 påbörjas kalibreringen och följande visas:
 - Vattenpassymbolen anger att kalibrering pågår. Animeringen visar kalibreringsprocessen.

- Om kalibreringen lyckas, visas meddelandet “COMPLETE” (“fullständig”) och Suunto X6HR återgår till funktionsmenyn.
- Om kalibreringen misslyckas, visas meddelandet “TRY AGAIN” (“försök igen”) och processen återgår till nedräkningen för ytterligare ett försök. Normalt lyckas kalibreringen på det andra försöket.
- Om kalibreringen misslyckas fem gånger i rad, visas meddelandet “FAILED, REFER MANUAL” (“misslyckades, läs handbok”) och Suunto X6HR återgår till kompassmenyn.

Om kalibreringen misslyckas fem gånger i rad, kan det hända att du befinner dig på en plats med flera magnetkällor, exempelvis stora metallföremål, elledningar, högtalare och elmotorer. Förflytta dig till en annan plats och gör ett nytt försök att kalibrera kompassen.

Du kan även ta ur batteriet och sätta i det igen. Se även till att du håller kompassen horisontellt under kalibreringen – om kompassen inte hålls stilla kan kalibreringen misslyckas.

Om det fortfarande inte går att kalibrera, kontaktar du servicepersonal som har auktoriserats av Suunto.

OBS: *Vattenpassymbolen kan inte visas om kompassen kalibreras medan pulsmätaren är aktiverad.*

Ställa in kompassens lutning (Declin)

Du kan kompensera för skillnaden mellan rättvisande norr och magnetisk norr genom att justera kompassens lutning. Du hittar lutningen på t.ex. topografiska kartor över området där du bor.

Utför följande steg för att ställa in kompassens lutning:

1. Bläddra till *Compass* på funktionsmenyn med pilknapparna och tryck på *Suunto*.

2. Bläddra till *Declin* på menyn 'Compass' med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Den första raden i nästa fönster aktiveras.
3. Välj rätt alternativ (off/east/west) (av/öst/väst) med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Gradfältet aktiveras.
4. Ställ in antal grader med pilknapparna. Det ursprungliga värdet är antingen 0.0° eller det värde som godkändes när du ställde in lutningen senast.
5. Tryck på *Suunto*. Du återgår till menyn 'Compass'.

3.4. LÄGET WEATHER

3.4.1. Huvuddisplay

När du väljer 'läget Weather' visas huvuddisplayen. Huvuddisplayen har tre rader:

Temperatur

Den första raden visar temperaturen i den valda enheten. Mer information om hur du anger temperaturenheten finns i kapitel 3.2.6.

OBS: *Eftersom sensorn sitter nära handleden måste du ta av dig Suunto X6HR och låta den ligga i 15 minuter innan den visar rätt temperatur.*

Lufttryck

Den andra raden visar lufttrycket vid havsnivån. Mer information om hur du anger lufttryksenheten finns i kapitel 3.2.6.

Genvägar

Den tredje raden på huvuddisplayen innehåller genvägar till tre funktioner. Tryck på *Stop/CL*-knappen för att byta funktion.

- **Tendens:** Lufttrycksförändringarna (vid havsnivån) under de senaste 6 timmarna visas i form av ett diagram med 15-minutersintervaller.
- **Absolut lufttryck:** 'Absolute air pressure' (det absoluta lufttrycket) är trycket på den plats där du befinner dig för tillfället.
- **Tid:** Visar aktuell tid.

3.4.2. Use (användning)

Med funktionen 'Use' kan du ange om det uppmätta lufttrycket ska visas som höjd eller som väderförhållanden. Mer information finns i kapitel 3.3.2.

OBS: *Korrekt inställning för de flesta funktioner i läget 'Weather' är Baro.*

3.4.3. Sealevel (havsnivån)

Med den här funktionen kan du ställa in barometertrycket vid havsnivån. Detta är värdet för barometertrycket på den plats där du befinner dig minskat till lufttrycket vid havsnivån. Mer information om lufttrycket vid havsnivån finns i kapitel 3.3.3.

Utför följande steg för att ställa in lufttrycket vid havsnivån:

1. Bläddra till *Sealevel* på funktionsmenyn med pilknapparna och tryck på *Suunto*.
2. Ställ in lufttrycket vid havsnivån i fältet med pilknapparna så att detta motsvarar det aktuella barometertrycket vid havsnivån och tryck på *Suunto*. Du återgår till funktionsmenyn.

3.4.4. Alarm

När väderalarmet är aktiverat, ger det dig information om lufttrycket faller mer än 4 hPa/0,118 inHg på 3 timmar.

OBS: *Du kan endast använda väderalarmet när funktionen 'Use' är inställd på Baro.*

Utför följande steg för att aktivera eller inaktivera väderalarmet:

1. Bläddra till *Alarm* på funktionsmenyn med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Aktuell alarmstatus går att se från funktionsmenyn.
2. Tryck på *Suunto*. Fältet 'on/off' (på/av) aktiveras.
3. Ändra fältet till antingen 'on' (på) eller 'off' (av) med pilknapparna och tryck på *Suunto*.

När väderalarmet ljuder, visas meddelandet "WEATHER ALARM ACTIVATED" ("väderalarm aktiverat"). Om du har ställt in bakgrundsbelysningen på 'Night Use' (användning i mörker), tänds även denna. Tryck på valfri knapp för att godkänna väderalarmet.

3.4.5. Memory (minne)

Information om vädret under de senaste 48 timmarna sparas automatiskt i minnet. När du bläddrar igenom den information som har sparats, visas den i följande ordning:

- Högsta lufttryck som uppmätts under tidsperioden, datum och klockslag.
- Lägsta lufttryck som uppmätts under tidsperioden, datum och klockslag.
- Högsta temperatur som uppmätts under tidsperioden, datum och klockslag.
- Lägsta temperatur som uppmätts under tidsperioden, datum och klockslag.
- Lufttryck och temperatur i förhållande till klockslag och datum från och med den aktuella tidpunkten. De första 6 timmarna visas i entimmesintervaller, de följande 42 timmarna i tretimmarsintervaller.

OBS: Om funktionen 'Use' är inställd på *Alti*, är barometervärdet som finns i minnet alltid samma.

Utför följande steg för att visa väderinformationen som har sparats i minnet:

1. Bläddra till *Memory* på funktionsmenyn med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Den första informationssidan visas.

- Bläddra igenom informationen med pilknapparna – *uppåt*pilen bläddrar framåt och *nedåt*pilen bakåt.
- Om du vill avbryta visningen av innehållet i minnet, kan du när som helst trycka på *Suunto* eller *Stop/CL*.

3.5. LÄGET HIKING

3.5.1. Huvuddisplay

När du väljer 'läget Hiking' öppnas huvuddisplayen. Huvuddisplayen har tre rader:

Uppstignings-/nedstigningstakt

Den första raden visar uppstignings-/nedstigningstakten i den valda enheten. Mer information om hur du anger enheten för takt finns i kapitel 3.2.6.

Höjd

Den andra raden visar höjden. Mer information om hur du anger höjdenheten finns i kapitel 3.2.6.

Genvägar

Den tredje raden på huvuddisplayen innehåller genvägar till tre funktioner. Tryck på *Stop/CL*-knappen för att byta funktion.

- Uppstigning:** Ackumulerad stigning sedan du började föra loggbok. Om loggboken inte är aktiverad, visas texten "ASC - -" på displayen.
- Skillnad:** När du väljer 'Skillnaden' visas skillnaden i höjd och när funktionen senast nollställdes. Tryck på *Start* för att nollställa och göra en ny mätning. 'Skillnaden' är alltid i mätningsläge, dvs. den mäter ständigt skillnaden i tid respektive höjd, men visar endast skillnaderna när du väljer funktionen.

Under de första 10 timmarna visas både timmar och minuter. Under de följande 30 timmarna visas endast timmarna. Displayen visar slutligen bara ett streck och bokstaven 'h'.

- **Tid:** Visar aktuell tid.

3.5.2. Logbook (loggbok)

Med loggboksfunktionen kan du spara information om t.ex. en vandringstur. När du aktiverar loggboken börjar den samla information om ackumulerade uppstigningar och nedstigningar, genomsnittlig uppstignings- och nedstigningstakt, högsta och lägsta punkt och speciella märken som du kan ställa in under turen. När du inaktiverar loggboken sparas den information som har insamlats i en loggboksfil som du kan visa senare. Suunto X6HR kan spara 20 loggboksfiler samtidigt. Du kan spara fler loggböcker på din persondator med hjälp av PC-gränssnittet. Mer information finns i kapitel 4.1.

OBS: Använd stoppuret i läget Chrono för att registrera ett komplett diagram över aktiviteten.

Aktivera loggboken (Start)

Utför följande steg för att aktivera loggboken:

1. Bläddra till *Logbook* på funktionsmenyn med pilknapparna och tryck på *Suunto*.
2. Bläddra till *Start* och tryck på *Suunto*.

Om loggboken inte har aktiverats och det finns tillräckligt med minne, börjar funktionen att spara. Meddelandet "LOGBOOK STARTED" ("loggbok aktiverad") visas och du återgår till funktionsmenyn.

Om du redan har aktiverat loggboken, visas meddelandet "LOGBOOK ALREADY RUNNING" ("loggboken redan aktiverad") och du återgår till funktionsmenyn där fältet 'Stop' (inaktivera) visas i omvänd färg.

Om det inte finns tillräckligt med minne, visas meddelandet "MEMORY FULL" ("minnet fullt") och Suunto X6HR flyttar till en display som ber dig att radera en loggboksfil. Suunto X6HR föreslår först den äldsta filen.

Välj den loggboksfil som ska raderas med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Filen raderas från minnet och du återgår till menyn 'logbook'.

OBS: Pulsuppgifterna registreras bara om givarbältet är aktivt när loggboken är aktiverad.

Inaktivera loggboken (Stop)

Utför följande steg för att inaktivera loggboken:

1. Bläddra till *Logbook* (loggbok) på funktionsmenyn med pilknapparna och tryck på *Suunto*.
2. Bläddra till 'Stop' (inaktivera) och tryck på *Suunto*. Sparfunktionen avbryts och meddelandet "LOGBOOK STOPPED" ("loggbok inaktiverad") visas. Du återgår automatiskt till funktionsmenyn.

Om loggboken inte var aktiverad när du försökte inaktivera den, visas meddelandet "LOGBOOK NOT RUNNING" ("loggbok inte aktiverad") och du återgår till funktionsmenyn.

Visa loggboksfiler (View)

Loggbokslistan innehåller de loggar för vandringsläget som har sparats i minnet på Suunto X6HR. Med listfunktionen kan du välja att visa loggarna eller radera dem från minnet. Du kan bläddra framåt i listan från den första posten och därefter framåt eller bakåt från övriga poster. Den senaste posten är understruken så att du kan se när du har bläddrat igenom listan.

Utför dessa steg om du vill visa loggfilerna:

1. Bläddra till *Logbook* på funktionsmenyn med pilknapparna och tryck på *Suunto*.
2. Bläddra till *View* och tryck på *Suunto*. En lista med alla sparade loggboksfiler visas.
3. Bläddra igenom listan med pilknapparna tills den loggboksfil som du vill visa aktiveras och tryck på *Suunto*. Den första displayen för loggboksfilen visas.
4. Tryck på *uppåt*pilen för att flytta till nästa display. Följande innehåll visas på displayerna:
 - Startdatum och klockslag, totaltid för filen och antalet åk. En uppstigning och därpå följande nedstigning på minst 50 meter räknas som ett åk.
 - Total uppstigning och den genomsnittliga uppstigningstakten
 - Total nedstigning och den genomsnittliga nedstigningstakten
 - Högsta punkt, datum och klockslag
 - Lägsta punkt, datum och klockslag
 - Genomsnittlig puls
 - Min. och maxpuls
 - Märkena som användaren har lagt till loggboksfilen omfattar höjd, puls, märkets datum och klockslag. Högsta antal märken är 10.

Om du vill återgå till huvuddisplayen trycker du på *Suunto*-knappen eller *Stop/CL* och håller endera knappen intryckt längre än 2 sekunder.

OBS: Om du försöker visa listan när det inte finns några sparade loggboksfiler, visas följande meddelande: "NO LOGBOOK FILES" ("inga loggboksfiler") och du återvänder till menyn 'logbook' (loggbok).

OBS: Om pulsmätaren inte var aktiv vid loggbokslagringen, visas meddelandet "- -" på pulsmätardisplayen.

Radera loggboksfiler (Erase)

Utför dessa steg om du vill radera loggfilerna:

1. Bläddra till *Logbook* på funktionsmenyn med pilknapparna och tryck på *Suunto*.
2. Bläddra till *Erase* med pilknapparna och tryck på *Suunto*.
3. En lista med alla sparade loggboksfiler visas. Den äldsta filen visas i omvänd färg. Bläddra igenom listan med pilknapparna tills den loggboksfil som du vill radera aktiveras och tryck på *Suunto*. Suunto X6HR visar filen och texten "ERASE?" ("radera?").
4. Om du vill bekräfta raderingen, trycker du på *Suunto*. Du återgår till listan med loggboksfiler.
5. Om du vill avbryta raderingen, trycker du på *Stop/CL*. Du återgår till loggbokens fillista.

Visa tidigare filer i loggboken (History)

Tidigare filer i loggboken innehåller ackumulerade värden för uppstigningar och nedstigningar och den högsta punkten av samtliga sparade filer sedan Suunto X6HR började användas.

Utför följande steg för att visa tidigare filer:

1. Öppna *Logbook* på funktionsmenyn genom att trycka på *Suunto*.
2. Bläddra till *History* och tryck på *Suunto*.
3. Tryck på *uppåt*-pilen för att bläddra igenom informationen i tidigare filer. Informationen visas i följande ordning:
 - Ackumulerad uppstigning.
 - Ackumulerad nedstigning.
 - Högsta punkt, datum och år.

Återställning av tidigare filer i loggboken

Utför följande steg för att återställa tidigare filer i loggboken:

1. Anslut din Suunto X6_{HR} till Suunto Activity Manager.
2. Klicka på Wristop → History → Reset History. Detta medför att den aktuella datan med tidigare filer överförs till SAM-databasen, och att värdena för tidigare filer i armbandsdatorns minne nollställs.

Loggboksmärken

Du kan lägga till märken till loggboksfilen och spara information om höjden vid en speciell plats och tid. Du kan endast göra detta i 'läget Hiking'. Högsta antal märken för respektive fil är 10.

När du lägger till ett märke i loggboksfilen sparas även pulsvärdet vid samma tidpunkt om pulsmätaren är aktiv.

Om du vill lägga till ett märke, trycker du kort på *Start*-knappen när loggboken är aktiverad. En lång knapptryckning aktiverar bakgrundsbelysningen och ingen loggboksmarkering görs. Märkena läggs till loggboksfilen och de kan visas med hjälp av fillistan (se kapitel 3.5.2.). När märket har lagts till visas meddelandet "MARK POINT SAVED" ("märke sparat").

Du kan använda persondatorn till att skapa en profil som binder ihop sparade märken med en linje. Med den här funktionen kan du t.ex. skapa en förenklad höjdkurva över din resa/tur. Du kan även använda märken för att jämföra tids- och höjdskillnader mellan två valda punkter på resan/turen. (Jämför med 'Skillnad'-funktionen i kapitel 3.5.1.)

3.5.3. Use (användning)

Med funktionen 'Use' (användning) kan du ange om lufttrycksmätningen ska användas för att visa höjden eller väderförhållandena. Mer information finns i kapitel 3.3.2.

3.5.4. Altitude (höjddreferens)

Med den här funktionen kan du ställa in referenshöjden. Mer information om referenshöjden finns i kapitel 3.3.3.

3.5.5. Alarm

Höjdalarmet är avsett att varna dig om du går över den förinställda höjdgränsen. Uppstignings-/nedstigningsalarmet varnar dig för att uppstignings-/nedstigningstakten är snabbare än vad som har förinställts. När alarmet ljuder kan du bekräfta det genom att trycka på valfri knapp.

OBS: *Alarmen fungerar endast när funktionen 'Use' är inställd på Alti.*

Ställa in höjdalarmet

Utför följande steg för att ställa in höjdalarmet:

1. Bläddra till *Alarms* på funktionsmenyn med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Menyn Alarm visas.
2. Bläddra till *Altitude* och tryck på *Suunto*. Fältet 'on/off' (på/av) aktiveras i nästa display.
3. Ändra alarmstatus till 'on' (på) eller 'off' (av) med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Höjdfältet aktiveras.
4. Ändra höjden vid vilken du ska varnas med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Du återgår till funktionsmenyn.

Ställa in uppstignings-/nedstigningsalarm

Utför följande steg för att ställa in uppstignings-/nedstigningsalarmet:

1. Bläddra till *Alarms* på funktionsmenyn med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Menyn Alarm visas.

2. Bläddra till *Asc/Dsc* och tryck på *Suunto*. Fältet 'on/off' (på/av) aktiveras i nästa display.
3. Ändra alarmstatus till 'on' (på) eller 'off' (av) med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Fältet för takt aktiveras.
4. Ställ in när alarmet ska ljuda för uppst./nedst.-takt med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Du återgår till huvuddisplayen.

OBS: Uppstigningen visas i positiva värden och nedstigningen i negativa. Det går inte att ställa in alarmet för uppst./nedst.-takt på noll.

3.6. LÄGET CHRONO

3.6.1. Huvuddisplay

När du väljer Chrono-läget öppnas huvuddisplayen. Huvuddisplayen har tre rader:

Höjd

Den första raden visar höjden i den valda enheten. Mer information om hur du anger höjdenheten finns i kapitel 3.2.6.

Stoppur

Den andra raden visar totaltiden eller deltiden. Med *split time* (deltid) menas den tid som har gått från det att stoppuret startades till dess att tiden avläses. När du navigerar till huvuddisplayen är tiden som visas på den andra raden antingen 0:00,00, föregående stopptid, eller om stoppuret redan har satts igång, tid som räknar. Stoppuret startar när du trycker på *Start*-knappen.

Om du vill registrera deltid och varvtid, trycker du på *Start* en gång till. Tiden på den mellersta raden slutar räkna i 3 sekunder för att visa deltiden under de tre efterföljande sekunderna. Därefter fortsätter klockan att gå.

Om du vill stänga av tidtagningen trycker du på *Stop/CL-knappen* i läget "*Chrono*". Stopptiden visas därefter på den andra raden. Du kan nollställa displayen genom att hålla *Stop/CL-knappen* intryckt länge.

OBS: Om du vill fortsätta den aktuella tidtagningen efter att stoppat den, trycker du på *Start* istället för att nollställa displayen.

OBS: Det måste finnas tillräcklig minneskapacitet för att du ska kunna starta tidtagningen. Om minnet är fullt visas meddelandet "*MEMORY FULL*" (minne fullt) och *Suunto X6HR* föreslår att du raderar den äldsta sparade filen. Tryck på *Suunto* för att radera den föreslagna filen, eller välj och radera en annan fil. När du har raderat kan du starta kronografen. Mer information om hur du raderar minnesfiler finns i kapitel 3.6.2.

Time/Heart Rate

Den tredje raden visar pulsen.

Om pulsmätaren är aktiv visas tiden på den tredje raden. När du går till *Chrono* mode (kronograf) visas tiden på den tredje raden. Om *Suunto X6HR* tar emot en pulssignal däremot börjar den tredje raden automatiskt att visa pulsvärdet. Om mottagningen av pulssignalen avbryts visas "—" på den tredje raden. Om signalen inte tas emot inom 5 minuter börjar den tredje raden visa tid igen. Om du vill aktivera pulsmätningen igen byter du till ett annat läge och går sen tillbaka till läget *Chrono*.

3.6.2. Memory (Minne)

Minnet sparar data kontinuerligt när kronografen är aktiverad, dvs. när tidtagningen har satts igång. *Suunto X6HR* sparar alltid tid- och höjddata när kronografen är aktiverad.

Pulsdata sparas bara när pulsmätaren är aktiverad. Höjd- och pulsdata finns i samma minnesfil, men uppgifterna visas separat med *View Alti* och *ViewHR*. Du kan samtidigt visa data med programvaran för PC. Om pulsmätaren inte var aktiv när uppgifterna sparades kan inga pulsdata visas i minnesfilen.

Visa pulsminnet

Minnesfilen kan visas i förhållande till pulsdata.

Utför dessa steg om du vill visa en fil i minnet:

1. Bläddra till *Memory* på funktionsmenyn med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Menyn 'memory' visas med *VIEW HR* i omvänd färg.
2. Tryck på *Suunto*. Listan med minnesfiler visas. I fillistan visas den senaste filen först.
3. Bläddra till den fil som du vill visa med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Om filen inte innehåller några pulsdata visas meddelandet "NO HR DATA" och du går tillbaka till fillistan.
4. Bläddra igenom informationen med pilknapparna. Informationen visas i följande ordning:
 - Filens totala tid och antal varv i filen.
 - Genomsnittligt pulsvärde.
 - Högsta och lägsta pulsvärden.
 - Pulsvärde över *High*-gränsen. Visar pulsvärdet och tiden i minuter och sekunder.
 - Pulsvärde under *Low*-gränsen. Visar pulsvärdet och tiden i minuter och sekunder.
 - Mer detaljerad information om den aktuella filen, inklusive pulsvärden vid enskilda punkter enligt de intervaller då information sparas och höjddiagram. Dessa visas

på följande sätt:

Första raden:

- Sammanlagd tid.

Andra raden:

- Vänstra sidan visar ett diagram över förhållandet mellan puls och tid. Diagrammets skala beror på vilka intervaller du har angett.
- På höger sida visas deltiden vilket är detsamma som den totala tiden innan den första varvdatainsamlingen. De följande displayerna visar en ny deltid tills nästa varv har sparats. För sparade varvtider visas meddelandena "lap" och "split" till höger tillsammans med de tillhörande varv- och deltidssiffrorna.

Tredje raden:

- Pulsen visas vid det inställda intervallet (2, 10 eller 60 sekunder).

OBS: Om pulsvärdet inte har sparats är värdet på tredje raden 0.

Visa höjdmindet

Minnesfilen kan visas i förhållande till tid- och höjddata.

Utför dessa steg om du vill visa en fil i minnet:

1. Bläddra till *Memory* på funktionsmenyn med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Menyn 'memory' visas.
2. Bläddra till *View Alti* i minnesmenyn och tryck på *Suunto*. Fillistan visas.
3. Bläddra till den fil som du vill visa med pilknapparna och tryck på *Suunto*.
4. Bläddra igenom informationen med uppåtpilknappen. Informationen visas i följande ordning:
 - Filens totala tid och antal varv i filen.

- Total uppstigning och den genomsnittliga uppstigningstakten.
- Total nedstigning och den genomsnittliga nedstigningstakten.
- Högsta punkt, datum och klockslag.
- Lägsta punkt, datum och klockslag.
- Filens totala tid och antal varv i filen.
- Mer detaljerad information om den aktuella filen, inklusive höjd och uppstignings- och nedstigningstakt vid enskilda punkter enligt de intervaller då information sparas och höjddiagram. Dessa visas på följande sätt:

Första raden:

- Sammanlagd tid.

Andra raden:

- Vänstra sidan visar ett diagram över förhållandet mellan höjd och tid. Diagrammets skala beror på vilka intervaller du har angett och på de sparade höjdskillnaderna.
- Högra sidan visar uppstignings- och nedstigningstakt vid den tidpunkt som visas på den första raden. För sparade varvtider visas meddelandena "lap" och "split" till höger tillsammans med de tillhörande varv- och deltidssiffrorna.

Tredje raden

- Höjd som visas vid det inställda intervallet (10 eller 60 sekunder).

OBS: Om du försöker att visa en fil när fillistan är tom, visas meddelandet "NO FILES IN MEMORY" ("inga filer i minnet") och du återgår till funktionsmenyn.

OBS: När du startar kronografen börjar den spara höjddata. Om minnet blir fullt när du sparar data, upphör Suunto X6HR att spara höjddata. Stoppuret fortsätter emellertid att gå och totalvärdena uppdateras.

Radera filer i minnet

Om minnet är fullt, kan du inte starta tidtagningen innan du har raderat minst en fil i minnet.

Utför dessa steg om du vill radera en fil i minnet:

1. Bläddra till *Memory* på funktionsmenyn med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Menyn 'memory' visas.
2. Bläddra till *Erase* och tryck på *Suunto*. Listan med minnesfiler visas. I fillistan visas den senaste filen först.
3. Bläddra till den fil som du vill radera med pilknapparna och tryck på *Suunto*.
4. Godkänn raderingen genom att trycka på *Suunto* i fältet som visar texten "ERASE?" (*radera?*), samt tid och datum för filen. Om du vill avbryta raderingen trycker du på *Stop/CL*. I båda fallen återgår du då till fillistan.

OBS: Om du försöker att radera en fil när fillistan är tom, visas meddelandet "NO FILES IN MEMORY" ("inga filer i minnet") och du återgår till funktionsmenyn.

Om du använder *View* i *Erase-läget* visas pulsuppgifterna eller "—".

När du vill avbryta *Erase-läget* kan du när som helst trycka på *Stop/CL* för att återvända till funktionsmenyn.

Ställa in intervall för att spara data

När tidtagningen är igång sparas informationen till minnet enligt det angivna intervallet. Du kan välja att spara data med antingen 2, 10 eller 60-sekundersintervaller. Om du ändrar intervallet när stoppuret är igång, påverkas inte den aktuella datainsamlingen av ändringen. Ändringen verkställs först nästa gång som stoppuret används för att spara data.

Utför följande steg för att ställa in intervallet:

1. Tryck på *Suunto* i huvuddisplayen för läget "Chrono", för att öppna funktionsmenyn.
2. Bläddra till *Memory* på funktionsmenyn med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Menyn 'memory' visas.
3. Bläddra till *Interval* och tryck på *Suunto*.
4. Välj intervallet med pilknapparna och tryck på *Suunto*.

Minneskapaciteten är 4 tim 20 min. när data sparas med tvåsekundersintervaller, 22 tim med tiousekundersintervaller och 133 tim när data sparas med 60-sekundersintervaller. De här värdena är ungefärliga och beror på hur många varvtider du sparar i minnet. När du väljer intervall visas den exakta lediga minneskapaciteten i % på den nedre raden.

3.6.3. Altitude (höjdreferens)

Med den här funktionen kan du ställa in referenshöjden. Mer information om referenshöjden finns i kapitel 3.3.3.

3.6.4. Use (användning)

Med funktionen 'Use' kan du ange om lufttrycksmätningen ska användas för att visa höjden eller väderförhållandena. När kronometern är på, rekommenderas du att aktivera alternativet Alti. Mer information finns i kapitel 3.3.2.

3.6.5. Timer

Du kan aktivera en timer som ska avge en signal vid angivna tidpunkter. Den kan användas till exempel vid intervallträning. Man kan ställa in två olika intervall, *Int1* och *Int2*. Timern är synkroniserad med stoppuret och om den är påslagen signalerar den när stoppuret är aktiverat. Om man har ställt in två intervall kommer de att ge signal i följd.

OBS: Du behöver inte bekräfta signalen när du hör den.

Aktivera timern

Utför dessa steg när du vill aktivera timern:

1. Bläddra till *Timer* på funktionsmenyn med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Fältet 'on/off' (på/av) aktiveras.
2. Ställ timern på *on* med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Genom att hålla knappen *Suunto* intryckt länge tas du tillbaka till huvudfönstret, om intervallet redan är korrekt. En kort knapptryckning aktiverar minutfältet för *Int 1*.
3. Ställ in minuterna med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Sekundfältet aktiveras.
4. Ställ in sekunderna med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Minutfältet för *Int2* aktiveras.
5. Ställ in minuterna med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Sekundfältet aktiveras.
6. Ställ in sekunderna med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Timern är inställd.
7. Timern startar när du startar stoppuret med *Start*-knappen och bekräftar genom att trycka på *Suunto*.

Avaktivera timern

Utför dessa steg när du vill avaktivera timern utan att stanna stoppuret:


1. Bläddra till *Timer* på funktionsmenyn med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Timermenyn visas, och om timer-funktionen är aktiverad visas fältet 'on' i omvänd färg.
2. Ändra inställningen till *off* med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Timern är nu avaktiverad och kommer inte att ge några signaler när stoppuret är aktiverat.

3.6.6. HR Limits (pulsnivågränser)

Användaren kan ställa in gränser för pulsmätaren. När pulsen passerar över den inställda *High*-gränsen eller nedanför den inställda *Low*-gränsen avger Suunto X6^{HR} en larmsignal. Signalen för *low*-gränsen är ett pip för vart tredje hjärtslag. Signalen för *High*-gränsen är en serie med fyra pip i rad i takt med hjärtslagen följt av en paus på det femte slaget.

Ställa in pulsnivågränserna

Utför följande steg för att ställa in pulsnivågränserna:

1. Bläddra till *HR Limits* på funktionsmenyn med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Menyn 'HR limits' visas.
2. Ställ funktionen *HR limits* på *on* med pilknapparna och tryck på *Suunto*.
3. Ställ in den högsta pulsnivågränsen med pilknapparna och tryck på *Suunto*.
4. Ställ in Den lägsta pulsnivågränsen med pilknapparna och tryck på *Suunto*. Du kommer tillbaka till funktionsmenyn och pulsnivågränsen är inställd. Alarmsymbolen  aktiveras på displayen.

OBS: Den maximala *High*-nivån är 230 och den minimala *Low*-nivån är 30. *High*-nivån kan inte ställas in på ett lägre värde än *Low*-nivån och vice versa. Om du bläddrar *High*-nivån högre än 230, fortsätter den från *Low*-nivån och går uppåt.

5. Håll ner Suunto knappen längre än 2 sekunder i huvuddisplayen i vilket läge som helst för att aktivera eller avaktivera funktionen *HR limits* (pulsnivågränser) under träning. På så vis ändrar man läge för *HR Limits* mellan av och på eller omvänt.

4. ÖVRIGA FUNKTIONER

4.1. PC-GRÄNSSNITT

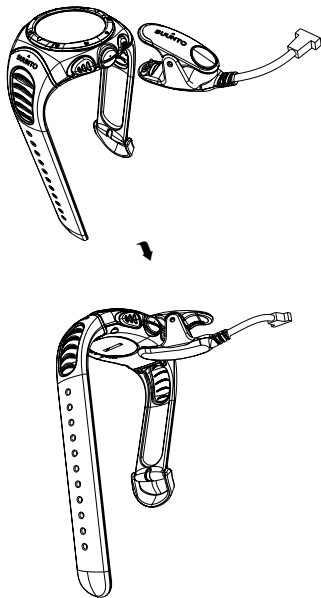
Med hjälp av PC-gränssnittet kan du föra över och spara de loggar som du har sparat på Suunto X6HR till persondatorn. Loggarna kan vara loggar över vandringsturer som har sparats i Suunto X6HR loggboksfiler, väderloggar sparade i 'väderminnet' eller kronografloggar sparade i 'kronografminnet'. Med programvaran Suunto Activity Manager kan du enkelt lägga upp, visa och lägga till information som är relaterad till överförd data.

PC-gränssnittskabeln och Suunto Activity Manager levereras tillsammans med Suunto X6HR. Du hittar installationsanvisningarna till programvaran på konvolutet till cd-romskivan Suunto Activity Manager.

Den senaste uppdateringen till Suunto Activity Manager kan alltid hämtas från www.suunto.com.

4.1.1. Överföra data

Anslut kabeln till datorns serieport. Kontrollera att porten inte används till några andra program. Du kan även använda USB-porten med en seriell/USB-adapter.



Öppna Suunto Activity Manager (SAM) och anslut kabeln till Suunto X6HR. Suunto X6HR går automatiskt till läget för dataöverföring. Det markeras med meddelandet "SERIAL TRANSFER" på displayen på Suunto X6HR. Loggböckerna på Suunto X6HR visas i logglistan. När du drar och släpper loggböckerna i lämpliga mappar, sparas de på datorns hårddisk. När du har laddat upp loggarna kan du radera dem från Suunto X6HR med Suunto Activity Manager. På så sätt skapar du mer utrymme för nya loggar.

Mer detaljerad information finns i Suunto Activity Manager Help. Du kommer åt hjälpen genom att klicka på hjälpikonen i displayens övre, högra hörn. Steg-för-steg-anvisningar finns i Suunto Activity Manager Tutorial. Du öppnar 'tutorial' (självstudieavsnittet) genom att klicka på ? i Suunto Activity Manager Help.

4.1.2. Funktioner i Suunto Activity Manager

Användare

Du kan skapa en användarprofil och lägga till information om dig själv och Suunto X6HR. Att skapa användarinformation är praktiskt om du har flera armbandsdatorer som du vill använda på samma dator, eller om många personer använder samma armbandsdator.

Det finns även ett anpassat avsnitt för varje användare där dessa kan ange speciella prestanda. Här skapar du exempelvis ett avsnitt för dina favoritjoggingturer och sparar datum och resultat för prestationerna. Därefter kan du visa data i form av diagram och följa din utveckling i sporten.

Loggar

När du har laddat upp loggarna från Suunto X6HR kan du lägga upp dem med Suunto Activity Manager. Du kan t.ex. skapa mappar där du sparar loggarna – loggarna för vandringssturer kan sammanställas i en annan mapp än de för skidåkning. Du kan

även sortera loggarna, flytta dem mellan mappar och radera dem eller söka igenom logginformationen. Det är till och med möjligt att exportera loggarna och skicka dem till en annan Suunto-användare, eller ladda upp dem på webbplatsen SuuntoSports.com.

Diagram och data

Du kan studera logginformationen genom att skapa diagram av den. Diagrammen visar höjdprofilen och/eller pulsprofilen. Du kan även lägga till bokmärken till ett diagram. Bokmärket kan vara en text eller en bild – t.ex. ett foto av den högsta toppen från din vandring.

Om du vill kan du även visa logginformationen i form av en datalista, där höjd- och pulsvärdena listas i kronologisk ordning. Klicka på "Data"-knappen i den övre delen av diagramfönstret om du vill visa datalistan. Du kan skriva ut både tabellerna och listan.

OBS: Du kan korrigera de felaktiga pulsvärdena på datasidan genom att skriva in rätt värde i fältet för pulsvärdet, och radera valda datavärden genom att klicka på **Ctrl + Del**.

Analysera data

Du kan analysera data från loggarna efter typ av aktivitet och möjliga tidsperioder. Analysen kan visa information om höjdzoner, varaktighet och puls zoner. Analysresultaten visas i form av tredimensionella stapeldiagram som kan roteras på skärmen.

Ändra inställningar på Suunto X6HR

Om du vill kan du ändra en del inställningar på Suunto X6HR med hjälp av avsnittet om armbandsdatorn i Suunto Activity Manager. Du kan göra ändringar i följande inställningar:

- Time (tid) – ställ in rätt tid.

- Time mode (tidsläge) – välj mellan 12- eller 24-timmarsvisning.
- Date (datum) – ställ in datum.
- Date mode (datumläge) – välj datumformat (dag/månad, månad/dag, dag).
- Alarm – ställ in alarmet.
- Temp unit (temperaturenhet) – välj vilken temperaturenhet som ska användas (°F eller °C).
- Pressure unit (lufttrycksenhet) – välj vilken lufttrycksenhet som ska användas (hPa eller inHg).
- Light (ljus) – välj belysningsinställning (Normal, NightUse (användning i mörker), Off (av)).
- Ascent (uppstigning) – välj vilken uppstignings-/nedstigningsenhet som ska användas (m/s, m/min, m/h, ft/s, ft/min, ft/h).

De nuvarande inställningarna markeras med gult. För att ändra inställningarna klickar du på de inställningar du vill ändra och sedan på "Update settings" i det nedre högra hörnet i SAM när du har anslutit Suunto X6_{HR} till en dator.

4.2. SUUNTOSPORTS.COM

SuuntoSports.com är en kostnadsfri, internationell gemenskap på webben där du kan förфина data som du har mätt med ditt egna Suunto-instrument och analyserat med PC-gränssnittet för olika sporter. SuuntoSports.com erbjuder dig ett antal funktioner som hjälper dig att få ut mesta möjliga av din sport och Suunto X6_{HR}.

Om du redan äger ett Suunto sportinstrument kan du få tillgång till samtliga funktioner för respektive sport genom att registrera dig. Om du inte äger något instrument ännu, kan du antingen logga in som gäst eller registrera dig. Som gäst kan du visa och läsa information, men genom att registrera dig kan du använda andra funktioner och delta i diskussioner.

4.2.1. Systemkrav

SuuntoSports.com har följande systemkrav:

- Internetanslutning
- Webbläsare: IE 4.0 eller senare, Netscape 4.7x eller senare
- Upplösning: minst 800 x 600, bäst med 1024 x 768

4.2.2. Avdelningar på SuuntoSports.com

SuuntoSports.com innehåller tre avdelningar med ett flertal funktioner. Följande stycken beskriver endast grundfunktionerna på SuuntoSports.com. Detaljerade beskrivningar av samtliga funktioner och aktiviteter på webbplatsen och steg-för-steg-anvisningar för hur du använder dem hittar du på webbplatsens 'Help'. Du kan öppna 'Help' (hjälpfunktionen) från varje sida och hjälpikonen finns på högersidan av skärmavdelaren. Hjälpen uppdateras i takt med att webbplatsen utvecklas.

På SuuntoSports.com finns det ett flertal möjligheter att leta efter information. Utöver den kostnadsfria sökfunktionen kan du t.ex. söka efter grupper, användare, platser, loggar och sporter.

Informationen som läggs ut på sidan SuuntoSports.com innehåller interna länkar för att du ska slippa att alltid leta efter informationen från början. Om du t.ex. visar beskrivningen av en plats, kan du följa länkarna och visa personliga uppgifter om den som har skickat in informationen, loggböcker som har förts på platsen och diagram som har skapats av loggböckerna. Den som har skickat informationen måste emellertid ha godkänt att uppgifterna offentliggörs.

My Suunto

Du lägger in dina personliga uppgifter på avdelningen My Suunto på webbsidan. Du kan spara information om dig själv, din armbandsdator, dina sport- och tränings-

aktiviteter osv. När du laddar upp dina personliga loggar till SuuntoSports.com med Suunto Activity Manager visas dessa under personliga uppgifter och inga andra användare kan se dem. Här kan du även ordna dem och bestämma om du vill att alla användare ska kunna ta del av dem, eller om detta endast ska vara möjligt för vissa grupper eller om du endast använder dem för personligt bruk.

När du har laddat upp loggar till SuuntoSports.com kan du skapa diagram utifrån data om höjd, temperatur, lufttryck och puls i loggarna. Du kan även lägga ut dina loggar och jämföra dem med andra användares.

Avdelningen My Suunto innehåller även en personlig kalender som du kan använda för att anteckna personliga händelser eller träningsinformation. I träningsdagboken kan du skriva in uppgifter om din träning och utveckling, träningsplatser och annan användbar information.

Communities

På avdelningen 'Communities' (gemenskaper) kan du bilda eller söka efter grupper och hantera dina egna grupper. Du kan t.ex. skapa en grupp för dina vandrarkompisar där ni kan dela med er av information om era resultat till varandra, ge varandra råd och diskutera, vart och när ni skulle kunna ge er ut och vandra tillsammans. Grupperna kan vara öppna eller slutna. Med slutna grupper menas grupper som kräver att man ansöker om medlemskap och godkänns innan man får delta i gruppens aktiviteter.

Samtliga grupper har en egen hemsida som visar information om grupphändelser och som innehåller nyheter, en anslagstavla och annan information. Gruppens medlemmar kan även använda gruppens egen anslagstavla, chattrum och gruppkalendrar samt lägga till länkar och skapa gruppaktiviteter.

Sportfora

På SuuntoSports.com har varje Suunto-sport sitt eget forum. Grundfunktionerna och övriga funktioner är desamma för alla sportfora – sportspecifika nyheter, anslagstavlor

och diskussioner. Användarna kan även föreslå länkar till sportrelaterade webbsidor och ge tips om sin sport och utrustning som de vill ska läggas ut på sidan. De kan även publicera sina egna reseberättelser.

Sportfora inkluderar presentationer av platser som förknippas med sporten i fråga. Användarna ges möjlighet att rangordna platserna med kommentarer och resultaten publiceras intill informationen om platserna. En rankingslista kan även skapas för andra saker – t.ex. var den högsta toppen finns, vilken grupp som har flest medlemmar, vem som har laddat upp flest loggar till sidan osv.

2.2.3. Komma igång

Om du vill gå med i gemenskapen på SuuntoSports.com, kopplar du upp dig till Internet, startar webbläsaren och går till www.suuntosports.com När startsidan visas, klickar du på ikonen *Register* (registrera) och registrerar dig och ditt Suunto sportinstrument. Efteråt kan du ändra och uppdatera din profil och profilen för ditt/dina instrument på avdelningen My Suunto.

Efter registreringen får du lösenordet via e-post. Med lösenordet kan du gå in på webbplatsen SuuntoSports.com där du kan läsa om hur sidan är uppbyggd och hur den fungerar. Du kan ändra lösenordet senare i avsnittet My Suunto.

OBS: *SuuntoSports.com förbättras ständigt och innehållet på sidan kan därför komma att ändras.*

5. SPECIFIKATIONER

Allmänt

- Driftstemperatur -20°C till +50°C
- Förvaringstemperatur -30 °C till +60°C
- Vikt 54 g (X6HR), 96 g (X6HRM), 89 g (X6HRT)
- Vattenbeständig ned till 100 m/330 fot (enligt standarden ISO 2281)
- Mineralkristallglas (X6HR, X6HRM), safirglas (X6HRT)
- Batteri av typen CR2032, kan bytas av användaren
- PC-gränssnitt med serieanslutning
- Kåpmaterial: komposit (X6HR), rostfritt stål (X6HRM), titan (X6HRT)
- Remmaterial: elast (X6HR, X6HRM), titan/elast (X6HRT)
- Förlängningsarmband (tillbehör för X6HR-modellen)

Höjdmätare

- Visningsområde -500 m till 9000 m / -1600 ft till 29 500 ft
- Upplösning 1 m / 3 ft

Barometer

- Visningsområde 300 till 1100 hPa / 8,90 till 32,40 inHg
- Upplösning 1 hPa / 0,05 inHg

Termometer

- Visningsområde -20°C till 60°C / -5°F till 140°F
- Upplösning 1°C / 1°F

Kompass

- Upplösning 1°

Givarbälte

- Vikt 59g
- Utbytbart batteri CR2032
- Vattentätt till 20 m/66ft
- Modulationsfrekvens ca. 5 kHz

6. MEDDELANDE OM UPPHOVSRÄTT OCH VARUMÄRKE

Den här publikationen och dess innehåll tillhör Suunto Oy och är endast avsedd att användas av företagets kunder för att dessa ska få information om och lära sig hur Suunto X6_{HR} -produkterna fungerar.

Innehållet i publikationen får inte användas eller distribueras av något annat skäl och/eller på annat sätt delges, avslöjas eller reproduceras utan skriftligt medgivande från Suunto Oy.

Suunto, Suunto X6_{HR}, Suunto X6_{HRM}, Suunto X6_{HRT} och tillhörande logotyper är samtliga registrerade eller icke registrerade varumärken tillhörande Suunto Oy. Med ensamrätt.

Även om vi har gjort allt vad vi har kunnat för att informationen i denna dokumentation ska vara såväl begriplig som korrekt, ges inga garantier, vare sig uttryckliga eller implicita, för att innehållet är korrekt. Innehållet kan ändras när som helst utan föregående varning. Den senaste versionen av den här dokumentationen kan alltid hämtas på www.suunto.com.

7. CE

CE-märkningen används för att visa enlighet med Europeiska Unionens direktiv 89/336/EEC om elektromagnetisk kompatibilitet.

8. ANSVARSBEGRÄNSNINGAR OCH UPPFYLLELSE AV ISO 9001

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

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

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

Suunto Oy och dess dotterbolag ska under inga omständigheter hållas ansvariga för oförutsedda skador eller följdskador som orsakas av användning av eller oförmåga att använda produkten. Suunto Oy och dess dotterbolag tar inte på sig något ansvar

för förluster eller krav från tredje part som kan uppstå till följd av användning av den här enheten.

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

9. KASSERA ARMBANDSDATORN

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



KUNDSERVICE, KONTAKTER

Global Help Desk	Tel. +358 2 284 11 60
Suunto USA	Tel. +1 (800) 543-9124
Canada	Tel. +1 (800) 776-7770
Suuntos webbplats	www.suunto.com

COPYRIGHT

Denna publikation och dess innehåll tillhör Suunto Oy.

Suunto, Wristop Computer, Suunto X6HR och deras logotyper är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Suunto Oy. Med ensamrätt.

Även om vi har gjort allt vad vi har kunnat för att informationen i denna dokumentation ska vara såväl uttömmande som korrekt ges inga garantier, vare sig uttryckliga eller implicita, för detta. Innehållet kan ändras när som helst utan föregående varning.

www.suunto.com

© Suunto Oy 10/2004, 11/2005, 3/2007