

KOMPUTER NA RĘKĘ

**Suunto**

**X6 HR/HRM/HRT**

**INSTRUKCJA OBSŁUGI**



## SPIS TREŚCI

SPIS TREŚCI .....	1
1. INFORMACJE OGÓLNE.....	3
1.1. KONSERWACJA .....	3
1.1.1. Konserwacja Suunto X6HR .....	3
1.1.2. Konserwacja paska nadajnika.....	3
1.2. wodoodporność .....	3
1.3. wymiana baterii .....	4
1.4 Wymiana baterii w pasku nadajnika. ....	5
1.5. Usługi po sprzedaży .....	5
2. JAK UŻYWAĆ SUUNTO X6HR.....	6
2.1. Wyświetlacz .....	6
2.1.1. Symbole Trybu Pracy .....	6
2.1.2. Symbole funkcji.....	7
2.2 przyciski .....	8
2.2.1. Krótkie i Długie Naciśnięcie .....	8
2.2.2. Przycisk Start.....	8
2.2.3. Przycisk Stop/CL.....	8
2.2.4. Przycisk Suunto .....	8
2.2.5. Przyciski Strzałek .....	9
2.2.6. Blokada Przycisków .....	9
2.3. menu .....	10
2.3.1. Struktura Podstawowego Menu .....	10
2.3.2. Poruszanie się w Menu. ....	10
2.4. Monitor tętna i pasek nadajnika .....	11
2.4.1. Zakłócenia Elektromagnetyczne .....	11
2.4.2. Ostrzeżenia .....	11
2.4.3. Używanie Suunto X6HR i Paska Nadajnika HR w wodzie. ....	11
2.4.4. Uruchamianie Monitora Tętna.....	12
3 TRYBY PRACY .....	12
3.1. informacje ogólne.....	12
3.2. Tryb Pracy time (czas) .....	13
3.2.1. Główny Ekran.....	13
3.2.2. Funkcja Alarm .....	13
3.2.3. Funkcja Time (Czas) .....	14
3.2.4. Funkcja Date (Data) .....	15
3.2.5. Funkcja General (Ogólne) .....	15
3.2.6. Funkcja Units (Jednostki).....	17
3.3. tryb pracy compass (kompas).....	20
3.3.1. Główny Ekran.....	20
3.3.2. Funkcja Use (Funkcja Opcji).....	21
3.3.3. Funkcja Altitude/Sealevel.....	21
3.3.4. Funkcja Compass.....	22
3.3.5. Funkcja Slope (Nachylenie) .....	23
3.4. tryb pracy weather (pogoda) .....	24
3.4.1. Główny Ekran.....	24

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

3.4.2. Funkcja Use .....	24
3.4.3. Funkcja Sealevel (poziom morza) .....	24
3.4.4. Funkcja Alarm .....	25
3.4.5. Funkcja Memory (Pamięć) .....	25
3.5. tryb pracy hiking (wspinaczka) .....	26
3.5.1. Główny Ekran .....	26
3.5.2. Funkcja Logbook (Dziennik) .....	26
3.5.3. Funkcja Use .....	30
3.5.4. Funkcja Altitude (Wysokość) .....	30
3.5.5. Funkcja Alarms .....	30
3.6. Typ pracy chrono (STOPER) .....	30
3.6.1. Główny Ekran .....	30
3.6.2. Funkcja Memory (Pamięć) .....	31
3.6.3. Funkcja Altitude (Wysokość) .....	35
3.6.4. Funkcja Use .....	35
3.6.5. Funkcja Timer .....	35
3.6.6. Limity Tętna .....	36
4. DODATKOWE FUNKCJE .....	36
4.1. interfejs PC .....	36
4.1.1. Przenoszenie Danych .....	37
4.1.2. Funkcje Suunto Activity Manager'a .....	37
4.2. suuntosports.com .....	38
4.2.1. Wymagania Systemowe .....	39
4.2.2. Działy SuuntoSports.com .....	39
4.2.3. Rozpoczęcie .....	40
5. DANE TECHNICZNE .....	40
6. OSTRZEŻENIE DOTYCZĄCE PRAWA AUTORSKIEGO I ZNAKU TOWAROWEGO .....	41
7. DOSTOSOWANIE DO NORM UE .....	42
8. WARUNKI GWARANCJI I DOSTOSOWANIE DO ISO 9001 .....	42

# SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

## 1. INFORMACJE OGÓLNE

Ta instrukcja dotyczy Suunto X6HR i jego różnych wersji.

Komputer na rękę X6HR firmy Suunto jest niezawodnym urządzeniem elektronicznym o wysokiej precyzji przeznaczonym do użytku w czasie rekreacji. Entuzjaści przebywania na świeżym powietrzu i sportowcy wytrzymałościowi, którzy uprawiają sporty takie jak: wspinaczka górską, biegi i jazda na rowerze mogą polegać na dokładności X6HR firmy Suunto.

**UWAGA:** *Suunto X6HR nie powinno zastępować urządzeń używanych przy pomiarach, które wymagają profesjonalnej lub przemysłowej dokładności, lub używać go do pomiarów wykonywanych podczas skoków ze spadochronem, latania lotnią, parolotnią, wirolotem lub małym samolotem.*

### 1.1. KONSERWACJA

#### 1.1.1. Konserwacja Suunto X6HR

Postępuj tylko zgodnie z niniejszą instrukcją. Nigdy nie próbuj rozkręcać lub naprawiać Suunto X6HR. Chroń swojego Suunto X6HR przed wstrząsami, wysoką temperaturą i długim wystawianiem na bezpośrednie działanie światła słonecznego. Jeśli nie jest używany przechowuj go w czystym i suchym miejscu w temperaturze pokojowej.

Suunto X6HR można wycierać czystą, lekko zmoczoną (ciepłą wodą) ściereczką. W przypadku uporczywych plam lub śladów, zastosuj miejscowo łagodne mydło. Unikaj kontaktu Suunto X6HR z silnymi środkami chemicznymi jak: benzyna, rozpuszczalnik, aceton, alkohol, środki do zwalczania owadów, kleje i farba, ponieważ mogą one uszkodzić uszczelki, kopertę lub wykończenie urządzenia. Utrzymuj w czystości styk interfejsu PC np. za pomocą szczoteczki do zębów. Upewnij się, że miejsce wokół czujników, jest pozbawione kurzu i piasku. Nigdy nie wkładaj żadnych przedmiotów do wnętrza czujników.

#### 1.1.2. Konserwacja paska nadajnika

Myj nadajnik za pomocą łagodnego mydła i wody po każdym użyciu. Opłucz czystą wodą i dokładnie i ostrożnie osusz.

Przechowuj w chłodnym i suchym miejscu. Nigdy nie przechowuj nadajnika mokrego. Wilgoć powoduje, że elektrody są mokre i nadajnik pracuje, skracając w ten sposób czas działania baterii.

Nie wyginaj ani nie rozciągaj nadajnika, gdyż może to uszkodzić elektrody.

### 1.2. WODOODPORNOŚĆ

Suunto X6HR jest wodoodporny do 100m/330 stóp. Jego wodoodporność została przetestowana do 100m/330ft zgodnie ze standardami ISO 2281 ([www.iso.ch](http://www.iso.ch)).

**UWAGA:** *Suunto X6HR nie wolno używać do nurkowania lub do pomiarów pod wodą.*

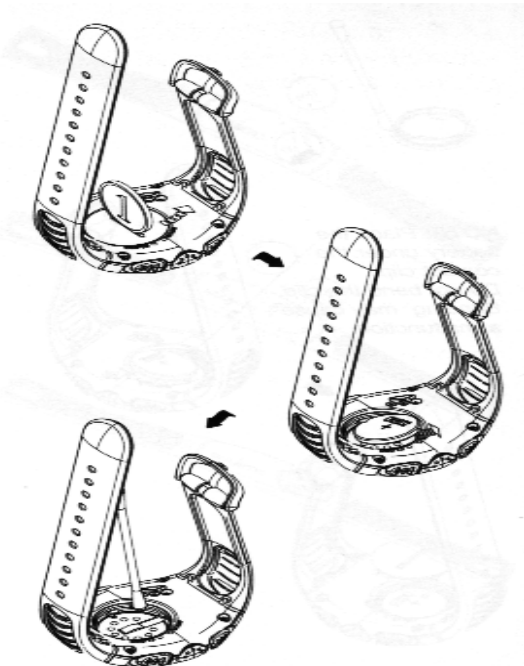
## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

**UWAGA:** W żadnym razie nie naciskaj przycisków podczas pływania lub w momencie kontaktu z wodą. Celowe lub przypadkowe naciśnięcie przycisków, kiedy komputer jest zanurzony może spowodować jego uszkodzenie.

Pasek nadajnika jest wodoodporny do 20m/66ft. Nie wolno go używać do nurkowania. Aby uzyskać informacje dotyczące używania Suunto X6HR i paska nadajnika pod wodą patrz rozdział 2.4.3.

### 1.3. WYMIANA BATERII

Suunto X6HR działa na 3-woltową baterię litową typu CR2032. Maksymalny czas działania baterii wynosi około 12 miesięcy w trybach pracy Czas/Pogoda (Time/Weather).



Suunto X6HR.

Wskaźnik ostrzegający o słabej baterii uaktywni się, kiedy pozostanie jeszcze 5-15% pojemności baterii. W tym przypadku powinieneś wymienić baterię. Jednakże bardzo niska temperatura może uaktywnić ten wskaźnik nawet jeśli bateria jest w pełni sprawna. Jeśli wskaźnik ostrzeżenia pojawi się w temperaturze powyżej 10 °C (50 °F), wymień baterię.

**UWAGA:** Częste używanie podświetlenia, wysokościomierza, kompasu i monitora tętna znacząco skróci żywotność baterii.

Aby wymienić baterię:

1. Włóż monetę do rowka znajdującego się na przykrywce pojemnika baterii na tylnej stronie
2. Obróć monetę *odwrotnie do wskazówek zegara*, aż znajdzie się w jednej linii ze znacznikiem otwarcia (OPEN) lub nawet trochę dalej, aby ułatwić otwarcie.



3. Usuń pokrywkę pojemnika baterii. Upewnij się, że uszczelka typu o-ring i cała powierzchnia jest czysta i sucha. Nie rozciągaj uszczelki.
4. Usuń ostrożnie starą baterię.
5. Włóż nową baterię do środka stroną z plusem do góry.
6. Upewniwszy się, że uszczelka jest na właściwym miejscu załóż przykrywkę i obróć ją za pomocą monety *zgodnie ze wskazówkami zegara*, aż znajdzie się w jednej linii ze znacznikiem zamknięcia (CLOSE).

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

**UWAGA:** Wymiana baterii powinna zostać wykonana z niezmierną uwagą, aby zapewnić Suunto X6HR dalszą wodoodporność. Nieuważna wymiana baterii może unieważnić gwarancję.

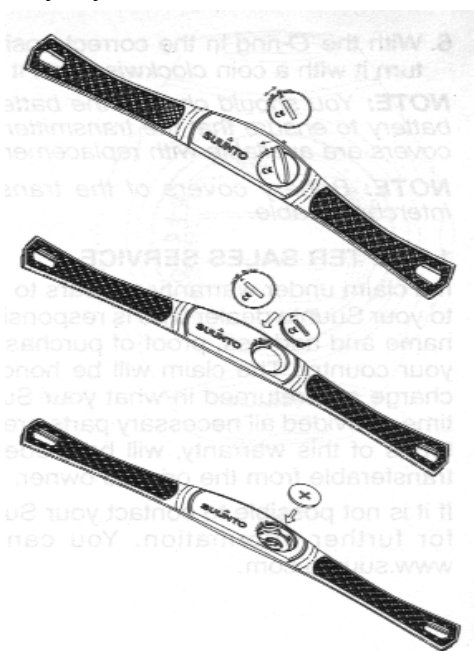
### 1.4 WYMIANA BATERII W PASKU NADAJNIKA.

Pasek nadajnika działa na 3-woltową baterię litową typu CR 2032.

Średnio długość działania baterii wynosi 300 godzin użytkowania w idealnej temperaturze.

Kiedy Suunto X6HR nie odbiera sygnałów, a pasek nadajnik pracuje może być konieczna wymiana baterii. Aby sprawdzić inne czynniki, które mogą zakłócać prawidłowy sygnał patrz rozdział 2.4.

Aby wymienić baterię:



1. Włóż monetę do rowka znajdującego się na przykrywce pojemnika baterii na tylnej stronie paska nadajnika.
2. Obróć monetę *odwrotnie do wskazówek zegara*, aż znajdzie się w jednej linii ze znacznikiem otwarcia (OPEN) lub nawet trochę dalej, aby ułatwić otwarcie.
3. Usuń pokrywkę pojemnika baterii. Upewnij się, że uszczelka typu o-ring i cała powierzchnia jest czysta i sucha. Nie rozciągaj uszczelki.
4. Usuń ostrożnie starą baterię.
5. Włóż nową baterię do środka stroną z plusem do góry.
6. Upewniwszy się, że uszczelka jest na właściwym miejscu załóż przykrywkę i obróć ją za pomocą

monety zgodnie ze wskazówkami zegara, aż znajdzie się w jednej linii ze znacznikiem zamknięcia (CLOSE).

**UWAGA:** Powinno się wymienić przykrywkę baterii i uszczelkę w kształcie pierścienia razem z baterią, aby zapewnić nadajnikowi czystość i aby pozostał wodoodporny. Wymienne przykrywki są dostępne razem z bateriami w odpowiednich zestawach serwisowych.

**UWAGA:** Przykrywki pojemnika baterii paska nadajnika i komputera nie są wymienne między sobą.

### 1.5. USŁUGI PO SPRZEDAŻY

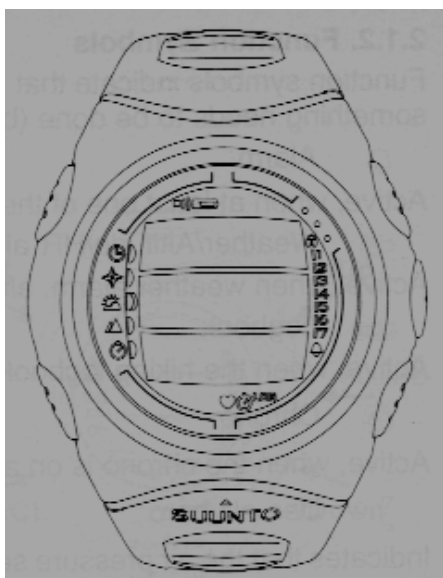
Jeśli pojawi się roszczenie w okresie gwarancji zwróć produkt, z opłaconą przesyłką zwrotną, do sprzedawcy Suunto, który jest odpowiedzialny za naprawę produktu. Dołącz do tego swoje nazwisko i adres, dowód zakupu i/lub kartę gwarancyjną, jeśli jest to wymagane w twoim kraju. Reklamacja zostanie uwzględniona, a produkt naprawiony lub wymieniony bezpłatnie i zwrócony w czasie, który sprzedawca określi jako odpowiedni, pod warunkiem, że będą

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

dostępne wszystkie potrzebne części. Wszystkie naprawy poza okresem gwarancyjnym zostaną wykonane na koszt właściciela. Gwarancja jest ważna tylko dla pierwszego właściciela.

Jeśli nie możesz się skontaktować ze sprzedawcą Suunto skontaktuj się z miejscowym dystrybutorem, aby otrzymać więcej informacji. Możesz znaleźć lokalnego dystrybutora na [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 2. JAK UŻYWAĆ SUUNTO X6HR



### 2.1. WYŚWIETLACZ

Po opuszczeniu fabryki komputer Suunto X6HR znajduje się w trybie pracy „uśpiony” na co wskazuje pusty wyświetlacz. Naciśnij jakikolwiek przycisk (> 2s), aby uruchomić Suunto X6HR. Wyświetlony zostanie tekst „DEFRAG OF MEMORY”, a po kilku sekundach zostanie uaktywniony tryb pracy czasu (Time). Potem możesz wybrać, który tryb pracy zostanie wyświetlony. Aby sprawdzić jak prawidłowo ustawić czas patrz rozdział 3.2.3.






Oprócz informacji specyficznych dla poszczególnych trybów pracy wyświetlacz Suunto X6HR zawiera kilka symboli.

#### 2.1.1. Symbole Trybu Pracy

Aktywny tryb pracy wskazują symbole znajdujące się po lewej stronie wyświetlacza:




## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

	<b>Time</b>	Czas (Time)
	<b>Compass</b>	Kompas (Compass)
	<b>Weather</b>	Pogoda (Weather)
	<b>Hiking</b>	Wspinaczka (Hiking)
	<b>Chrono</b>	Chronograf wspinaczkowy (Hiking chrono)

### 2.1.2. Symbole funkcji

Symbole funkcji wskazują, że jakaś funkcja jest aktywna (taka jak Alarm) albo, że coś należy zrobić (symbol baterii). Symbolami funkcji są:

 **Alarm** Aktywny, kiedy włączony jest przynajmniej jeden alarm.

 **Alarm Pogodowy/Wysokościowy/HR (=Heart Rate = tętno)** Aktywny, kiedy włączony jest jeden z alarmów: pogody, wysokości wejścia/zejścia (asc/dsc) lub limitu tętna.


 **Dziennik (Logbook)** Aktywny, kiedy w dzienniku zapisywane są dane.


 **Chronograf**  
Aktywny, kiedy chronograf jest włączony i zapisuje dane do pliku.


 **Opcje wysokościomierza/barometru (alti/baro)**

Wskazuje, że czujnik ciśnienia powietrza jest wykorzystywany jako barometr, a odczyt wysokości jest stały.

Aktywny kiedy wybierzesz, aby ciśnienie powietrza było pokazywane jako informacja o pogodzie. W tym wypadku odczyt wysokości w trybach pracy Hiking, Chrono i Compass jest stały. Aby dowiedzieć się więcej patrz paragraf 3.3.2.

 **Bateria**  
Aktywny, kiedy pozostało 5-15% pojemności baterii i należy ją wymienić.

 **Blokada przycisków (Button Lock)**  
Aktywny, kiedy aktywna jest blokada przycisków.

 **Tętno**  
Aktywny kiedy monitor tętna otrzymuje sygnał tętna. Miga równo z uderzeniami serca.

# SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

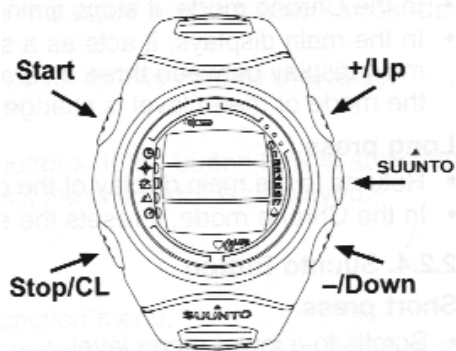
## 2.2 PRZYCISKI

### 2.2.1. Krótkie i Długie Naciśnięcie

Przyciski mogą pełnić różne funkcje w zależności od długości naciskania na nie.

Zwykle *naciśnięcie* lub *krótkie naciśnięcie* oznacza, że przycisk jest naciśnięty szybko.

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



### 2.2.2. Przycisk Start

#### Krótkie naciśnięcie

- W trybie pracy Chrono (stoper) rozpoczyna odmierzenie czasu, zapisuje i wyświetla pośrednie czasy.
- W trybie pracy Hiking, zapisuje dane dla określonego momentu w czasie (wysokość, tętno i czas).

#### Długie naciśnięcie

- Uaktywnia podświetlenie jeśli nie jest wyłączone. Aby dowiedzieć się więcej o ustawieniach podświetlenia patrz paragraf 3.2.5.

### 2.2.3. Przycisk Stop/CL

#### Krótkie naciśnięcie

- Powraca na poziom poprzedniego menu lub do poprzedniego wyboru *bez akceptowania* wybranych wartości.
- W trybie pracy Chrono (stoper) zatrzymuje odmierzenie czasu
- W pozostałych głównych ekranach trybu pracy działa jako przycisk skrótu, za pomocą którego trzy różne zmienne pokazywane są naprzemiennie w dolnym polu głównego ekranu. Dokonany wybór jest aktywny nawet jeśli tryb pracy lub poziom menu zostanie zmieniony.

#### Długie naciśnięcie

- Powraca do głównego ekranu bieżącego trybu pracy *bez akceptowania* ostatnich wybranych wartości.
- W trybie pracy Chrono zeruje stoper.

### 2.2.4. Przycisk Suunto

#### Krótkie naciśnięcie

- Przechodzi na niższy poziom menu.
- Akceptuje wybrane za pomocą strzałek wartości i przechodzi do następnego etapu.
- Po dokonaniu ostatniego wyboru powraca do menu ustawień.

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

- W przypadku dwóch wybieranych wartości (np. włącz/wyłącz podświetlenie), uaktywnia wybór i akceptuje wybory dokonane za pomocą strzałek.

### Długie naciśnięcie

- Powraca do głównego ekranu bieżącego trybu pracy i akceptuje wybrane wartości.
- W przypadku dwóch wybieranych wartości (np. włącz/wyłącz światło), akceptuje wybór i powraca bezpośrednio do głównego ekranu bieżącego trybu pracy.
- Na głównym ekranie wszystkich trybów pracy, aktywuje i dezaktywuje alarm limitu tętna.

### 2.2.5. Przyciski Strzałek

#### Krótkie naciśnięcie

- Przechodzi od jednego trybu pracy do drugiego.
- Przewija poszczególne menu w górę lub w dół, a dziennik i pamięć tam i z powrotem.
- Zmienia wartości. Strzałka *w górę* zwiększa wartość a strzałka *w dół* zmniejsza wartość.
- W przypadku dwóch wybieranych wartości (np. włącz/wyłącz światło), obie strzałki zmieniają je.

### 2.2.6. Blokada Przycisków

Blokada przycisków zapobiega naciśnięciu przycisków. Jeśli jest aktywna i spróbujesz nacisnąć jakiś przycisk wyświetlona zostanie wiadomość „UNLOCK PRESS SUUNTO” (=żeby odblokować naciśnij przycisk Suunto)

#### Aktywacja blokady przycisków

Aby uaktywnić blokadę:

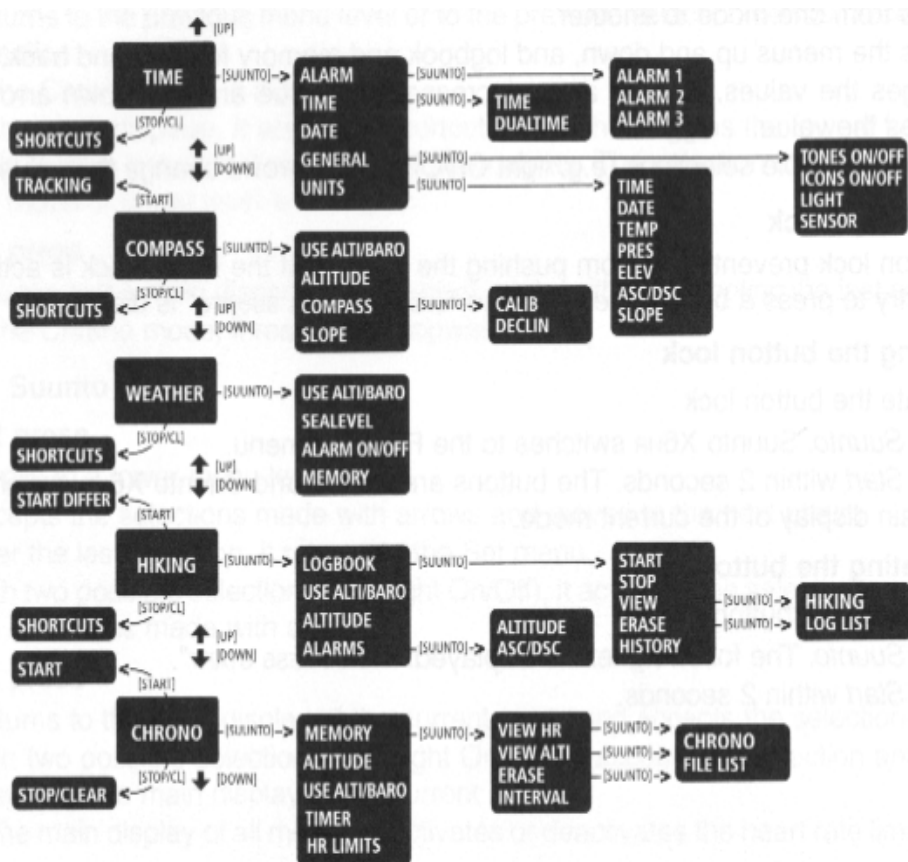
1. Naciśnij przycisk *Suunto*. Suunto X6HR przełączy się do menu funkcji.
2. W ciągu 2 sekund naciśnij przycisk *Start*. Przyciski są zablokowane a Suunto X6HR przechodzi do głównego ekranu bieżącego trybu pracy.

#### Dezaktywacja blokady przycisków

Aby dezaktywować blokadę przycisków:

1. Naciśnij przycisk *Suunto*. Zostanie wyświetlony następujący tekst „NOW PRESS START” (=teraz naciśnij *Start*).
2. W ciągu 2 sekund naciśnij przycisk *Start*.

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI



### 2.3. MENU

#### 2.3.1. Struktura Podstawowego Menu

Menu jest ułożone hierarchicznie według trybów pracy. Po wybraniu jednego z trybów pracy pojawi się jego ekran główny. Kiedy naciśniesz przycisk *Suunto* podczas wyświetlania głównego ekranu tego trybu pracy zostanie wyświetlone jego *menu funkcyjne*. Zawiera ono kilka funkcji i wszystkie te funkcje posiadają pod-funkcje lub ustawienia. Nazywa się to hierarchiczną budowę menu.

#### 2.3.2. Poruszanie się w Menu.

Pozycje menu można przeglądać za pomocą przycisków strzałek *góra(up)* i *dół(down)* znajdujących się po prawej stronie Suunto X6HR. Za jednym razem na ekranie mieszczą się trzy pozycje menu. Pozycja menu, która jest w danej chwili aktywna i w związku z tym można ją wybrać jest wyświetlona w wersji **"negatyw"**. Po prawej stronie ekranu znajduje się pasek wskaźników pokazujący całkowitą liczbę pozycji menu. Liczba aktywnych pozycji menu jest wyświetlana obok paska wskaźników.

Aby przejść do niższych poziomów hierarchii wybierz jakąś pozycję menu i naciśnij przycisk *Suunto*. Aby powrócić o jeden poziom wyżej naciśnij przycisk *Stop/CL*. Pamiętaj, że jeśli

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

naciśniesz tylko przycisk *Stop/CL* zmiany nie zostaną zapisane. Najpierw trzeba je zaakceptować naciskając przycisk *Suunto*.

Jeśli chcesz od razu wrócić do głównego ekranu aktywnego trybu pracy naciskaj przez więcej niż 2 sekundy przycisk *Suunto* (zapisuje zmiany) lub przycisk *Stop/CL* (odrzuca zmiany).

Suunto X6HR został tak zaprojektowany, aby prowadzić użytkownika, jeśli to możliwe, w trakcie poruszania się w menu. Kiedy wykonujesz jakąś funkcję Suunto X6HR często automatycznie powraca do menu, które najprawdopodobniej będziesz chciał użyć później. Dodatkowo, jeśli na przykład próbujesz zrobić coś, czego się nie da zrobić, Suunto X6HR najpierw wyświetli wiadomość, a potem automatycznie zaproponuje jakąś funkcję podświetloną w wersji „negatyw”, aby pomóc w używaniu funkcji.

### 2.4. MONITOR TĘTNA I PASEK NADAJNIKA

Główną cechą Suunto X6HR jest monitor tętna. Jest on wszechstronnym urządzeniem do pomiaru i analizowania osiągnięć fizycznych w różnych warunkach. Kiedy jest używany w połączeniu z funkcją wysokościomierza, to umożliwia obserwowanie zmian tętna podczas wchodzenia i schodzenia i wpływu wysokości na tętno. Tętno może być zapisywane do pamięci Suunto X6HR i przesłane na komputer typu PC, aby można je było analizować. Dane dotyczące tętna są dostępne w trybach pracy Hiking i Chrono.

#### 2.4.1. Zakłócenia Elektromagnetyczne

Zakłócenia mogą powstać w pobliżu linii wysokiego napięcia, świateł ulicznych, linii napowietrznych kolejek elektrycznych, elektrycznych linii autobusowych lub tramwajowych, telewizji, silników samochodowych, komputerów rowerowych, niektórego sprzętu do ćwiczeń napędzanego silnikami, telefonów komórkowych lub podczas przechodzenia przez bramki zabezpieczone elektrycznie.

Najlepiej jest umieścić komputer w odległość nie większej niż 3 stopy (0,9 metra) od nadajnika a Upewnij się, że w tym zasięgu nie ma żadnych innych nadajników; sygnały z innych nadajników mogą spowodować niewłaściwy odczyt wskazań przyrządu.

Powtarzający się wstrząsy mechaniczne Suunto X6HR może spowodować nieprawidłowy odczyt tętna i należy ich unikać.

#### 2.4.2. Ostrzeżenia

Osoby posiadające stymulator serca, defibrylator lub inne wszczepione urządzenie elektryczne używają monitora tętna na swoje własne ryzyko. Przed rozpoczęciem używania monitora tętna zalecamy test próbny pod nadzorem lekarza. Zapewni to bezpieczeństwo i niezawodność stymulatora serca i monitora tętna kiedy są używane jednocześnie.

Ćwiczenia mogą być ryzykowne, szczególnie dla osób, które prowadzą siedzący tryb życia. Zdecydowanie zalecamy konsultację z lekarzem przed rozpoczęciem regularnego programu ćwiczeń.

#### 2.4.3. Używanie Suunto X6HR i Paska Nadajnika HR w wodzie.

Suunto X6HR jest wodoodporny do głębokości 100m/330ft. Pasek nadajnika jest wodoodporny do głębokości 20m/66ft. Aby zachować wodoodporność i zapewnić ważność

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

gwarancji cała obsługa techniczna, z wyjątkiem wymiany baterii, powinna być wykonywana przez autoryzowany personel usługowy firmy Suunto.

Mierzenie tętna w wodzie jest technicznie wymagające z następujących powodów:

- Woda w basenie o dużej zawartości chloru i woda morska może silnie przewodzić prąd i spowodować czasowe zwarcie w elektrodach nadajnika i nadajnik nie będzie mógł wykryć EKG (=elektrokardiogram).
- Skakanie do wody lub forsowny wysiłek mięśni podczas zawodów pływackich może powodować opór wody powodujący przesunięcie się nadajnika w miejsce, gdzie nie będzie mógł odebrać sygnału EKG.
- Moc sygnału EKG różni się w zależności od indywidualnego składu tkanki. Więcej jest problemów z pomiarem tętna w wodzie niż gdziekolwiek indziej.

### 2.4.4. Uruchamianie Monitora Tętna

Aby uruchomić monitor tętna:

1. Przyłącz nadajnik do elastycznego paska.
2. Dopasuj długość paska, aby dobrze i wygodnie przylegał. Umocuj pasek wokół klatki piersiowej, poniżej mięśni klatki piersiowej. Zapnij sprzączkę.
3. Unieś nadajnik i odsuń od piersi i **zmoć rowkowane miejsce, gdzie są elektrody na tylnej części**. Ważne jest, aby te elektrody były mokre podczas ćwiczeń.
4. Upewnij się, że miejsce gdzie znajdują się elektrody mocno przylega do skóry i że logo jest pionowo w centralnej pozycji.
5. Noś Suunto X6HR tak jak zwykły zegarek.
6. Przejdź do trybu pracy Chrono i poczekaj aż pojawi się odczyt tętna w dolnym rzędzie. Ewentualnie przejdź do trybu pracy Hiking, wybierz skrót tętno/czas w dolnym rzędzie i poczekaj aż pojawi się odczyt tętna.
7. Aby rozpocząć zapisywanie tętna w trybie pracy Chrono naciśnij Start kiedy widoczny jest odczyt tętna.

***UWAGA:** Aby uzyskać działanie bez zakłóceń należy założyć nadajnik na gołą skórę. Jeśli jednak chcesz założyć nadajnik na koszulę zmoć ją dobrze pod elektrodami.*

## 3 TRYBY PRACY

### 3.1. INFORMACJE OGÓLNE

Suunto X6HR posiada pięć trybów pracy: Czas (Time), Kompas (Compass), Pogoda (Weather), Wspinaczka (Hiking), Chronograf - Stoper(Chrono). Tętno jest pokazywane w trybach pracy Hiking i Chrono. Symbole każdego z trybów pracy wyświetlane są po lewej stronie ekranu Suunto X6HR. Kiedy wybierzesz jakiś tryb pracy, wskaźnik aktywnego trybu pracy pojawi się na ekranie obok symbolu wybranego trybu pracy. Jeśli ikony są *włączone (on)* także one wskazują aktywny tryb pracy.

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

Aby wybrać tryb pracy naciśnij strzałkę *w górę* lub *w dół* kiedy znajdujesz się na głównym ekranie jakiegokolwiek trybu pracy i przeglądaj tryby pracy. Podczas przeglądania ikony wybranych trybów pracy i ich nazwy pojawią się na ekranie. Kiedy przestaniesz przeglądać przez chwilę będzie widać ikonę, a potem pojawi się automatycznie główny ekran tego trybu pracy.

**UWAGA:** *Oprócz wskaźnika aktywnego trybu pracy, obok symboli trybu pracy Kompas lub Pogoda może także być wyświetlony wskaźnik Opcji. Jeśli Opcja ustawiona jest na Alti (=Altimeter - wysokościomierz) wskaźnik znajduje się obok symbolu trybu pracy Kompas, a jeśli na Baro (=Barometer – barometr) to obok symbolu trybu pracy Pogoda. Aby dowiedzieć się więcej o Opcji Alti i Baro patrz paragrafy 3.4 i 3.5 .*

### 3.2. TRYB PRACY TIME (CZAS)

#### 3.2.1. Główny Ekran

Kiedy wybierzesz tryb pracy Time pojawi się jego główny ekran. Posiada on trzy rzędy:

##### Data

Pierwszy rząd pokazuje datę w wybranym formacie. Aby dowiedzieć się więcej na temat zmiany formatu daty patrz paragraf 3.2.6.

##### Czas

Drugi rząd pokazuje czas w wybranym formacie. Aby dowiedzieć się więcej na temat zmiany pomiędzy wyświetlaniem czasu w formacie 12 - i 24 - godzinnym patrz paragraf 3.2.6.

##### Skróty

Trzeci rząd pokazuje na zmianę dzień tygodnia, sekundy lub drugi czas. Aby zmienić pokazywaną informację naciśnij przycisk *Stop/CL*.

- **Dzień tygodnia.** Pokazuje bieżący dzień tygodnia.
- **Sekundy.** Wyświetla sekundy.
- **Drugi czas.** Wyświetla drugi czas (W innej lokalizacji np. w domu w innym kraju).

#### 3.2.2. Funkcja Alarm

Możesz ustawić łącznie trzy niezależne alarmy. Oprócz ustawienia czasu możesz podać datę kiedy alarm się włączy. Jeśli nie określisz daty alarm będzie się włączał codziennie tak długo jak jest *włączony (on)*.

Kiedy alarm jest ustawiony, na ekranie Suunto X6HR pojawi się symbol alarmu. (**dzwoneczek**)

##### Aktywacja alarmu

Aby uaktywnić alarm:

1. W menu funkcji *Alarm* znajduje się na pierwszej pozycji. Wybierz go naciskając przycisk *Suunto*. Menu alarmu pokaże status alarmów. Kiedy wejdiesz do niego po raz pierwszy zobaczysz, że alarmy fabrycznie ustawione są jako *wyłączone*.

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

- Przejdź do alarmu, który chcesz ustawić i naciśnij przycisk *Suunto*. Zostanie wyświetlona informacja o alarmie, a wskaźnik On/Off (Włącz/Wyłącz) będzie aktywny. Kiedy po raz pierwszy wejdziesz do informacji o alarmie czas będzie ustawiony na 00:00 lub 12:00 am.
- Naciśnij strzałkę *w górę* lub *w dół*, aby zmienić status alarmu na *włączony (on)*.
- Naciśnij przycisk *Suunto*. Symbol alarmu pojawi się na ekranie i uaktywni się wybór godziny.
- Ustaw właściwą *godzinę* za pomocą przycisków strzałek i naciśnij przycisk *Suunto*. Zostaje uaktywniony wybór minut.
- Ustaw właściwe *minuty* za pomocą przycisków strzałek i naciśnij przycisk *Suunto*.
- Jeśli chcesz, żeby alarm włączał się *codziennie* zaakceptuj format *dd.mm* przez naciśnięcie przycisku *Suunto*. (Długie naciśnięcie powoduje powrót do głównego ekranu, dwa krótkie naciśnięcia najpierw uaktywniają pole *mm*, a potem powodują powrót do menu Funkcji). Alarm został ustawiony tak, aby włączał się codziennie i pokazane jest z powrotem menu Funkcji.
- Jeśli chcesz ustawić alarm na konkretny dzień ustaw dzień i miesiąc w polach *dd* i *mm* za pomocą strzałek i zaakceptuj datę naciskając przycisk *Suunto*. Alarm został ustawiony tak, aby włączył się tylko raz w wybranym dniu i możesz wrócić do menu Funkcji. Aby przywrócić alarmowi funkcję codziennego włączania się wejdź w pole *mm* i ustaw jego wartość z powrotem na *mm* za pomocą przycisków strzałek. Z zaakceptuj ustawienia przyciskiem *Suunto*.

### Dezaktywacja alarmów

Aby dezaktywować alarm:

- W menu Funkcji przejdź do *Alarmu* i naciśnij przycisk *Suunto*.
- Przejdź do alarmu, który chcesz wyłączyć i naciśnij przycisk *Suunto*. Zostanie pokazana informacja o alarmie, a wskaźnik On/Off (Włącz/Wyłącz) będzie aktywny
- Naciśnij przycisk *w górę (up)* lub *w dół (down)*, aby zmienić status alarmu na *wyłączony (off)* i naciśnij przycisk *Suunto*. Symbol alarmu zniknie z ekranu.

### Potwierdzenie alarmu

Kiedy usłyszysz alarm możesz potwierdzić, że go słyszysz naciskając którykolwiek z przycisków Suunto X6HR. Po 30 sekundach alarm wyłączy się automatycznie.

### 3.2.3. Funkcja Time (Czas)

Czas bieżący jest widoczny w drugim rzędzie na głównym ekranie w trybie pracy Time.

Drugi czas umożliwia śledzenie innego czasu na przykład innej strefy czasowej podczas podróży. Drugi czas jest wyświetlany w trzecim rzędzie na głównym ekranie w trybie pracy Czas jako skrót. Aby go zobaczyć naciśnij przycisk *Stop/CL* na głównym ekranie.

### Ustawianie czasu i drugiego czasu

Aby ustawić czas i drugi czas:



## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

1. W menu funkcji przejdź do *Time* i naciśnij przycisk *Suunto*. Wyświetlone zostaną dwie opcje: *Time* (czas) i *Dual time* (drugi czas).
2. Przejdź do jednej z nich i naciśnij przycisk *Suunto*. Uaktywni się wybór godziny.
3. Zmień *godzinę* za pomocą przycisków strzałek i naciśnij przycisk *Suunto*. Uaktywni się wybór minut.
4. Zmień *minuty* za pomocą przycisków strzałek i naciśnij przycisk *Suunto*. Uaktywni się wybór sekund.
5. Kiedy naciśniesz przycisk strzałki w dół sekundy się wyzerują. Jeśli chcesz ustawić konkretną wartość sekund, to naciśnij przycisk strzałki w górę a wartość sekund zacznie rosnąć.
6. Po uzyskaniu właściwego ustawienia sekund naciśnij przycisk *Suunto*. Powrócisz automatycznie do menu Funkcji.

**UWAGA:** Jeśli czas jest wyświetlany w formacie 12 – godzinnym, w ostatnim rzędzie pojawi się symbol *AM* lub *PM* (przed południem / po południu). Aby dowiedzieć się więcej na temat 12/24 – godzinnego zegara patrz paragraf 3.2.6.

**UWAGA:** Jeśli ustawisz sekundy dla czasu bieżącego to także w drugim czasie ulegną one uaktualnieniu.

**UWAGA:** Kiedy ustawiasz drugi czas możesz ustawić jedynie godziny i minuty, sekundy są pobierane z opcji *Time*.

### 3.2.4. Funkcja Date (Data)

Data ma trzy różne formaty: dd.mm, mm.dd lub dzień (day). Aby dowiedzieć się więcej na temat zmiany formatu patrz paragraf 3.2.6.

#### Zmiana daty

Aby zmienić datę:

1. W menu funkcji przejdź do *Date* i naciśnij przycisk *Suunto*. Uaktywni się pole dnia.
2. Zmień wartość dnia za pomocą przycisków strzałek i naciśnij przycisk *Suunto*. Uaktywni się pole miesiąca.
3. Zmień wartość pola miesiąca za pomocą przycisków strzałek i naciśnij przycisk *Suunto*. Uaktywni się pole roku.
4. Zmień rok za pomocą przycisków strzałek i naciśnij przycisk *Suunto* (Wszystkie lata oznaczają XXI wiek). Powrócisz automatycznie do menu Funkcji.

**UWAGA:** Dzień tygodnia jest ustawiany automatycznie w ostatnim rzędzie zgodnie z ustawioną datą.

### 3.2.5. Funkcja General (Ogólne)

Funkcja General zawiera ustawienia ogólne dla pracy Suunto X6HR.

#### Ustawianie sygnałów

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

Sygnaly są to dźwięki, które informują o prawidłowym naciskaniu przycisków. Mogą być one włączone lub wyłączone.

Aby ustawić sygnał dźwiękowy:

1. W menu Funkcji przejdź do *General* i naciśnij przycisk *Suunto*. Pokazane zostanie menu *General*.
2. Przejdź do *Tones* (sygnaly dźwiękowe) i naciśnij przycisk *Suunto*. Uaktywni się pole *On/Off*.
3. Za pomocą przycisków strzałek zmień wartość pola albo na *on* (włączone) albo na *off* (wyłączone) i naciśnij przycisk *Suunto*. Sygnaly dźwiękowe zostały ustawione.

### Ustawianie ikon

Ikony są to symbole pojawiające się przez chwilę w momencie gdy zmieniasz tryb pracy. Możesz je pokazać lub ukryć.

Aby ustawić ikony:

1. W menu funkcji przejdź do *General* i naciśnij przycisk *Suunto*. Pokazane zostanie menu *General*.
2. Przejdź do *Icons* i naciśnij przycisk *Suunto*. Uaktywni się pole *On/Off*.
3. Za pomocą przycisków strzałek zmień wartość pola na *on* (włączone) lub *off* (wyłączone) i naciśnij przycisk *Suunto*. Ikony zostały ustawione.

### Ustawianie podświetlenia

Światło (Light) oznacza podświetlenie ekranu Suunto X6HR. Posiada ono trzy możliwe ustawienia:

- **Normal.** Światło zapala się kiedy naciśniesz przycisk *Start* i przytrzymasz go dłużej niż 2 sekundy w każdym trybie pracy oprócz *Chrono*. Światło będzie włączone przez 5 sekund po ostatnim naciśnięciu jakiegokolwiek przycisku.

**UWAGA:** Jeśli ustawisz podświetlenie na *normalne* i naciśniesz przycisk *Start* w trybie pracy *Chrono*, to uruchomisz ten tryb pracy. Jeśli chcesz użyć światła w trybie pracy *Chrono*, to musisz ustawić podświetlenie na *Night Use* (Użycie nocne).

- **Off.** Światło się nie zapala po naciśnięciu żadnego przycisku i po włączeniu się alarmu.
- **Night Use.** Światło zapala się po naciśnięciu któregoś z przycisków i jest włączone przez 5 sekund po naciśnięciu ostatniego przycisku.

**UWAGA:** Podświetlenie zapala się także wtedy, gdy włączy się alarm w ustawieniach *Normal* i *Night Use*.

**UWAGA:** Kiedy podświetlenie jest włączone przerywa się odbiór tętna.

Aby zmienić ustawienie światła:

1. W menu Funkcji przejdź do *General* i naciśnij przycisk *Suunto*. Pokazane zostanie menu *General*.

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

2. Przejdź do *Light* i naciśnij przycisk *Suunto*. Bieżące ustawienie światła zostanie pokazane jako aktywne.
3. Za pomocą przycisków strzałek wybierz ustawienie światła na które chcesz zmienić ustawienie i naciśnij przycisk *Suunto*. Ustawienie światła zostało zakończone i wracasz do menu Funkcji.

### Kalibracja czujnika ciśnienia

Czujnik ciśnienia Suunto X6HR jest dokładnie skalibrowany w momencie kiedy produkt opuszcza fabrykę. Jednak kalibracja może się z czasem nieznacznie zmienić. Możesz zmienić tę kalibrację ale powinieneś to robić tylko wtedy, gdy zauważysz, że bieżące ciśnienie atmosferyczne pokazane w dolnym rzędzie w trybie pracy Weather różni się od wartości ciśnienia barometrycznego mierzonego za pomocą barometru o wysokiej dokładności posiadającego certyfikat. Możesz ustawić tą wartość stopniowo co 0,1 hPa lub 0,01 inHg. Wartość odniesienia powinna być mierzona przynajmniej z taką samą dokładnością. Jeśli czujesz się niepewnie skontaktuj się z obsługą techniczną firmy Suunto zanim zmienisz kalibrację.

Aby zmienić kalibrację czujnika ciśnienia:

1. W menu Funkcji przejdź do *General* i naciśnij przycisk *Suunto*. Pokazane zostanie menu General.
2. Przejdź do *Sensor* i naciśnij przycisk *Suunto*. Pojawi się tekst SENSOR CALIBRATION i obecnie mierzone bezwzględne ciśnienie atmosferyczne zostanie pokazane jako aktywne.
3. Za pomocą przycisków strzałek ustaw wartość bezwzględnego ciśnienia atmosferycznego tak, aby odpowiadało wartości ciśnienia odniesienia i naciśnij przycisk *Suunto*. Powrócisz do menu Funkcji.

**UWAGA:** Możesz powrócić do pierwotnej kalibracji przewijając wartość kalibracji aż w środkowym rzędzie pojawi się tekst *DEFAULT*.

### 3.2.6. Funkcja Units (Jednostki)

Menu units zawiera jednostki, które są używane we wszystkich funkcjach i ustawieniach Suunto X6HR. Ustawienie jednostki wpływa na sposób wyświetlania informacji we wszystkich trybach pracy Suunto X6HR.

#### Ustawianie formatu czasu (time)

Ustawienie Time określa czy będzie używany 12 – czy 24 – godzinny zegar.

Aby zmienić zegar pomiędzy 12 - i 24 – godzinnym:

1. W menu Funkcji przejdź do *Units* i naciśnij przycisk *Suunto*. Pokazane zostanie menu Units.
2. Przejdź do *Time* i naciśnij przycisk *Suunto* Uaktywni się pole 12/24 godz.

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

3. Za pomocą przycisków strzałek wybierz właściwe ustawienie i naciśnij przycisk *Suunto*. Sposób pokazywania czasu został ustawiony.

### Ustawianie formatu daty (date)

Ustawienie *date* określa format w jakim będzie pokazywana data. Dostępne są następujące formaty:

- **DD.MM.** Najpierw dzień, a potem miesiąc np. 27.11.
- **MM.DD.** Najpierw miesiąc, a potem dzień np. 11.27.
- **Day.** Pokazywany jest tylko dzień np. 27

Aby zmienić format daty:

1. W menu Funkcji przejdź do *Units* i naciśnij przycisk *Suunto*. Pokazane zostanie menu *Units*.
2. Przejdź do *Date* i naciśnij przycisk *Suunto*.
3. Za pomocą przycisków strzałek wybierz właściwy format daty i naciśnij przycisk *Suunto*. Format został ustawiony i wracasz do menu Funkcji.

### Ustawianie jednostek temperatury

Ustawienie *Temp* określa jednostki, w których będzie pokazywana temperatura. Można wybierać pomiędzy Celsjuszem (°C), a Fahrenheitem (°F).

Aby zmienić jednostkę temperatury:

1. W menu Funkcji przejdź do *Units* i naciśnij przycisk *Suunto*. Pokazane zostanie menu *Units*.
2. Przejdź do *Temp* i naciśnij przycisk *Suunto*. Uaktywni się pole z jednostką temperatury.
3. Za pomocą przycisków strzałek wybierz jednostkę i naciśnij przycisk *Suunto*. Jednostka temperatury została ustawiona.

### Ustawianie jednostek ciśnienia atmosferycznego (air pressure)

Ustawienie *Pres* określa jednostki, w których będzie pokazywane ciśnienie atmosferyczne. Są dwa możliwe ustawienia: *hPa* i *inHg (in=cal)*.

Aby zmienić jednostkę ciśnienia atmosferycznego:

1. W menu Funkcji przejdź do *Units* i naciśnij przycisk *Suunto*. Pokazane zostanie menu *Units*.
2. Przejdź do *Pres* i naciśnij przycisk *Suunto*. Uaktywni się pole jednostki ciśnienia atmosferycznego.
3. Za pomocą przycisków strzałek wybierz właściwą jednostkę i naciśnij przycisk *Suunto*. Jednostka ciśnienia atmosferycznego została ustawiona.

### Ustawianie jednostek wysokości (elevation)

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

Ustawienie *Elev* określa jednostkę, w której pokazywana jest wysokość. Są dwa możliwe ustawienia metry (m) i stopy (ft).

Aby zmienić jednostkę wysokości:

1. W menu Funkcji przejdź do *Units* i naciśnij przycisk *Suunto*. Pokazane zostanie menu *Units*.
2. Przejdź do *Elev* i naciśnij przycisk *Suunto*. Uaktywni się pole jednostki wysokości.
3. Za pomocą przycisków strzałek wybierz właściwą jednostkę i naciśnij przycisk *Suunto*. Jednostka wysokości została ustawiona.

### Ustawianie jednostki tempa wejścia/zejścia (ascent/descent rate)

Ustawienie *Asc/Dsc* określa sposób w jaki wyświetlane jest tempo wejścia lub zejścia. Możliwe są następujące formaty:

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

Aby zmienić format *Asc/Dsc*:

1. W menu Funkcji przejdź do *Units* i naciśnij przycisk *Suunto*. Pokazane zostanie menu *Units*.
2. Przejdź do *Asc/Dsc* i naciśnij przycisk *Suunto*.
3. Za pomocą przycisków strzałek wybierz właściwy format i naciśnij przycisk *Suunto*. Format został ustawiony i wracasz do menu *Units*.

### Ustawianie jednostki nachylenia (slope)

Ustawienie *Slope* określa jednostkę, w której pokazywane jest nachylenie. Istnieją dwie możliwości: stopnie (°) i procenty (%).

Aby zmienić jednostkę nachylenia:

1. W menu Funkcji przejdź do *Units* i naciśnij przycisk *Suunto*. Pokazane zostanie menu *Units*.
2. Przejdź do *Slope* i naciśnij przycisk *Suunto*. Uaktywni się pole jednostki nachylenia.
3. Za pomocą przycisków strzałek wybierz właściwą jednostkę i naciśnij przycisk *Suunto*. Jednostka nachylenia została ustawiona.

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

### 3.3. TRYB PRACY COMPASS (KOMPAS)

**UWAGA:** Odbiór tętna zostaje przerwany kiedy korzystasz z trybu pracy *Compass*.

#### 3.3.1. Główny Ekran

Kiedy wybierzesz tryb pracy *Compass* pojawi się jego główny ekran. Posiada on trzy rzędy.

##### Namiar

W pierwszym rzędzie pokazany jest namiar wskazywany przez znaki celownika komputera Suunto X6HR. Kurs jest wyświetlony pogrubiony wtedy, gdy kompas jest ustawiony poziomo. Taka pozycja jest potrzebna, aby uzyskać dokładny namiar.

##### Kompas

W drugim rzędzie pokazany jest kurs Suunto X6HR za pomocą graficznej prezentacji róży kompasu (oznaczenia kardynalne i półkardynalne). Róża pokazuje główne i pośrednie kierunki świata.

Czujnik magnetyczny kompasu działa za każdym razem przez 40 sekund. Po tym czasie kompas przechodzi w tryb pracy oszczędzający energię i pojawia się wiadomość „START COMPASS”. Aby uaktywnić kompas ponownie, naciśnij przycisk *Start*.

##### Skróty

Trzeci rząd zawiera skróty do trzech funkcji. Aby zmieniać te funkcje naciśnij przycisk *Stop/CL*.

- **Wysokość.** Przy opcji *Alti* pokazuje bieżącą wysokość, a przy opcji *Baro* pokazuje wysokość odniesienia. Aby dowiedzieć się więcej na temat opcji *Alti* i *Baro* patrz rozdział 3.3.2.
- **Śledzenie kursu.** Śledzenie kursu pomaga w podążaniu za namiarem na dany punkt w terenie. Kiedy przejdziesz do śledzenia kursu po raz pierwszy będzie on pokazywał 0. Aby uaktywnić poszukiwanie namiaru na dany punkt poruszaj Suunto X6HR poziomo aż wybrany kierunek będzie wskazywał wybrany punkt i pierwotny namiar pojawi się w pierwszym rzędzie wtedy naciśnij przycisk *Start*. Wybrany kurs jest pokazywany w trzecim rzędzie aż do momentu kiedy wybierzesz inny za pomocą przycisku *Start*. Po wybraniu śledzenia kursu róża kompasu w środkowym rzędzie pokaże pionową kropkowaną linię wskazującą na ustawione śledzenie na wybrany punkt terenowy. Musisz poruszać się w kierunku tej linii, aby osiągnąć wybrany punkt.

**UWAGA:** W przypadku śledzenia zawsze pamiętany jest ostatni wybrany kierunek początkowy, kiedy ponownie wejdiesz do niego.

- **Czas.** Pokazuje czas bieżący.

**UWAGA:** Skróty będą normalnie działały także w trybie pracy oszczędzającym energię. Kiedy wybierzesz skrót śledzenia kursu automatycznie uaktywni się kompas.

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

### 3.3.2. Funkcja Use (Funkcja Opcji)

Za pomocą funkcji Use można określić czy pomiar ciśnienia atmosferycznego jest używany do pomiaru wysokości czy do przedstawienia warunków pogodowych.

Jeśli wybierzesz *Alti* (altimeter = wysokościomierz) mierzone ciśnienie powietrza pokazywane jest jako wysokość i **wszystkie jego zmiany są interpretowane jako zmiany wysokości**.

Kiedy wybrana jest opcja *Alti* zmieni się odczyt wysokości w trybach pracy Compass, Hiking i Chrono, ale ciśnienie atmosferyczne (poziom morza) w drugim rzędzie w trybie pracy Weather pozostaje bez zmian. Ciśnienie bezwzględne zmienia się jeśli jest wybrane jako skrót w trzecim rzędzie trybu pracy Weather.

Jeśli wybierzesz *Baro* (barometer = barometr) mierzone ciśnienie powietrza pokazywane jest jako informacja o pogodzie i wszystkie jego zmiany są interpretowane jako zmiana pogody.

Kiedy wybrana jest *Baro* odczyt wysokości w trybach pracy Compass, Hiking i Chrono pozostaje bez zmian. Ciśnienie atmosferyczne (poziom morza i bezwzględne) w trybie pracy Weather zmienia się.

Wybierz właściwą opcję w zależności od tego co chcesz mierzyć. Na przykład w czasie wycieczki górskiej możesz wybrać opcję *Alti* w czasie dnia, aby zobaczyć jak wysoko wszedłeś. Kiedy rozbijasz obóz na noc możesz zmienić opcję na *Baro*, aby się upewnić, że nie zostaniesz zaskoczony przez zmianę pogody.

Aby wybrać opcję Wysokościomierza lub opcję Barometru:

1. W menu Funkcji za pomocą przycisków strzałek przejdź do *Use* i naciśnij przycisk *Suunto*. Uaktywni się pole Alti/Baro.
2. Za pomocą przycisków strzałek zmień zawartość pola i naciśnij przycisk *Suunto*. Potem powrócisz do menu Funkcji.

### 3.3.3. Funkcja Altitude/Sealevel

Aby wysokościomierz działał prawidłowo trzeba ustawić wysokość odniesienia. Oznacza to, że ustawiasz odczyt wysokości, który jest równy rzeczywistej wysokości. Ustaw wysokość odniesienia w miejscu, którego wysokość znasz na przykład z mapy topograficznej. Suunto X6HR posiada ustawienie fabryczne ciśnienia odniesienia, które odpowiada standardowemu ciśnieniu barometrycznemu na poziomie morza (1013 hPa/29.90 inHg). Jeśli nie znasz ani swojej bieżącej wysokości, ani prawidłowego ciśnienia na poziomie morza możesz oszacować swoją wysokość przez ustawienie ciśnienia na poziomie morza jako 1013 hPa/29.90 inHg.

W trybie pracy Weather Altitude (Wysokość) jest zastąpiona przez *Sealevel* (Poziom morza). Tą funkcję ustawia się w ten sam sposób jak funkcję Altitude.

Aby ustawić wysokość odniesienia:

1. W menu Funkcji za pomocą przycisków strzałek przejdź do *Altitude* i naciśnij przycisk *Suunto*.

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

2. Za pomocą przycisków strzałek ustaw wysokość odniesienia w tym polu tak, aby odpowiadała wysokości twojego bieżącego położenia i naciśnij przycisk *Suunto*. Powrócisz do menu Funkcji.

Jeśli nie znasz wysokości miejsca, w którym się znajdujesz możesz wykorzystać ciśnienie powietrza tak, aby pomogło ci określić wysokość. Aby to zrobić wybierz tryb pracy Weather i ustaw bieżące ciśnienie powietrza na poziomie morza. Możesz dowiedzieć się jakie jest ciśnienie na poziomie morza na przykład na lotnisku, miejscowej stacji meteorologicznej lub poprzez strony o pogodzie w Internecie.

### 3.3.4. Funkcja Compass

Menu Compass zawiera funkcje służące kalibracji kompasu i ustawianiu jego deklinacji.

#### Kalibracja kompasu

Powinno się skalibrować kompas zawsze jeśli nie działa on prawidłowo, na przykład pokazuje zły kurs kompasu lub zmienia się on zbyt wolno. Należy również skalibrować kompas po wymianie baterii.

Silne pola elektromagnetyczne takie jak od linii elektrycznych, głośników i magnesów mogą mieć wpływ na kalibrację kompasu jeśli Suunto X6HR został wystawiony na ich działanie.

Powinno się również skalibrować kompas przed długą podróżą.

**UWAGA:** *Skalibruj kompas zanim użyjesz go po raz pierwszy.*

**UWAGA:** *Pamiętaj, aby podczas kalibracji trzymać komputer Suunto X6HR płasko.*

Aby skalibrować kompas:

1. W menu Funkcji przejdź za pomocą przycisków strzałek do *Compass* i naciśnij przycisk *Suunto*.
  2. W menu kompasu przejdź za pomocą przycisków strzałek do *Calib* i naciśnij przycisk *Suunto*.
  3. Na ekranie pojawi się tekst „ROTATE 360°” i odliczanie od 5 do 0. Kiedy pojawi się 0 rozpoczyna się kalibracja. Trzymaj Suunto X6HR płasko i powoli obracaj go zgodnie lub przeciwnie do ruchu wskazówek zegara aż wykonasz pełne koło.
- Symbol poziomnicy wskazuje na trwającą kalibrację. Kiedy w środku symbolu znajduje się krzyżyk oznacza to, że Suunto X6HR jest trzymany płasko. Animacja przedstawia postęp kalibracji.
  - Jeśli kalibracja się powiedzie, to pojawi się wiadomość „COMPLETE” i Suunto X6HR powróci do menu Funkcji.
  - Jeśli się nie powiedzie, to pojawi się wiadomość „TRY AGAIN” i proces rozpocznie się jeszcze raz od odliczania. Zwykle kalibracja udaje się za drugim razem.
  - Jeśli kalibracja nie powiedzie się pięć razy, to pojawi się wiadomość „FAILED, REFER MANUAL” i Suunto X6HR powróci do menu kompasu.



## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

Jeśli kalibracja nie powiedzie się pięć razy pod rząd to być może znajdujesz się w miejscu, które posiada źródła magnetyzmu takie jak metalowe obiekty, linie zasilania, głośniki i silniki elektryczne. Przejdź gdzie indziej i spróbuj jeszcze raz skalibrować kompas.

Możesz także wyjąć baterię i włożyć ją z powrotem. Upewnij się także, że kompas pozostaje płasko podczas kalibracji – w przeciwny wypadku może się ona nie udać.

Jeśli kalibracja nadal się nie udaje skontaktuj się z autoryzowanym serwisem Suunto.

**UWAGA:** Symbol poziomnicy nie jest pokazywany, jeśli kompas jest kalibrowany, gdy aktywny jest monitor tętna.

### Ustawianie deklinacji kompasu

Możesz wyrównać różnice pomiędzy prawdziwą północą i północą magnetyczną przez regulowanie deklinacji kompasu. Deklinację można znaleźć na przykład na mapach topograficznych danego obszaru.

Aby ustawić deklinację kompasu:

1. W menu Funkcji przejdź za pomocą przycisków strzałek do *Compass* i naciśnij przycisk *Suunto*.
2. W menu kompasu przejdź za pomocą przycisków strzałek do *Declin* i naciśnij przycisk *Suunto*. Uaktywni się pierwszy rząd na następnym ekranie.
3. Za pomocą przycisków strzałek wybierz właściwą opcję (Off/East/West = wyłączona/ wschodnia/ zachodnia) i naciśnij przycisk *Suunto*. Uaktywni się pole stopni.
4. Ustaw stopnie za pomocą przycisków strzałek. Początkową wartością jest 0.0° lub wartość ostatnio wprowadzonej i zapisanej deklinacji.
5. Naciśnij przycisk *Suunto*. Powrócisz do menu kompasu.

### 3.3.5. Funkcja Slope (Nachylenie)

Funkcja slope mierzy stopień nachylenia.

Aby mierzyć nachylenie:

1. W menu funkcji przejdź za pomocą przycisków strzałek do *Slope* i naciśnij przycisk *Suunto*. Kiedy pochylisz Suunto X6HR zacznie on pokazywać na ekranie kąt wskazujący na stopień nachylenia. Znaki do celowania na pierścieniu pomogą w nakierowaniu się na wybrany kierunek.
2. Kiedy kąt zostanie wybrany zablokuj go naciskając przycisk *Start*. Kąt pozostanie na ekranie.
3. Aby odblokować ten kąt i zacząć mierzyć nachylenie jeszcze raz naciśnij *Start*.
4. Aby powrócić do menu Funkcji naciśnij *Suunto*.

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

*UWAGA: Mierzona wartość nie jest zapisana do pamięci Suunto X6HR.*

*UWAGA: Funkcja stopnia nachylenia nie działa kiedy mierzone jest tętno. Zamiast kąta pokazywane jest „- -”.*

*UWAGA: Zasięg pomiaru wynosi do 60° lub 173%. Potem zostanie pokazane „---”.*

### 3.4. TRYB PRACY WEATHER (POGODA)

#### 3.4.1. Główny Ekran

Kiedy wybierzesz tryb pracy Weather pojawi się jego główny ekran. Posiada on trzy rzędy.

##### Temperatura

W pierwszym rzędzie pokazywana jest temperatura w wybranej jednostce. Aby dowiedzieć się więcej o definiowaniu jednostki temperatury patrz paragraf 3.2.6.

*UWAGA: Ponieważ czujnik znajduje się blisko nadgarstka należy trzymać Suunto X6HR z dala od ciała przez przynajmniej 15 minut zanim pomiar temperatury będzie dokładny*

##### Ciśnienie powietrza

W drugim rzędzie pokazane jest ciśnienie powietrza na poziomie morza.. Aby dowiedzieć się więcej na temat definiowania jednostki ciśnienia powietrza patrz paragraf 3.2.6.

##### Skróty

Trzeci rząd zawiera skróty do trzech funkcji. Aby zmienić funkcję naciśnij przycisk *Stop/CL*.

- **Trend.** Graficzna prezentacja zmian w ciśnieniu powietrza (poziom morza) podczas ostatnich 6 godzin w 15 – minutowych odstępach czasu. Jedna pozycja na osi pionowej oznacza jeden hPa, a jedna pozycja na poziomej osi przedstawia 15 minut.
- **Bezwzględne ciśnienie atmosferyczne.** Ciśnienie bezwzględne jest to ciśnienie rzeczywiste w miejscu, w którym się znajdujesz w danej chwili.
- **Czas.** Pokazuje czas bieżący.

#### 3.4.2. Funkcja Use

Za pomocą funkcji Use można określić czy pomiar ciśnienia atmosferycznego jest używany do pomiaru wysokości czy do przedstawienia warunków pogodowych. Aby dowiedzieć się więcej patrz paragraf 3.3.2.

*UWAGA: Dla większości funkcji trybu pracy Weather prawidłowym ustawieniem jest Baro.*

#### 3.4.3. Funkcja Sealevel (poziom morza)

Za pomocą tej funkcji możesz ustawić ciśnienie barometryczne poziomu morza. Jest to ciśnienie barometryczne w miejscu, gdzie się znajdujesz zredukowanym do poziomu morza. Informacje na temat bieżącego ciśnienia na poziomie morze można znaleźć w gazetach, prognozach pogody w lokalnych wiadomościach i radiu, na lokalnych lotniskach lub w Internecie pod lokalną pogodą. Aby dowiedzieć się więcej na temat wysokości odniesienia patrz paragraf 3.3.3.

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

Aby ustawić ciśnienie na poziomie morza:

1. W menu Funkcji przejdź za pomocą przycisków strzałek do *Sealevel* i naciśnij przycisk *Suunto*.
2. Za pomocą przycisków strzałek ustaw w polu ciśnienie na poziomie morza tak, aby odpowiadało bieżącemu ciśnieniu na poziomie morza w miejscu, gdzie się znajdujesz i naciśnij przycisk *Suunto*. Powrócisz do menu Funkcji.

### 3.4.4. Funkcja Alarm

Jeśli jest włączona, to alarm pogodowy informuje kiedy ciśnienie powietrza spadnie więcej niż 4 hPa/0,118 inHg w ciągu 3 godzin.

**UWAGA:** Alarm pogodowy uaktywni się tylko wtedy gdy funkcja Use ustawiona jest na Baro.

Aby uaktywnić lub dezaktywować alarm pogodowy:

1. W menu Funkcji przejdź za pomocą przycisków strzałek do *Alarm*. Bieżący status alarmu można zobaczyć z poziomu menu Funkcji.
2. Naciśnij przycisk *Suunto*. Uaktywni się pole On/Off.
3. Za pomocą przycisków strzałek zmień pole albo na on (włączony) lub na off (wyłączony) i naciśnij przycisk *Suunto*.

Kiedy alarm pogodowy jest włączony miga symbol alarmu i włącza się podświetlenie. Aby potwierdzić usłyszenie alarmu pogodowego naciśnij dowolny przycisk.

### 3.4.5. Funkcja Memory (Pamięć)

W pamięci przechowywane są automatycznie informacje dotyczące pogody z ostatnich 48 godzin. Kiedy przeglądasz zachowane informacje są one przedstawione w następującym porządku:

- Maksymalne ciśnienie atmosferyczne na poziomie morza w mierzonym okresie czasu, data i czas.
- Minimalne ciśnienie atmosferyczne na poziomie morza w mierzonym okresie czasu, data i czas.
- Maksymalna temperatura w mierzonym okresie czasu, data i czas.
- Minimalna temperatura w mierzonym okresie czasu, data i czas.
- Ciśnienie atmosferyczne na poziomie morza i temperatura w odniesieniu do czasu i daty rozpoczynając od bieżącej chwili. Pierwszych 6 godzin pokazanych jest w odstępach 1-godzinnych, następne 42 – w 3-godzinnych.

**UWAGA:** Jeśli funkcja Use została ustawiona na *Alti* (wysokościomierz), to wartości barometryczne przechowywane w pamięci będą zawsze takie same.

Aby przeglądać informacje dotyczące pogody przechowywane w pamięci:

1. W menu Funkcji przejdź za pomocą przycisków strzałek do *Memory* i naciśnij przycisk *Suunto*. Pokaże się pierwsza strona informacji.

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

- Przeglądaj informacje za pomocą przycisków strzałek – Strzałka *up* (w górę) przewija do przodu, a strzałka *down* (w dół).
- Aby zakończyć przeglądanie zawartości pamięci naciśnij przycisk *Suunto* lub *Stop/CL* w dowolnym momencie.

### 3.5. TRYB PRACY HIKING (WSPINACZKA)

#### 3.5.1. Główny Ekran

Kiedy wybierzesz tryb pracy Hiking pojawi się jego główny ekran. Posiada on trzy rzędy.

##### Tempo wejścia/zejścia (Ascent/descent rate)

W pierwszym rzędzie pokazane jest tempo wejścia/zejścia w wybranej jednostce. Aby dowiedzieć się więcej na temat określania jednostki tempa patrz paragraf 3.2.6.

##### Wysokość

W drugim rzędzie pokazana jest wysokość. Aby dowiedzieć się więcej na temat określania jednostki wysokości patrz paragraf 3.2.6.

##### Skróty

Trzeci rząd zawiera skróty do trzech funkcji. Aby zmieniać te funkcje naciśnij przycisk *Stop/CL*.

- Asc. (=ascent – wejście)** Całkowita wartość wejść od początku pracy dziennika. Jeśli dziennik nie działa, to na ekranie pokazany jest tekst „ASC 0”.
- Differ.** Kiedy wybierzesz funkcję Differ pokaże ona różnicę w wysokości i czasie od ostatniego wyzerowania funkcji. Aby wyzerować ten pomiar i rozpocząć nowy, naciśnij przycisk *Start*. Funkcja Differ działa przez cały czas tzn. ciągle mierzy czas i różnicę wysokości, ale pokazuje je jedynie wtedy, gdy wybierzesz tę funkcję.

Podczas pierwszych 10 godzin zarówno godziny jak i minuty są wyświetlane. Podczas następnych 89 godzin, pokazywane są tylko godziny. W końcu na ekranie pokazany jest tylko myślnik i litera ‘h’.

- Czas/Tętno.** Pokazuje czas bieżący. Jeżeli monitor tętna otrzymuje sygnał tętna, to w tym rzędzie zamiast czasu pokazywane jest tętno.

#### 3.5.2. Funkcja Logbook (Dziennik)

Dziennik pozwala na zapisywanie informacji dotyczących na przykład wycieczki wspinaczkowej. Kiedy uruchomisz dziennik zaczyna on zbieranie informacji o całkowitej wartości wejść i zejść, średnim tempie wejścia i zejścia, najwyższych i najniższych punktach i określonych punktach, które można zapisać podczas wycieczki. Informacje w dzienniku są uaktualniane co 10 sekund. Kiedy zatrzymasz dziennik informacje zebrane do tego czasu zostają zapisane jako plik dziennika, który można będzie później przeglądać. Maksymalny czas jednego dziennika wynosi 168 godzin (jeden tydzień). Po tym czasie dziennik automatycznie zatrzymuje zapisywanie. Suunto X6HR może przechowywać w pamięci 20

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

plików dzienników za jednym razem. Większą liczbę dzienników można zapisać na PC za pomocą interfejsu PC. Aby dowiedzieć się więcej patrz paragraf 4.0.

### Uruchomienie dziennika

Aby uruchomić dziennik:

1. W menu Funkcji przejdź za pomocą przycisków strzałek do *Logbook* i naciśnij przycisk *Suunto*.
2. Przejdź do *Start* i naciśnij *Suunto*.

Jeśli dziennik nie jest uruchomiony i została jeszcze wystarczająca ilość pamięci rozpocznie się zapisywanie. Pokazana zostanie wiadomość „LOGBOOK STARTED” i powrócisz do menu Funkcji.

Jeśli dziennik już jest uruchomiony pokaże się wiadomość „LOGBOOK ALREADY RUNNING” i powrócisz do menu Funkcji gdzie zostanie wyświetlone pole Stop w odwrotnej wersji kolorystycznej.

Jeśli nie ma wystarczającej ilości pamięci pokaże się wiadomość „MEMORY FULL” i Suunto X6HR przejdzie do ekranu, na którym jest prośba o skasowanie jakiegoś pliku dziennika. Jako pierwszy zostanie zaproponowany najstarszy plik.

Wybierz plik, który ma być skasowany za pomocą przycisków strzałek i naciśnij przycisk *Suunto*. Plik zostanie skasowany z pamięci i powrócisz do menu logbook.

**UWAGA:** Informacje dotyczące tętna są zapisywane tylko wtedy, gdy pasek nadajnika działa i kiedy włączony jest dziennik.

### Zatrzymanie dziennika

Aby zatrzymać dziennik:

1. W menu Funkcji przejdź za pomocą przycisków strzałek do *Logbook* i naciśnij przycisk *Suunto*.
2. Przejdź do *Stop* i naciśnij przycisk *Suunto*. Zapisywanie zatrzyma się i pokaże się wiadomość „LOGBOOK STOPED”. Powrócisz automatycznie do menu Funkcji.

Jeśli dziennik nie był uruchomiony kiedy chciałeś go zatrzymać, to powrócisz do menu Funkcji.

### Przeglądanie plików dzienników

Lista rejestrów zawiera dzienniki trybu pracy Hiking zapisane w pamięci Suunto X6HR. Możesz przeglądać ją do przodu zaczynając od pierwszej pozycji lub w przód i w tył od pozostałych.

Aby przeglądać pliki dzienników:

1. W menu Funkcji przejdź za pomocą przycisków strzałek do *Logbook* i naciśnij przycisk *Suunto*.

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

2. Przejdź do *View* i naciśnij przycisk *Suunto*. Pokazana zostanie lista wszystkich zapisanych plików dzienników.
3. Przeglądaj listę za pomocą przycisków strzałek, aż uaktywni się ten plik, który chcesz przeglądać i naciśnij przycisk *Suunto*.
4. Pokazany zostanie pierwszy ekran. Naciśnij strzałkę *up* (*w górę*), aby przejść do następnego ekranu. Pokazywane ekrany zawierają następujące informacje:
  - Data i czas rozpoczęcia, całkowity czas pliku i ilość rund (odcinków). Wejście i następujące po nim zejście wynoszące co najmniej 50 metrów jest uważane jako jeden odcinek pomiarowy.
  - Całkowita wartość wejścia i średnie tempo wejścia.
  - Całkowita wartość zejścia i średnie tempo zejścia.
  - Najwyższy punkt, data i czas.
  - Najniższy punkt, data i czas.
  - Średnie tętno
  - Minimalne i maksymalne tętno
  - Punkty na trasie, które użytkownik dodał do pliku dziennika zawierające wysokość, tętno, datę i czas zaznaczenia punktu. Maksymalna ilość tych punktów to 10.

Aby powrócić do głównego ekranu naciśnij i przytrzymaj dłużej niż 2 sekundy przycisk *Suunto* lub *Stop/CL*.

**UWAGA:** *Jeśli będziesz chciał przeglądać listę, ale nie będzie żadnych zapisanych plików pojawi się następująca wiadomość „NO LOGBOOK FILES” i powrócisz do menu logbook.*

**UWAGA:** *Jeśli monitor tętna nie działał podczas zapisywania dziennika na ekranie tętna będzie widoczny tekst „- - ”.*

### **Kasowanie plików dzienników**

Aby skasować pliki:

1. W menu Funkcji przejdź za pomocą przycisków strzałek do *Logbook* i naciśnij przycisk *Suunto*.
2. Za pomocą przycisków strzałek przejdź do *Erase* i naciśnij przycisk *Suunto*.
3. Pokazana zostanie lista wszystkich zapisanych plików dzienników. Najstarszy plik zostanie pokazany w wersji „negatyw”. Przeglądaj listę za pomocą przycisków strzałek, aż uaktywni się ten plik, który chcesz skasować i naciśnij przycisk *Suunto*.
4. Suunto X6HR pokaże ten plik i tekst ”ERASE?”.
5. Jeśli chcesz zaakceptować usunięcie naciśnij przycisk *Suunto*.
6. Jeśli chcesz odwołać usunięcie, to naciśnij przycisk *Stop/CL*. Powrócisz do listy plików dzienników.

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

### Przeglądanie historii dzienników

Historia dzienników zawiera całkowite wartości wejść i zejść i najwyższy punkt ze wszystkich dzienników (z trybów pracy Hiking i Chrono) zapisanych podczas całkowitego czasu pracy Suunto X6HR.

Aby przeglądać historię:

1. W menu Funkcji naciśnij przycisk *Suunto*, aby wejść do *Logbook*.
2. Przejdź do *History* i naciśnij przycisk *Suunto*.
3. Naciskaj strzałkę *up* (w górę), aby przeglądać informacje o historii. Informacje są pokazywane w następującej kolejności:
  - Całkowita wartość wejścia.
  - Całkowita wartość zejścia.
  - Najwyższy punkt, data i czas.

### Resetowanie historii dzienników

Aby zresetować historię dzienników:

1. Podłącz Suunto X6HR do komputera PC za pomocą interfejsu Suunto włącz program Suunto Activity Manager.
2. W programie kliknij na *Wristop* ⊕ *History* ⊕ *Reset History*. Spowoduje to przekazanie bieżących danych dotyczących historii do bazy danych SAM i ustawienie wartości historii w pamięci komputera na zero.

### Zaznaczone punkty dziennika

Możesz dodać punkty do pliku dziennika i zapisać informacje na temat wysokości określonego punktu i czas. Można to zrobić tylko w trybie pracy Hiking. Maksymalna ilość zaznaczonych punktów w każdym pliku wynosi 10.

Dodanie zaznaczonego punktu do pliku dziennika powoduje także zapisanie tętna w tym momencie jeśli monitor tętna jest aktywny.

Aby dodać punkt naciśnij krótko przycisk *Start* kiedy dziennik jest uruchomiony. Długie naciśnięcie uruchamia podświetlenie i nie spowoduje zapisania żadnego punktu. Punkty są dodawane do pliku dziennika i można je przeglądać poprzez listę plików (patrz paragraf 3.5.2). Po dodaniu zaznaczonego punktu pojawi się wiadomość „MARK POINT SAVED”.

Kiedy punkty zostały zapisane PC może stworzyć profil, który łączy je linią. Za pomocą tej funkcji możesz, na przykład, stworzyć uproszczony profil wysokości z wycieczki. Możesz także używać punktów do porównywania różnicy w czasie i wysokości pomiędzy dwoma punktami wycieczki (Porównaj z funkcją *Differ* w paragrafie 3.5.1).

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

### 3.5.3. Funkcja Use

Za pomocą funkcji Use można określić czy pomiar ciśnienia atmosferycznego jest używany do pomiaru wysokości czy do przedstawienia warunków pogodowych. Aby dowiedzieć się więcej patrz paragraf 3.3.2.

### 3.5.4. Funkcja Altitude (Wysokość)

Za pomocą tej funkcji możesz ustawić wysokość odniesienia. Aby dowiedzieć się więcej na temat wysokości odniesienia patrz paragraf 3.3.3.

### 3.5.5. Funkcja Alarms

Alarm wysokości ma za zadanie dać znać kiedy osiągniesz zadany limit wysokości. Alarm wejścia/zejścia daje znać, gdy tempo wejścia/zejścia jest szybsze niż zadane. Kiedy alarm się włączy możesz go potwierdzić naciskając dowolny przycisk.

**UWAGA:** Alarmy będą działały tylko wtedy, gdy funkcja Use ustawiona jest na Alti.

#### Ustawianie alarmu wysokości

Aby ustawić alarm wysokości:

1. W menu Funkcji przejdź za pomocą przycisków strzałek do *Alarms* i naciśnij przycisk *Suunto*. Pokaże się menu alarmu.
2. Przejdź do *Altitude* i naciśnij *Suunto*. Uaktywni się pole On/Off.
3. Zmień status alarmu za pomocą przycisków strzałek albo na on (włączony) lub na off (wyłączony) i naciśnij przycisk *Suunto*. Uaktywni się pole wysokości.
4. Za pomocą przycisków strzałek zmień wysokość i naciśnij przycisk *Suunto*. Powrócisz do menu Funkcji.

#### Ustawianie alarmu wejścia/zejścia

Aby ustawić alarm wejścia/zejścia:

1. W menu Funkcji przejdź za pomocą przycisków strzałek do *Alarms* i naciśnij przycisk *Suunto*. Pokaże się menu alarmu.
2. Przejdź do *Asc/Dsc* i naciśnij *Suunto*. Uaktywni się pole On/Off na następnym ekranie.
3. Zmień status alarmu za pomocą przycisków strzałek albo na on (włączony) lub na off (wyłączony) i naciśnij przycisk *Suunto*. Uaktywni się pole tempa.
4. Za pomocą przycisków strzałek zmień tempo wejścia/zejścia i naciśnij przycisk *Suunto*. Powrócisz do głównego ekranu.

**UWAGA:** Wejście jest określone za pomocą wartości dodatnich, a zejście za pomocą ujemnych.

## 3.6. TYP PRACY CHRONO (STOPER)

### 3.6.1. Główny Ekran

Kiedy wybierzesz tryb pracy Chrono pojawi się jego główny ekran. Posiada on trzy rzędy.



## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

### Wysokość

W pierwszym rzędzie pokazana jest wysokość w wybranej jednostce. Aby dowiedzieć się więcej na temat określania jednostki wysokości patrz paragraf 3.2.6.

### Stoper

W drugim rzędzie pokazany jest czas całkowity lub międzyczas. *Międzyczas* oznacza czas od rozpoczęcia mierzenia czasu do tego momentu. Kiedy wejdiesz na ten ekran czas pokazywany w drugim rzędzie będzie albo 0.00,0, albo czas z poprzedniego pomiaru lub, jeśli stoper został już włączony, bieżący czas. Stoper zacznie działać w momencie gdy naciśniesz przycisk *Start*.

Jeśli chcesz *zapisać* międzyczas i czas całego odcinka naciśnij ponownie *Start*. Czas w środkowym rzędzie zatrzyma się na 3 sekundy, aby pokazać międzyczas, pokaże czas odcinka przez następne 3 sekundy i potem znowu zacznie płynąć.

Kiedy chcesz *zatrzymać* pomiar czasu naciśnij przycisk *Stop/CL* gdy jesteś w trybie pracy Chrono. W drugim rzędzie pojawi się czas zatrzymania. Możesz wyzerować ekran naciskając długo przycisk *Stop/CL*.

**UWAGA:** *Jeśli chcesz kontynuować ten sam pomiar czasu po zatrzymaniu go , naciśnij przycisk Start zamiast zerować ekran.*

**UWAGA:** *Musisz mieć wolną pamięć, aby móc rozpocząć pomiar czasu. Jeśli pamięć jest pełna pojawi się wiadomość „MEMORY FULL” i Suunto X6HR zaproponuje skasowanie najstarszych plików pamięci. Wykasuj zaproponowany plik naciskając przycisk Suunto lub wybierz i skasuj inny plik. Po jego usunięciu możesz uruchomić chronograf. Aby dowiedzieć się więcej na temat usuwania plików z pamięci patrz paragraf 3.6.2.*

### Czas/Tętno

W trzecim rzędzie pokazywane jest tętno.

Jeśli monitor tętna nie jest włączony, w trzecim rzędzie pokazywany jest czas bieżący. Kiedy wejdiesz do trybu pracy Chrono, w trzecim rzędzie będzie pokazywany czas. Jeśli jednak Suunto X6HR otrzyma sygnał tętna, to automatycznie przełączy się na pokazywanie tętna. Jeśli odbiór sygnału tętna zostanie przerwany, to w trzecim rzędzie pojawi się „---”. Jeśli sygnał nie pojawi się w ciągu 5 minut, to w trzecim rzędzie znowu pokaże się czas. Aby ponownie uruchomić ekran tętna, przejdź do innego trybu pracy, a potem wróć do trybu pracy Chrono.

### 3.6.2. Funkcja Memory (Pamięć)

Funkcja Memory powoduje zapisywanie danych dotyczących czasu i wysokości zawsze wtedy, gdy stoper jest włączony. Dane dotyczące tętna są zapisywane tylko wtedy, gdy działa pasek nadajnika. Ten sam plik pamięci zawiera dane dotyczące zarówno wysokości jak i tętna, ale można je przeglądać osobno za pomocą *View Alti* (wysokość) i *View HR* (tętno). Jednocześnie możesz przeglądać te dane za pomocą oprogramowania komputerowego. Jeśli pasek nadajnika nie działał w momencie rozpoczęcia zapisu, to w pliku pamięci nie można przeglądać żadnych danych dotyczących tętna

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

### Przeglądanie pamięci dotyczącej tętna

Pliki pamięci mogą być przeglądane pod kątem danych dotyczących tętna.

Aby przejrzeć plik pamięci:

1. W menu Funkcji przejdź za pomocą przycisków strzałek do *Memory* i naciśnij przycisk *Suunto*. Pokazane zostanie menu pamięci, w którym *View HR* będzie w odwrotnej wersji kolorystycznej „negatyw”.
2. Naciśnij *Suunto*. Pokazana zostanie lista plików pamięci. Lista plików jest tak zorganizowana tak że najnowszy plik jest pierwszy.
3. Za pomocą przycisków strzałek przejdź do pliku, który chcesz przejrzeć i naciśnij przycisk *Suunto*. Jeśli plik nie zawiera danych dotyczących tętna, to zostanie pokazana wiadomość „NO HR DATA” i powrócisz do listy plików.
4. Przeglądaj informacje za pomocą przycisków strzałek. Informacje są pokazywane w następującej kolejności:
  - Całkowity czas trwania pliku i ilość zawartych w nim rund (odcinków).
  - Średnie tętno.
  - Maksymalne i minimalne tętno.
  - Tętno powyżej limitu *High* (górna). Pokazuje tętno i czas w minutach i sekundach.
  - Tętno poniżej limitu *Low* (dolna). Pokazuje tętno i czas w minutach i sekundach.
  - Bardziej szczegółowe informacje o tym pliku zawierające tętno w poszczególnych punktach według zapisywanych przedziałów czasowych i graficzną prezentację tętna. Pokazywane są one w następujący sposób:

Pierwszy rząd:

- Całkowity czas, który upłynął.

Drugi rząd:

- Po lewej stronie pokazana jest graficzna prezentacja tętna w odniesieniu do czasu. Jej skala zależy od ustawionego przedziału czasu zapisu.
- Po prawej stronie pokazane jest średnie tętno od początku zapisu do czasu pokazanego w pierwszym rzędzie. Jeśli chodzi o zapisane czasy odcinków, po prawej stronie pokazane są napisy „lap” i „split” i odpowiadające im liczby odcinków i międzyczasów.

Trzeci rząd:

- Tętno, które jest pokazywane w ustalonych przedziałach czasowych zapisywania (2, 10 lub 60 sekund).

**UWAGA:** Jeśli tętno nie zostało zapisane, to wartość w trzecim rzędzie będzie wynosiła 0.

### Przeglądanie pamięci dotyczącej wysokości

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

Pliki pamięci mogą być przeglądane pod kątem danych dotyczących czasu i wysokości.

Aby przejrzeć plik pamięci:

1. W menu Funkcji przejdź za pomocą przycisków strzałek do *Memory* i naciśnij przycisk *Suunto*. Pokazane zostanie menu pamięci.
2. Przejdź do *View Alti* i naciśnij *Suunto*. Pokazana zostanie lista plików pamięci.
3. Za pomocą przycisków strzałek przejdź do pliku, który chcesz przejrzeć i naciśnij przycisk *Suunto*.
4. Przeglądaj informacje za pomocą przycisków strzałek. Informacje są pokazywane w następującej kolejności:
  - Całkowity czas trwania pliku i ilość zawartych w nim odcinków.
  - Całkowita wartość wejścia i średnie tempo wejścia.
  - Całkowita wartość zejścia i średnie tempo zejścia.
  - Najwyższy punkt, data i czas.
  - Najniższy punkt, data i czas.
  - Bardziej szczegółowe informacje o tym pliku zawierające wysokość i tempo wejścia i zejścia w poszczególnych punktach według zapisywanych przedziałów czasowych i graficzną prezentację wysokości. Pokazywane są one w następujący sposób:

Pierwszy rząd:

- Całkowity czas, który upłynął.

Drugi rząd:

- Po lewej stronie pokazana jest graficzna prezentacja wysokości w odniesieniu do czasu. Jej skala zależy od ustawionego przedziału czasu zapisu i zarejestrowanych różnic wysokości.
- Po prawej stronie pokazane są tempa wejścia i zejścia w okresie czasu pokazanym w pierwszym rzędzie. Jeśli chodzi o zapisane czasy okrążeń, po prawej stronie pokazane są napisy „lap” i „split” i odpowiadające im liczby odcinków i międzyczasów.

- Trzeci rząd:

Wysokość, która jest pokazywana w ustalonych przedziałach czasowych zapisywania (2, 10 lub 60 sekund).

**UWAGA:** Jeśli będziesz próbować przejrzeć jakiś plik kiedy lista plików jest pusta pojawi się wiadomość „NO FILES IN MEMORY” i powrócisz do menu Funkcji.

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

**UWAGA:** Kiedy uruchomisz chrono, zacznie on zapisywać profil wysokości. Jeśli pamięć się zapełni podczas zapisywania Suunto X6HR przestanie zapisywać profil. Jednak stoper nadal będzie działał, a sumowane wartości będą uaktualniane.

### Usuwanie plików pamięci

Jeśli pamięć jest pełna nie możesz rozpocząć pomiaru czasu aż nie usuniesz przynajmniej jednego pliku pamięci.

Aby usunąć plik pamięci:

1. W menu Funkcji przejdź za pomocą przycisków strzałek do *Memory* i naciśnij przycisk *Suunto*. Pokazane zostanie menu pamięci.
2. Przejdź do *Erase* i naciśnij *Suunto*. Pokazana zostanie lista plików pamięci. Lista plików jest tak zorganizowana, że najnowszy plik jest pierwszy.
3. Za pomocą przycisków strzałek przejdź do pliku, który chcesz usunąć i naciśnij przycisk *Suunto*.
4. W następnym menu wybierz *Erase* i naciśnij przycisk *Suunto*.
5. Przejdź do *Erase* i naciśnij przycisk *Suunto*, aby usunąć plik. Powrócisz do menu Funkcji.

**UWAGA:** Jeśli spróbujesz usunąć jakiś plik kiedy lista plików jest pusta pokazana zostanie wiadomość „NO FILES IN MEMORY” i powrócisz do menu Funkcji.

Aby opuścić usuwanie w dowolnym momencie, naciśnij przycisk *Stop/CL*, aby powrócić do menu Funkcji.

### Ustalanie przedziałów czasowych zapisywania

Przedział czasowy zapisywania określa jak często informacje są zapisywane w pamięci kiedy trwa pomiar czasu. Przedział czasowy zapisywania może wynosić 2, 10 lub 60 sekund. Jeśli zmienisz przedział czasowy kiedy stoper działa, to zmiana ta nie będzie miała wpływu na bieżące rejestrowanie. Będzie ona dotyczyła następnego zapisu stopera.

Aby ustalić przedział czasowy:

1. W menu Funkcji przejdź za pomocą przycisków strzałek do *Memory* i naciśnij przycisk *Suunto*. Pokazane zostanie menu pamięci.
2. Przejdź do *Interval* i naciśnij *Suunto*,
3. Za pomocą przycisków strzałek wybierz przedział czasowy i naciśnij przycisk *Suunto*.

Pojemność pamięci wynosi 4 godz. 20 min przy 2 s przedziałach czasu, 33 godz. przy 10 s i 200 godz. przy 60 s przedziałach. Wartości tę są przybliżone, zależnie od tego jak dużo informacji zarejestrujesz w pamięci czasów okrążeń. Kiedy wybierzesz przedział czasowy zapisywania, to dokładna wartość pamięci pozostałej jeszcze do zapisu będzie pokazywana w dolnym rzędzie menu *Interval* w funkcji *Memory*.

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

### 3.6.3. Funkcja Altitude (Wysokość)

Za pomocą tej funkcji możesz ustawić wysokość odniesienia. Aby dowiedzieć się więcej na temat wysokości odniesienia patrz paragraf 3.3.3.

### 3.6.4. Funkcja Use

Za pomocą funkcji Use można określić czy pomiar ciśnienia atmosferycznego jest używany do pomiaru wysokości czy do przedstawienia warunków pogodowych. Kiedy włączony jest tryb pracy Chrono zalecana jest aktywacja opcji Alti. Aby dowiedzieć się więcej patrz paragraf 3.3.2.

### 3.6.5. Funkcja Timer

Możesz uruchomić timer, który będzie wydawał sygnał dźwiękowy co pewne określone okresy czasu. Można go używać na przykład podczas treningów podzielonych na odcinki czasowe. Można ustawić dwa różne okresy czasu, *Int1* i *Int2*. Timer jest zsynchronizowany ze stoperem i jeśli jest włączony będzie dawał sygnały dźwiękowe podczas pracy stopera. Jeśli zostały ustawione dwa przedziały czasowe będą one słyszane po kolei, przedział 1 jako jeden długi dźwięk, a przedział 2 jako dwa krótsze piknięcia.

**UWAGA:** Nie musisz potwierdzać sygnału w żaden sposób kiedy go usłyszysz.

#### Uruchomienie timera

Aby uruchomić timer:

1. W menu Funkcji przejdź za pomocą przycisków strzałek do *Timer* i naciśnij przycisk *Suunto*. Uaktywni się wybór *On/Off*.
2. Za pomocą przycisków strzałek ustaw timer na *on (włączony)* i naciśnij przycisk *Suunto*. Długie naciśnięcie spowoduje powrót do głównego ekranu, jeśli przedział czasu jest poprawny. Krótkie naciśnięcie uaktywni pole minut *Int1*.
3. Ustaw minuty za pomocą przycisków strzałek i naciśnij przycisk *Suunto*. Uaktywni się pole sekund.
4. Ustaw sekundy za pomocą przycisków strzałek i naciśnij przycisk *Suunto*. Uaktywni się pole minut *Int2*. Jeśli pozostawisz wartość pola *Int2*, aby pokazywało 0, to timer zasygnalizuje tylko przedział *Int1*.
5. Ustaw minuty za pomocą przycisków strzałek i naciśnij przycisk *Suunto*. Uaktywni się pole sekund.
6. Ustaw sekundy za pomocą przycisków strzałek i naciśnij przycisk *Suunto*. Timer został ustawiony.
7. Timer uruchomi się kiedy uruchomisz stoper za pomocą przycisku *Start*. Możesz także uruchomić timer, kiedy stoper działa. Wtedy *Int1* rozpocznie się w momencie, gdy przestawisz status timera z *off* na *on* i potwierdzisz naciskając *Suunto*.

**UWAGA:** Jeśli zmienisz przedziały czasowe kiedy timer jest uruchomiony, to nowe przedziały zaczną obowiązywać kiedy ten, który właśnie trwa skończy się.

#### Zatrzymanie timera

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

Aby zatrzymać timer:

1. W menu Funkcji przejdź za pomocą przycisków strzałek do *Timer* i naciśnij przycisk *Suunto*. Pokazane zostanie menu Timera, i jeśli jest on aktywny, pokazane zostanie pole *on* w odwrotnej wersji kolorystycznej „negatyw”.
2. Zmień ustawienie na *off* za pomocą przycisków strzałek i naciśnij przycisk *Suunto*. Timer jest teraz wyłączony i nie będzie nadawał sygnałów podczas pracy stopera.

### 3.6.6. Limity Tętna

Możesz ustawić limity dla monitora tętna. Kiedy tętno będzie powyżej ustawionego limitu *High*, lub poniżej ustawionego limitu *Low*, to Suunto X6HR wyemituje sygnał alarmowy. Limity tętna mogą być aktywowane lub dezaktywowane za pomocą długiego naciśnięcia przycisku *Suunto* w dowolnym ekranie głównym trybów pracy. O dolnym limicie (*Low*) informuje piknięcie co trzecie uderzenie serca. O górnym (*High*) limicie informują cztery piknięcia w rytm serca, a następnie pauza na piątym.

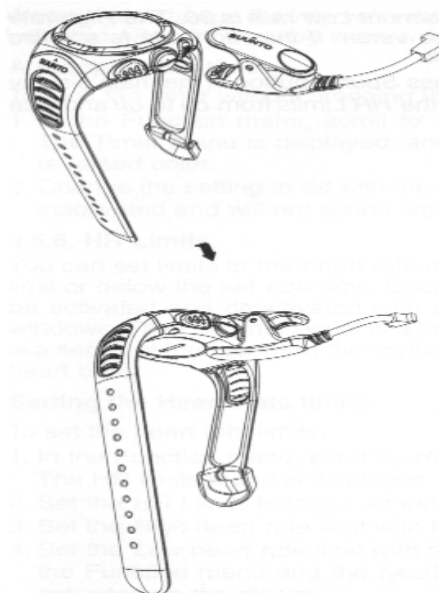
#### Ustawianie limitów tętna

Aby ustawić limity dla tętna:

1. W menu Funkcji przejdź za pomocą przycisków strzałek do funkcji *HRLimits* i naciśnij przycisk *Suunto*. Pokazane zostanie menu limitów tętna.
2. Ustaw funkcję *HR Limits* na *on* (włączona) za pomocą przycisków strzałek i naciśnij przycisk *Suunto*.
3. Ustaw limit tętna *High* (górną granicę) za pomocą przycisków strzałek i naciśnij przycisk *Suunto*.
4. Ustaw limit tętna *Low* (dolną granicę) za pomocą przycisków strzałek i naciśnij przycisk *Suunto*. Powrócisz do menu Funkcji i limity będą ustawione. Na ekranie uaktywni się symbol alarmu.

**UWAGA:** Maksymalne tętno dla *High* wynosi 230, a dla *Low* 30. Wartość *High* nie może być ustawiona jako niższa niż *Low* i vice versa. Jeśli wartość *High* przejdzie (przy ustawianiu) ponad 230, to następnie pokazywane wartości rozpoczną się od wartości *Low*.

5. Aby włączyć (*on*) lub wyłączyć (*off*) *HR Limits* podczas treningu, naciśnij i przytrzymaj przycisk *Suunto* w głównym ekranie jednego z trybów pracy. To zmieni status *HR Limits* z *on* na *off* i vice versa.



## 4. DODATKOWE FUNKCJE

### 4.1. INTERFEJS PC

Za pomocą interfejsu PC możesz przenieść i przechowywać dzienniki, które zapisałeś za pomocą Suunto X6HR na swój komputer. Mogą to być dzienniki wspinaczkowe przechowywane w plikach dzienników, dzienniki pogodowe przechowywane w pamięci

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

dotyczącej pogody, albo dzienniki chronografu przechowywane w pamięci chrono. Po przeniesieniu danych możesz je organizować, przeglądać i dodawać do nich informacje pochodne używając oprogramowania Suunto Activity Manager.

Kabel interfejsu PC i Suunto Activity Manager znajdują się w tym samym opakowaniu co Suunto X6HR. Instrukcję instalacji oprogramowania można znaleźć na opakowaniu CD-ROM-u, na którym znajduje się Suunto Activity Manager.

Możesz zawsze załadować najnowszą aktualizację Suunto Activity Manager'a z [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

### 4.1.1. Przenoszenie Danych

Przłącz przewód do portu szeregowego komputera. Upewnij się, że nie jest on używany przez inne programy. Możesz także wykorzystać port USB używając adaptera szeregowy/USB.

Otwórz Suunto Activity Manager (SAM) i podłącz przewód do Suunto X6HR. Przejdzie on automatycznie do trybu przesyłania danych. Wskazuje na to tekst „SERIAL TRANSFER” na ekranie Suunto X6HR. Kliknij na ikonę „Wristop” w górnym lewym rogu programu SAM, aby otworzyć okno przesyłania danych. Naciśnij przycisk „Connect” w dolnej części okna, aby przesłać listę plików dzienników z komputera do okna programu SAM. Kiedy przeciągniesz i upuścisz (drag and drop) dzienniki do odpowiednich folderów zostaną zapisane na twardym dysku komputera. Foldery znajdują się po lewej stronie okna przesyłania danych programu SAM. Kiedy już załadowałeś dzienniki możesz je usunąć z pamięci Suunto X6HR poprzez przeciągnięcie ich do Kosza znajdującego się w dolnym lewym rogu Suunto Activity Manager'a, aby zrobić miejsce na nowe dzienniki.

Aby uzyskać więcej informacji zajrzyj do Pomocy (Help) programu Suunto Activity Manager. Aby wejść do Help kliknij ikonę pomocy znajdującą się w górnym prawym rogu ekranu. Możesz także odwołać się do Suunto Activity Manager Tutorial, aby uzyskać instrukcje krok po kroku. Aby wejść do programu nauczającego kliknij na link Tutorial znajdujący się w oknie Help Contents w Pomocy programu SAM.

### 4.1.2. Funkcje Suunto Activity Manager'a

#### Użytkownicy

Możesz stworzyć profil użytkownika i dodać informacje o sobie i twoim Suunto X6HR. Jest to korzystne wtedy, gdy posiadasz kilka skomputeryzowanych zegarków, które chcesz używać na tym samym komputerze lub gdy kilku użytkowników korzysta z tego samego komputera.

#### Dzienniki

Kiedy już załadowałeś dzienniki z Suunto X6HR do komputera możesz zorganizować je za pomocą Suunto Activity Manager'a. Możesz na przykład stworzyć foldery, w których możesz przechowywać dzienniki – dzienniki związane ze wspinaczką mogą być włożone do innego folderu niż te, które dotyczą jazdy na nartach. Możesz także posortować dzienniki, przesuwać je pomiędzy folderami, kasować je lub szukać informacji o nich. Możesz nawet załadować je na stronę SuuntoSports.com.

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

### Wykresy i Dane

Możesz analizować informacje zawarte w dziennikach przez tworzenie z nich wykresów. Pokazują one profile wysokości i/lub tętno. Otwórz foldery i wybierz dzienniki, które chcesz zobaczyć. Kliknij przycisk „Open Logs”, aby przeglądać ten plik jako wykres. Jeśli otworzyłeś kilka dzienników utworzą one listę w oknie pod wykresem. Tam możesz wybrać, które profile chcesz oglądać jednocześnie. Do wykresy możesz także dodać zakładki. Zakładka może być tekstem albo obrazem – na przykład fotografią najwyższego szczytu wyprawy.

Możesz także przeglądać informacje z dzienników jako listę danych gdzie wartości wysokości i tętna są ułożone w kolejności chronologicznej. Aby przeglądać listę danych kliknij na przycisk „Data” w górnej części okna wykresu. Zarówno wykresy jak i listę można drukować.

**UWAGA:** *Możesz poprawić błędne wartości tętna na stronie Date wpisując prawidłową wartość w polu Tętna, i kasować wybrane próbki danych naciskając Ctrl + Del.*

### Analizowanie danych

Możesz analizować dane zawarte w dziennikach według czynności i różnych okresów czasu. Wybierz z folderu te pliki, które chcesz analizować i kliknij na „Open Logs”. Potem naciśnij „Analyze”. Analiza pokazuje informacje dotyczące stref wysokości, czasów trwania i tętna. Wyniki analizy są pokazane za pomocą trójwymiarowych wykresów słupkowych, które możesz obracać na ekranie.

### Zmiana ustawień Suunto X6

Możesz zmienić niektóre z ustawień Suunto X6HR za pomocą działu Wristop Computer programu Suunto Activity Manager. Możesz zmienić następujące ustawienia:

- Asc/Dsc – wybierz używaną jednostkę wejścia/zejścia (m/s, m/min, m/h, ft/s, ft/min, ft/h).
- Altitude – zmień używaną jednostkę wysokości (m lubft).
- Pressure – wybierz używaną jednostkę ciśnienia (hPa lub inHg).
- Temperature – wybierz używaną jednostkę temperatury (°F lub °C).
- Slope – wybierz używaną jednostkę nachylenia (% lub °).
- Time – wybierz pomiędzy 12- a 24-godzinnym zegarem.
- Date – wybierz format daty (dzień/miesiąc, miesiąc/dzień, dzień).
- Light – wybierz ustawienie światła (Normal(normalne), Night Use(nocne), Off(wyłączone)).
- Tones – ustawienie sygnałów dźwiękowych przycisków na włączone lub wyłączone.
- Icons – ustawianie ikon na włączone lub wyłączone.

Bieżące ustawienia pokazane są na żółto. Aby je zmienić kliknij myszką na to ustawienie, które chcesz zmienić, a następnie kliknij na „Update settings” w dolnym prawym rogu programu SAM kiedy Suunto X6HR jest podłączony do komputera.

## 4.2. SUUNTOSPORTS.COM

SuuntoSports.com jest to międzynarodowe bezpłatne środowisko internetowe gdzie możesz udoskonalać i dzielić się danymi, które zapisałeś za pomocą własnego Suunto X6HR i zanalizowałeś za pomocą komputera PC. SuuntoSports.com oferuje liczne funkcje, które



## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

pomogą ci lepiej wykorzystać informacje uzyskane podczas aktywnego spędzania wolnego czasu i dzięki Suunto X6HR.

Jeśli już posiadasz własny komputer naręczny Suunto dzięki rejestracji masz dostęp do wszystkich funkcji związanych ze sportem. Jeśli jeszcze go nie posiadasz możesz się zalogować albo jako gość lub zarejestrować się. Jako gość możesz przeglądać i czytać, ale rejestracja daje ci prawo do używania innych funkcji i uczestniczenia w dyskusjach.

### 4.2.1. Wymagania Systemowe

SuuntoSports.com ma następujące wymagania systemowe:

- Podłączenie do Internetu
- Przeglądarka: IE 4.0 lub lepsza, Netscape 4.7x lub nowsza
- Rozdzielczość: minimum 800 x 600, lepsze przeglądanie za pomocą 1024 x 768

### 4.2.2. Działy SuuntoSports.com

SuuntoSports.com zawiera trzy działy posiadające kilka funkcji. W następnych paragrafach są opisane tylko podstawowe funkcje SuuntoSports.com. Dokładne opisy wszystkich funkcji, które znajdują się na stronie, działań, które możesz wykonać, i instrukcje krok po kroku jak je używać możesz znaleźć w Pomocy (Help) znajdującej się na stronie. Pomoc jest dostępna na każdej stronie, a jej ikona jest umieszczona po prawej stronie paska dzielącego ekran. Pomoc jest często uaktualniana wraz z rozwojem strony.

SuuntoSports.com oferuje kilka możliwości poszukiwania informacji na stronie. Oprócz dowolnego szukania, możesz szukać, na przykład, grup, użytkowników, często odwiedzanych miejsc, dzienników i sportów.

Informacje publikowane na SuuntoSports.com zawierają wewnętrzne linki tak więc nie zawsze musisz szukać informacji od początku. Na przykład, Jeśli przeglądasz opis jakiegoś miejsca, to możesz wykorzystać linki do przeglądania informacji o nim, informacji osobistych tego kto wysłał ten opis, dzienników związanych z tym miejscem i wykresów sporządzonych z dzienników jeśli wysyłający zgodził się na opublikowanie tych informacji.

### My Suunto

Ten dział przeznaczony jest do zarządzania informacjami osobistymi. Możesz w nim przechowywać informacje o sobie, swoim zegarku, swojej aktywności sportowej i treningach, itp. Kiedy załadujesz swoje własne dzienniki do SuuntoSports.com za pomocą Suunto Activity Manager'a, to są one wyświetlane w twoich informacjach osobistych i żaden inny użytkownik nie może ich zobaczyć. Możesz tu także nimi zarządzać i decydować czy mogą być one pokazywane wszystkim użytkownikom środowiska lub tylko ograniczonym grupom lub czy mają pozostać tylko do twojej dyspozycji.

Kiedy już załadowałeś dzienniki na SuuntoSports.com możesz tworzyć wykresy z danych związanych z wysokością i z tętnem zawartych w dziennikach i dołączać je do opisów umiejscowienia treningów i ich wykonywania. Możesz także opublikować swoje dzienniki i porównać je z dziennikami innych użytkowników. Możesz także opublikować raporty z podróży, które będą zawierać tekst, obrazy i pliki dzienników.

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

### Communities

W dziale Communities (środowisko, grupa zajmująca się danym sportem) możesz tworzyć lub poszukiwać grup i zarządzać swoimi własnymi grupami. Na przykład, możesz utworzyć grupę dla swoich przyjaciół zajmujących się danym sportem i dzielić się informacjami o wynikach każdego z was, dawać rady i dyskutować, gdzie i kiedy możecie iść razem potrenować. Grupy mogą być albo otwarte albo zamknięte. Zamknięte grupy oznaczają, że musisz ubiegać się o członkostwo w nich i zostać przyjętym, zanim będziesz mógł brać udział w działalności grupy.

Wszystkie grupy posiadają home page, na której pokazane są informacje dotyczące wydarzeń związanych z grupą, wiadomości, tablica ogłoszeniowa i inne informacje. Członkowie grupy mogą także używać tablic ogłoszeń ściśle związanych z grupą, miejsc gdzie mogą pogadać (chat rooms) i kalendarzy grupowych, a także dodawać linki i tworzyć grupowe zadania aktywne.

### Sport Forums

SuuntoSports.com posiada swoje własne Sports Forum ze stronami dla każdego ze sportów Suunto. Podstawowe cechy i funkcje są takie same dla wszystkich stron sportowych – wiadomości specyficzne dla danego sportu, tablice ogłoszeniowe i miejsca do dyskusji. Użytkownicy mogą także zaproponować linki do powiązanych ze sportem miejsc w sieci i wskazówki odnoszące się do sportu i sprzętu, które mogą zostać opublikowane w tej witrynie lub publikować swoje własne raporty z podróży.

Forum sportowe zawiera prezentacje miejsc, które są związane z danym sportem. Użytkownicy mogą klasyfikować te miejsca i komentować je, a wyniki są publikowane obok informacji dotyczących tych miejsc. Listy rankingowe mogą być także tworzone dla innych rzeczy – na przykład, która grupa ma najwięcej członków, kto załadował najwięcej dzienników lub zaliczył największe podejścia, odwiedził najwyższe miejsca, itd.

#### 4.2.3. Rozpoczęcie

Aby przyłączyć się do społeczności SuuntoSports.com, podłącz się do Internetu, otwórz przeglądarkę i wejdź na [www.suuntosports.com](http://www.suuntosports.com). Kiedy pojawi się strona otwierająca kliknij na ikonę *Register* i zarejestruj się oraz swój komputer Suunto. Możesz zmieniać i uaktualniać profil swój i sprzętu w dziale My Suunto.

Po zarejestrowaniu się otrzymasz hasło przez e-mail. Używając hasła możesz wejść na home page SuuntoSports.com, która wprowadzi cię do struktury witryny zasad funkcjonowania. Możesz później zmienić hasło w dziale My Suunto.

*UWAGA: SuuntoSports.com ciągle się rozwija i jej zawartość podlega zmianie.*

## 5. DANE TECHNICZNE

### Suunto X6HR

- Temperatura działania –20°C do +50°C/-5°F do +120°F.
- Temperatura przechowywania –30°C do +60°C/-22°F do +140°F.
- Waga 54 g (X6HR), 96 g (X6HRM)

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

- Wodoodporność 100 m/330 ft (ISO 2281)
- Szkło mineralne
- Bateria CR2032 łatwa do wymiany przez użytkownika
- Interfejs PC z wtyczką szeregową
- Pasek przedłużający (dodatkowy)

### Wysokościomierz

- Pokazywany zakres -500 m do 9000 m / -1600 ft do 29500 ft
- Dokładność 1 m/3 ft

### Barometr

- Pokazywany zakres 300 do 1100 hPa / 8.90 do 32.40 inHg
- Dokładność 1 hPa / 0.05 inHg

### Termometr

- Pokazywany zakres -20°C do 60°C / -5°F do 140°F
- Dokładność 1°C / 1°F

### Kompas

- Dokładność 1°

### Klinometr

- Pokazywany zakres 0° do 60°
- Dokładność 1°, dokładność względna °10%

### Pasek Nadajnika

- Waga 59 g
- Bateria CR2032 łatwa do wymiany przez użytkownika
- Wodoodporność 20 m/66 ft
- Częstotliwość modulacji ok. 5 kHz

## 6. OSTRZEŻENIE DOTYCZĄCE PRAWA AUTORSKIEGO I ZNAKU TOWAROWEGO

Ta publikacja i jej zawartość jest zastrzeżona dla firmy Suunto Oy i jest przeznaczona wyłącznie dla jej klientów w celu przedstawienia kluczowych informacji dotyczących obsługi produktów Suunto X6HR.

Zawartość tej instrukcji nie powinna być wykorzystywana ani rozprowadzana w żadnym innym celu, ani w żaden sposób przekazywana, ujawniana ani odtwarzana bez wcześniejszej pisemnej zgody Suunto Oy.

Suunto, Suunto X6HR i ich logo są zarejestrowanymi i niezarejestrowanymi znakami towarowymi firmy Suunto Oy. Wszystkie prawa są zastrzeżone.

Chociaż bardzo się staraliśmy, aby informacje zawarte w tej dokumentacji były wyczerpujące i dokładne, nie dajemy żadnej gwarancji dokładności. Jej zawartość może podlegać zmianom

## SUUNTO X6HR INSTRUKCJA OBSŁUGI

w każdej chwili bez ostrzeżenia. Najnowszą wersję tej dokumentacji można zawsze ściągnąć z [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

### 7. DOSTOSOWANIE DO NORM UE

Znak CE jest używany do zaznaczenia zgodności z dyrektywą Unii Europejskiej EMC 89/336/EEC.

### 8. WARUNKI GWARANCJI I DOSTOSOWANIE DO ISO 9001

W razie awarii spowodowanej wadą materiału lub wykonania firma Suunto Oy, jako jedyna alternatywa, naprawi lub zamieni wadliwą część na nową lub naprawioną bezpłatnie w ciągu dwóch (2) lat od daty zakupu. Gwarancja obejmuje jedynie oryginalnego nabywcę i pokrywa tylko wady spowodowane defektem materiału lub wykonania, które ujawniły się podczas normalnego używania w okresie gwarancyjnym.

Nie obejmuje ona wymiany baterii, szkód spowodowanych przez wypadek, nieprawidłowe użycie, zaniedbanie, nieumiejętne obchodzenie się, zmiany lub modyfikacje produktu lub inne uszkodzenia spowodowane przez użycie poza zakresem opublikowanych specyfikacji lub innych przyczyn, których gwarancja nie obejmuje.

Nie ma żadnych gwarancji wyraźnie zastrzeżonych poza wymienionymi powyżej. Klient może korzystać z prawa do naprawy gwarancyjnej kontaktując się z naszym Działem Obsługi Klienta, aby otrzymać uprawnienie do naprawy.

Firma Suunto Oy, i jej filie nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody przypadkowe lub wynikające pośrednio z użycia lub niemożności użycia produktu. Firma Suunto Oy i jej filie nie ponoszą również odpowiedzialności za straty osób trzecich wynikłe z używania urządzenia.

System Zapewnienia Jakości firmy Suunto jest zaświadczony przez Det Norske Veritas jako spełniający normę ISO 9001 we wszystkich działaniach Suunto Oy (Certyfikat Jakości 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 DWULETANIA

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: \_\_\_\_\_

Pieczętka sklepu i data zakupu:

Imię i nazwisko:

Adres:

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

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

Podpis:

\_\_\_\_\_





