

SUUNTO t1/t1c

KÄYTTÖOPAS

MODES & VIEWS

Time



- weekday
- date
- seconds
- dual time

Training



- calories
- average heart rate
- lap time
- time
- current heart rate zone

1 Johdanto	5
2 Näin pääset alkuun	6
2.1 Perusasetukset	6
2.2 Tilat ja näkymät	8
2.3 Valikkojen selaaminen	9
3 Tärkeimpien asetusten määrittäminen	11
3.1 Yleisasetukset	11
3.2 Henkilökohtaiset asetukset	12
3.2.1 Maksimisyke	14
4 TRAINING-tilan käyttäminen	15
4.1 Lähetinvyön pukeminen	15
4.2 Harjoituskerran aloittaminen	16
4.3 Harjoituksen aikana	17
4.4 Harjoituksen jälkeen	18
4.4.1 Harjoituskertojen tarkasteleminen	18
4.4.2 Kokonaisharjoittelumäärien tarkasteleminen	18
4.5 Harjoituksen tehon mittaaminen	19
5 Sykerajojen ja -alueiden käyttäminen	22
5.1 Sykerajat	22
5.2 Sykealueet	23
6 TIME-tilan käyttäminen	26

6.1 Kellonajan ja kaksoisajan määrittäminen	26
6.2 Hälytysajan määrittäminen	27
7 Yleiset ominaisuudet	29
7.1 Taustavalo	29
7.2 Painikkeiden lukitus	29
7.3 Lepotila	30
7.4 Vyön koodi	30
8 Vianmääritys	32
9 Hoito ja huoltaminen	33
9.1 Yleisiä ohjeita	33
9.2 Hihnan pituuden säätäminen	34
9.3 Hihnan vaihtaminen	34
9.4 Rannetietokoneen pariston vaihtaminen	35
9.5 Vyön pariston vaihtaminen	36
10 Tuotteen tiedot	38
10.1 Tekniset tiedot	38
10.2 Tavaramerkki	39
10.3 Tekijänoikeudet	39
10.4 CE-merkki	40
10.5 Patenti-ilmoitus	40
10.6 Laitteen hävittäminen	40

11 Vastuuvapauslausekkeet	41
11.1 Käyttäjän vastuu	41
11.2 Varoitukset	41
Hakemisto	43

1 JOHDANTO

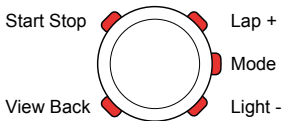
Onneksi olkoon – olet valinnut Suunto t1/t1c -laitteen harjoittelukumppaniksesi. Suunto t1/t1c on huipputarkka sykemittari, joka tehostaa harjoitteluasi ja tekee siitä mahdollisimman nautittavaa.

Suunto t1/t1c mahdollistaa sykealueharjoittelun, mittaa tarkasti kalorinkulutuksesi ja tallentaa harjoitustietosi. Se on laite, jonka ominaisuudet kasvavat kuntosi kohoamisen myötä.

2 NÄIN PÄÄSET ALKUUN


2.1 Perusasetukset

Aktivoi Suunto-sykemittari painamalla jotakin laitteen painiketta. Laite kehottaa määrittämään ensimmäiseksi näytön kontrastin, kellonajan ja päivämäärän sekä käyttäjän fyysiset ominaisuudet ja aktiivisuustason.



1. Voit muuttaa asetusten arvoja [Lap +]- ja [Light -]-painikkeiden avulla.
2. Voit hyväksyä arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla [Mode]-painiketta.
3. Voit tarvittaessa palata edelliseen asetukseen painamalla [View Back] -painiketta.

Kun viimeinen asetusarvo on hyväksytty, laitteen näytössä näkyy teksti "settings ok". Voit tällöin aloittaa perusaika- ja syke-seurantatoimintojen käyttämisen.

 **HUOMAUTUS:** Oletusmaksimisykkeesi lasketaan automaattisesti kaavalla $210 - (0,65 \times \text{IKÄ})$.

Voit määrittää oman Activity Class (aktiivisuusluokka) -arvosi seuraavien luokitusten avulla.

Hyötyliikunta

Jos et harrasta säännöllisesti vapaa-ajan liikuntaa tai muuta vaativaa fyysistä toimintaa vaan esimerkiksi kävelyä ja satunnaista kevyttä harjoittelua, valitse 1.

Vapaa-ajan liikunta

Jos harrastat säännöllisesti vapaa-ajan liikuntaa tai teet fyysistä työtä ja viikoittainen harjoitusmääräsi on

- vähemmän kuin yksi tunti, valitse 2
- enemmän kuin yksi tunti, valitse 3.

Kuntoliikunta

Jos harrastat säännöllisesti urheilua tai muuta fyysistä toimintaa, ja harjoittelet kovaa

- alle 30 minuuttia viikossa, valitse 4
- 30–60 minuuttia viikossa, valitse 5
- 1–3 tuntia viikossa, valitse 6
- yli 3 tuntia viikossa, valitse 7.

Kestävyys- tai ammattilaisurheilu

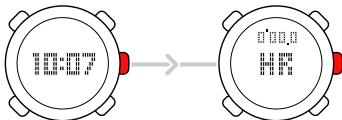
Jos harjoittelet säännöllisesti tai harrastat kilpaurheilua ja viikoittainen harjoitusmääräsi on

- 5-7 tuntia, valitse 7,5
- 7-9 tuntia, valitse 8
- 9-11 tuntia, valitse 8,5
- 11-13 tuntia, valitse 9
- 13-15 tuntia, valitse 9,5
- yli 15 tuntia, valitse 10.

2.2 Tilat ja näkymät

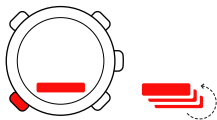
Tilat

Päätilat ovat **TIME** ja **TRAINING**. Voit siirtyä tilasta toiseen painamalla [Mode]-painiketta.



Näkymät

Kussakin tilassa on erilaisia lisätietoja sisältäviä näkymiä. Tällaisia näkymiä ovat esimerkiksi päivämäärä **TIME**-tilassa ja kalorimäärä **TRAINING**-tilassa. Voit siirtyä näkymästä toiseen [View Back] -painikkeen avulla.



Lisäksi sykkeesi näkyy graafisesti näytön vasemmassa reunassa.

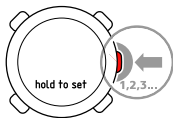
Painikkeiden lukitus ja taustavalo

Voit lukita painikkeet pitämällä [Light -] -painiketta alhaalla. Taustavalo aktivoidaan painamalla samaa painiketta nopeasti.

Näkymien vaihtaminen ja taustavalon käyttäminen on mahdollista myös silloin, kun painikkeet ovat lukittuina.

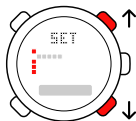
2.3 Valikkojen selaaminen

Voit siirtyä valikoihin pitämällä [Mode]-painiketta alhaalla.



Suunto t1/t1c -mallissa on yksi valikko.

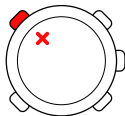
Selaa valikkoja [Lap +]- ja [Light -]-painikkeiden avulla.



Voit siirtyä haluamaasi asetukseen ja hyväksyä sen arvon [Mode]-painikkeen avulla. Voit palata edelliseen asetukseen painamalla [View Back]-painiketta.



Voit poistua valikosta milloin tahansa painamalla [Start Stop]-painiketta. Pikapoistumisvalinta on merkitty näytössä X-symbolilla.



3 TÄRKEIMPIEN ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN

Ennen harjoittelun aloittamista tulee määrittää tarvittavat asetukset **GENERAL** (Yleisasetukset)- ja **PERSONAL** (Henkilökohtaiset asetukset) -valikoissa. Tällä varmistetaan mittausten ja laskelmien tarkkuus.

Kun laite aktivoidaan ensimmäisen kerran (painamalla jotakin sen painiketta), se kehottaa käyttäjää määrittämään tärkeimmät asetukset. Jos haluat lisätietoja näistä asetuksista ja niiden muokkaamisesta, lue edelleen. Muutoin voit siirtyä seuraavaan kappaleeseen.

3.1 Yleisasetukset

GENERAL (Yleisasetukset) -valikossa määritetään mittayksiköt, kellonajan ja päivämäärän esitysmuoto ja painikkeänien käyttötapa. Voit määrittää nämä asetukset haluamallasi tavalla.

Asetus	Arvo	Kuvaus
tones	on/off	Painikkeänien käyttöönotto / käytöstä poisto
hr	bpm/%	Sykkeen mittayksikkö (lyöntiä minuutissa / prosenttia maksimisykkeestä)
weight	kg/lb	Painon mittayksikkö (kilot/naulat)
height	cm/ft	Pituuden mittayksikkö (sentit/jalat)
time	12h/24h	Kellonajan esitysmuoto (12/24 tuntia)

Asetus	Arvo	Kuvaus
date	dd.mm./mm.dd.	Päivämäärän esitysmuoto (päivä ja kuukausi / kuukausi ja päivä)

Voit muuttaa **GENERAL** (Yleisasetukset) -valikon asetusten arvoja seuraavalla tavalla:

1. Selaa **SET** (Asetukset) -valikkoa [Lap +] -painikkeen avulla, kunnes **GENERAL** (Yleisasetukset) -valikkokohta tulee näyttöön.
2. Siirry asetukseen painamalla [Mode]-painiketta ja määritä asetuksen arvo [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.
3. Voit hyväksyä arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla [Mode]-painiketta.
4. Toista vaiheet 2 ja 3 tarpeen mukaan.
5. Poistu painamalla [Start Stop] -painiketta.

3.2 Henkilökohtaiset asetukset

PERSONAL (Henkilökohtaiset asetukset) -valikon asetusten avulla voit säätää Suunto-sykemittarisi toimintaa omien fyysisien ominaisuuksiesi ja aktiivisuutesi mukaan.

Näiden asetusten arvoja käytetään monissa laskelmissa, joten on tärkeää, että arvot määritetään mahdollisimman tarkasti.

Asetus	Arvo	Kuvaus
weight	30–199 kg / 66–439 lb	Paino kiloina tai nauloina
height	90–230 cm / 3"–7'11" ft	Pituus sentteinä tai jalkoina
act class	1–10	Activity class (aktiivisuusluokka)
max hr	100–230	Maksimisyke lyönteinä minuutissa
sex	female/male	Sukupuoli (nainen/mies)
birthday	year/month/day	Syntymäaika (vuosi/kuukausi/päivä)

Voit muuttaa **PERSONAL** (Henkilökohtaiset asetukset) -valikon asetusten arvoja seuraavalla tavalla:

1. Siirry **TIME** -tilassa **SET** (Asetukset) -valikkoon ja selaa valikkoa [Lap +] -painikkeen avulla, kunnes **PERSONAL** (Henkilökohtaiset asetukset) -valikkokohta tulee näyttöön.
2. Siirry asetukseen painamalla [Mode]-painiketta ja määritä asetuksen arvo [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla. Pidä mielessä **GENERAL** (Yleisasetukset) -valikossa tekemäsi mittayksiköiden määrittäykset.
3. Voit hyväksyä arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla [Mode]-painiketta.

4. Toista vaiheet 2 ja 3 tarpeen mukaan.
5. Poistu painamalla [Start Stop] -painiketta.



VINKKI: Punnitse itsesi säännöllisesti ja päivitä asetuksissa määrittämäsi arvo tarvittaessa. Tämä auttaa pitämään harjoittelua koskevat laskelmat tarkkoina ja paikkansapitävinä.

3.2.1 Maksimisyke

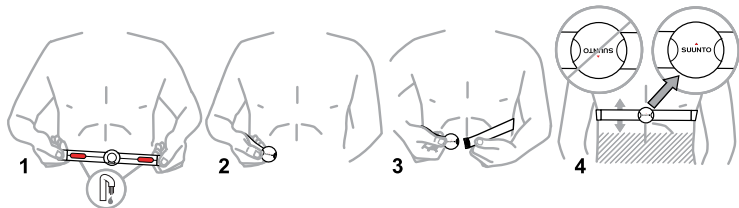
Kun olet syöttänyt syntymäaikasi, laite määrittää automaattisesti maksimisykkeesi (**MAX HR**) käyttämällä seuraavaa laskukaavaa: $210 - (0,65 \times \text{ikäsi})$. Jos tiedät todellisen maksimisykkeesi, määritä asetuksen arvo sen mukaan.

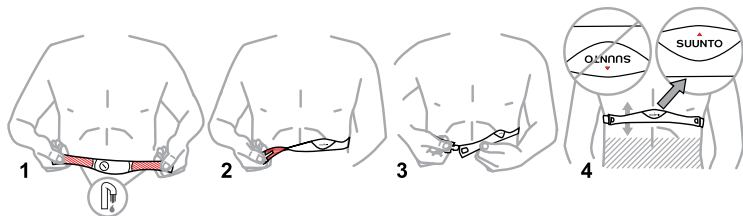
4 TRAINING-TILAN KÄYTTÄMINEN

Kaikki harjoitteluusi liittyvät mittaukset tehdään **TRAINING**-tilassa.

4.1 Lähetinvyön pukeminen

Voit aloittaa sykkeesi seuraamisen pukemalla vyön yllesi kuvan osoittamalla tavalla ja siirtymällä **TRAINING**-tilaan. Ennen kuin puet vyön yllesi, kostuta molemmat kontaktipinnat (1) vedellä tai geelillä. Varmista, että vyö on oikealla paikallaan keskellä rintaasi.





VAROITUS: *Henkilöt, joilla on sydämentahdistin, rytminsiirtolaite tai jokin muu kehon sisäinen elektroninen laite, käyttävät lähetinvyötä omalla vastuullaan. Tällöin on suositeltavaa, että ennen lähetinvyön käytön aloittamista suoritetaan lääkärin valvoma rasiuskoe, jossa käytetään Suunto-sykemittaria ja lähetinvyötä. Harjoitteluun saattaa sisältyä joitakin riskejä erityisesti niillä henkilöillä, jotka eivät ole harrastaneet aiemmin liikuntaa. On erittäin suositeltavaa neuvotella lääkärin kanssa ennen säännöllisen liikuntaohjelman aloittamista.*

4.2 Harjoituskerran aloittaminen

TRAINING-tilaan siirryttäessä Suunto-sykemittari alkaa automaattisesti etsiä lähetinvöiden signaaleja. Kun signaali löytyy, vyön käyttäjän syke näkyy laitteen näytössä.

Harjoituskerran tallennus

Käynnistä harjoituskerran tallennus:

1. Aloita harjoituskerta painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Kun ajanotto on käynnissä, voit tallentaa kierroksia painamalla [Lap +] -painiketta.
3. Pysäytä ajanotto painamalla [Start Stop] -painiketta.
4. Voit nollata ajanoton ja poistaa harjoituskerran tiedot pitämällä [Lap +] -painiketta alhaalla.

Jos huippusykkeesi ylittää harjoituskerran aikana määritetyn maksimisykearvon, Suunto-sykemittarisi ehdottaa maksimisykearvon päivittämistä uuden huippuarvon mukaiseksi, kun harjoituskerran tiedot poistetaan.

4.3 Harjoituksen aikana

Suunto t1/t1c -laite voi ohjata harjoitteluasi useiden visuaalisten ilmaisimien ja äänimerkkien avulla. Ne antavat sinulle hyödyllisiä ja palkitsevia tietoja harjoittelustasi.

Tässä muutamia ehdotuksia harjoittelua varten:

- Lukitse painikkeet, jotta lokin tallennus ei keskeydy vahingossa.
- Siirry keskisykenäkymään ja tarkasta harjoituksesi teho.
- Siirry kalorinkulutusnäkykseen ja seuraa kalorien palamista. Saatat yllättyä huomattavasti, kuinka palkitsevaa edistyksesi seuraaminen on!
- Siirry aikänäkykseen, jotta ehdit ajoissa kotiin päivälliselle.

4.4 Harjoituksen jälkeen

4.4.1 Harjoituskertojen tarkasteleminen

Harjoituksen jälkeen voit tarkastella harjoituskerran aikana tallennettuja tietoja. Voit tarkastaa esimerkiksi huippusykearvosi, keskisykkeesi ja kalorinkulutuksesi.

Voit tarkastella viimeisimmän harjoituskertasi yhteenvetotietoja seuraavalla tavalla:

1. Paina [Lap +] -painiketta **TRAINING**-tilassa.
2. Selaa yhteenvetotietoja [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.
3. Poistu painamalla [Start Stop]- tai [View Back] -painiketta.

4.4.2 Kokonaisharjoittelumäärien tarkasteleminen

Suunto t1/t1c tallentaa harjoituskertojesi tiedot ja esittää niistä viikoittaiset ja kuukausittaiset yhteenvedot.

Käytettävissä ovat seuraavat tarkastelujaksot:

- **THIS WEEK** (Tämä viikko): kuluva viikko (maanantai–sunnuntai)
- **LAST WEEK** (Viime viikko): edellinen viikko (maanantai–sunnuntai)
- **THIS MONTH** (Tämä kuukausi): kuluvan päivämäärän mukainen kuluva kuukausi
- **LAST MONTH** (Viime kuukausi): kuluvan päivämäärän mukainen edellinen kuukausi.

Kultakin ajanjaksolta ovat käytettävissä seuraavat yhteenvetotiedot:

- **COUNTS** (Määrä): harjoituskertojen määrä
- **KCAL** (Kilokalorit): kokonaiskalorinkulutus
- **TIME** (Aika): kokonaisharjoittelu-aika

- **ZONE 1** (Alue 1): se osuus kokonaisharjoitteluaajasta, jolloin syke on ollut alueella 1 (prosentteina)
- **ZONE 2** (Alue 2): se osuus kokonaisharjoitteluaajasta, jolloin syke on ollut alueella 2 (prosentteina)
- **ZONE 3** (Alue 3): se osuus kokonaisharjoitteluaajasta, jolloin syke on ollut alueella 3 (prosentteina)
- **ABOVE** (Yli): se osuus kokonaisharjoitteluaajasta, jolloin syke on ollut alueen 3 ylärajaa korkeampi (prosentteina)
- **BELOW** (Alle): se osuus kokonaisharjoitteluaajasta, jolloin syke on ollut alueen 1 alarajaa matalampi (prosentteina).

Voit tarkastella kokonaisharjoittelumääriäsi seuraavalla tavalla:

1. Paina [Lap +] -painiketta **TIME**-tilassa.
2. Selaa aikajaksoja [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.
3. Selaa aikajakson yhteenvetotietoja [View Back]- ja [Mode]-painikkeiden avulla.
4. Poistu **TOTALS** (Kokonaismäärät) -valikosta painamalla [Start Stop] -painiketta.

4.5 Harjoituksen tehon mittaaminen

Sykemittariharjoittelu perustuu tavallisesti sykealueisiin. Harjoituksen teho vaihtelee sen mukaan, miten pitkä aika kullakin kolmesta sykealueesta on vietetty. Kaikki Suunto-sykemittarit tukevat sykealueharjoittelua.

- Alue 1 (60–70 %): kuntoliikunta-alue – tällä sykealueella tapahtuva harjoittelu parantaa peruskuntoa ja sopii painonhallintaan.

- Alue 2 (70–80 %): kestävyysliikunta-alue – tällä sykealueella tapahtuva harjoittelu parantaa aerobista kuntoa ja sopii kestävyysharjoitteluun.
- Alue 3 (80–90 %): teholiikunta-alue – tällä sykealueella tapahtuva harjoittelu parantaa aerobista ja anaerobista suorituskykyä ja sopii huippukunnon kehittämiseen.

Suunto t3d- ja Suunto t4d -malleissa tehokkuutta voidaan mitata myös entistä käytännöllisemmällä ja tarkemmalla Training Effect -menetelmällä. Tämä mittaustapa määrittää harjoituskerran vaikutuksen aerobiseen kuntoosi havainnollisella asteikolla (1–5).


Training Effect -arvo	Vaikutus	Kuvaus
1.0–1.9	Vähäinen	Palautumiskykyä kehittävä harjoitus. Pitkä (yli tunnin kestävä) harjoitus kehittää myös peruskestävyyttä. Harjoituksella ei ole merkittävää vaikutusta aerobiseen suorituskykyyn.
2.0–2.9	Ylläpitävä	Aerobista kuntoa ylläpitävä harjoitus. Harjoitus myös valmistaa entistä kovempaan harjoitteluun tulevaisuudessa.
3.0–3.9	Kehittävä	2–4 kertaa viikossa toistettuna harjoitus kehittää aerobista suorituskykyä. Harjoitus ei edellytä erityisiä palautumistoimia.

Training Effect -arvo	Vaikutus	Kuvaus
4.0–4.9	Voimakkaasti kehittävä	1–2 kertaa viikossa toistettuna harjoitus kehittää nopeasti aerobista suorituskykyä. Harjoitus edellyttää 2–3 viikoittaista palautusharjoitusta (TE-arvo 1–2).
5.0	Tilapäinen ylirasitus	Harjoitus kehittää aerobista suorituskykyä erittäin voimakkaasti, jos palautumisaika on riittävä.

Voit määrittää Training Effect -harjoittelun tavoitetason seuraavalla tavalla (vain Suunto t3d ja t4d):

1. Painele **TRAINING**-tilassa [View Back] -painiketta, kunnes **TE** (Training Effect) -näkyvä tulee näyttöön.
2. Säädä tavoitetasoa pitämällä [Light -] -painiketta alhaalla **TE** (Training Effect) -näkyvässä.

Training Effect -tavoitearvon oikealla puolella näkyvä aikalaskuri ilmaisee ajan, jonka kuluessa saavutat tavoitteesi kulloisellakin syketasollasi (harjoitustehollasi).

 **HUOMAUTUS:** Voit vaihtaa **TRAINING**-tilan päänäkymää ja tarkastella harjoituksella kulloinkin saavutettua vaikutusta (Training Effect) pitämällä [View Back] -painiketta alhaalla. Voit palata sykenäkymään toistamalla edelliset vaiheet.

5 SYKERAJOJEN JA -ALUEIDEN KÄYTTÄMINEN

5.1 Sykerajat

Voit määrittää itsellesi sykkeen ylä- ja alarajan. Tämä auttaa sinua pitämään harjoittelun rasittavuuden oikealla tasolla.

HR LIMITS (Sykerajat) -valikossa voit ottaa sykerajat käyttöön tai poistaa ne käytöstä, määrittää sykkeen ylä- ja alarajan ja ottaa sykehälytyksen käyttöön tai poistaa sen käytöstä.

Asetus	Arvo	Kuvaus
hr limits	on/off	Sykerajat-ominaisuuden käyttöönotto / käytöstä poisto
lower	bpm/%	Sykkeen alaraja GENERAL (Yleisasetukset) -valikossa valitun yksikön mukaan ilmaistuna
upper	bpm/%	Sykkeen yläaraja GENERAL (Yleisasetukset) -valikossa valitun yksikön mukaan ilmaistuna
alarm	on/off	Raja-arvon ylittämisestä tai alittamisesta annettavan hälytyksen käyttöönottaminen / käytöstä poistaminen

Voit muuttaa **HR LIMITS** (Sykerajat) -valikon asetusten arvoja seuraavalla tavalla:

1. Siirry **SET** (Asetukset) -valikkoon ja selaa valikkoa [Lap +] -painikkeen avulla, kunnes **HR LIMITS** (Sykerajat) -valikkokohta tulee näyttöön.
2. Siirry asetukseen painamalla [Mode]-painiketta ja määritä asetuksen arvo [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.
3. Voit hyväksyä arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla [Mode]-painiketta.
4. Toista vaiheet 2 ja 3 tarpeen mukaan.
5. Poistu asetusnäytöstä painamalla [Start Stop] -painiketta.



HUOMAUTUS: Jos sykerajat ovat käytössä, rajat näkyvät viivoina näytön vasemmalla ulkokehällä.

Mahdollinen tositilanne: Sykealueella pysyminen

Haluat tehdä tänään hyvän, kovan harjoituksen, joten määrität sykerajat vastaamaan omaa sykealuettasi 3 ja otat sykehälytyksen käyttöön. Suunto-sykemittarisä antaa ilmoituksen, jos harjoittelusi ei ole tarpeeksi tehokasta tai jos harjoittelet liian kovaa.


5.2 Sykealueet

Sykemittariharjoittelu perustuu tavallisesti sykealueisiin. Harjoituksen teho vaihtelee sen mukaan, miten pitkä aika kullakin kolmesta sykealueesta on vietetty.

Sykealueet määritetään prosentteina käyttäjän maksimisykkeestä. Koska sykealueharjoittelu on yleinen harjoitusmenetelmä, laitteeseen on määritetty seuraavat oletusarvot:

- Alue 1 (60-70%): kuntoliikunta-alue - tällä sykealueella tapahtuva harjoittelu parantaa peruskuntoa ja sopii painonhallintaan.
- Alue 2 (70-80%): kestävyysliikunta-alue - tällä sykealueella tapahtuva harjoittelu parantaa aerobista kuntoa ja sopii kestävyysharjoitteluun.
- Alue 3 (80-90%): teholiikunta-alue - tällä sykealueella tapahtuva harjoittelu parantaa aerobista ja anaerobista suorituskykyä ja sopii huippukunnon kehittämiseen.

Jos noudatat sykeharjoitteluun perustuvaa henkilökohtaista harjoitusohjelmaa, korvaa oletusarvot ohjelmassa määritetyillä arvoilla.

 **HUOMAUTUS:** Oletussykealueet on määritetty American College of Sports Medicinen liikuntaohjeiden ohjearvojen mukaan.


HR ZONES (Sykealueet) -valikossa voit ottaa sykealuetoinnin käyttöön tai poistaa sen käytöstä, määrittää sykealueiden rajat ja ottaa merkkiäänät käyttöön tai poistaa ne käytöstä. Kun sykealuetoinnointi ja merkkiäänät ovat käytössä, laite ilmoittaa sykealueen vaihtumisesta piippauksella.

Asetus	Arvo	Kuvaus
hr zones	on/off	Sykealueominaisuus: käyttöönotto / käytöstä poisto

Asetus	Arvo	Kuvaus
z1	% - %	Alue 1: ylä- ja alaraja prosentteina maksimisykkeestä
z2	%	Alue 2: yläraja
z3	%	Alue 3: yläraja
tone	on/off	Sykealueiden merkkiäänet: käyttöönotto / käytöstä poisto

Voit muuttaa **HR ZONES** (Sykealueet) -valikon asetusten arvoja seuraavalla tavalla:

1. Siirry **SET** (Asetukset) -valikkoon ja selaa valikkoa [Lap +] -painikkeen avulla, kunnes **HR ZONES** (Sykealueet) -valikkokohta tulee näyttöön.
2. Siirry asetukseen painamalla [Mode]-painiketta ja määritä asetuksen arvo [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.
3. Voit hyväksyä arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla [Mode]-painiketta.
4. Toista vaiheet 2 ja 3 tarpeen mukaan.
5. Poistu painamalla [Start Stop] -painiketta.

 **VINKKI:** Jos sykkeesi vaihtelee huomattavasti harjoituksen aikana (esimerkiksi silloin, kun juokset mäkisessä maastossa), kannattaa sykealueiden asemesta seurata reaaliaikaista keskisykettä.

6 TIME-TILAN KÄYTTÄMINEN

TIME-tilassa käsitellään kahden aikavyöhykkeen kellonaikoja: ensisijaista aikaa ja kaksoisaikaa.

TIME-DATE (Aika-päivämäärä) -valikossa voidaan määrittää seuraavat asetukset:

Asetus	Arvo	Kuvaus
alarm	on/off	Hälytystoiminnon käyttöönotto / käytöstä poisto
alarm	hours/minutes	Hälytysajan tunnit ja minuutit
time	hours/minutes/seconds	Ensisijaisen ajan tunnit, minuutit ja sekunnit
dual time	hours/minutes	Kaksoisajan tunnit ja minuutit
date	year/month/day	Kuluvan päivän vuosi, kuukausi ja päivä

6.1 Kellonajan ja kaksoisajan määrittäminen


Voit muuttaa laitteen kellonaika- ja kaksoisaika-asetuksia seuraavalla tavalla:

1. Selaa **SET** (Asetukset) -valikkoa [Lap +] -painikkeen avulla, kunnes **TIME-DATE** (Aika-päivämäärä) -asetus tulee näyttoon.
2. Siirry asetukseen painamalla [Mode]-painiketta ja määritä asetuksen arvo [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.

3. Voit hyväksyä arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla [Mode]-painiketta.
4. Toista vaiheet 2 ja 3 tarpeen mukaan.
5. Poistu painamalla [Start Stop] -painiketta.

Mahdollinen tositilanne: Kotimaan kellonajan tarkastaminen

Lähtiessäsi ulkomaanmatkalle määrität kaksoisajaksi kotipaikkasi kellonajan. Ensisijaiseksi ajaksi määrität kulloisenkin sijaintisi ajan. Näin pysyt aina selvillä paikallisesta ajasta ja voit helposti tarkastaa, paljonko kello on kotona.

 **HUOMAUTUS:** *On suositeltavaa, että määrität ensisijaiseksi kellonajaksi kulloisenkin sijaintisi ajan, koska herätyskello toimii ensisijaisen ajan mukaan.*

6.2 Hälytysajan määrittäminen

Voit määrittää hälytysajan seuraavalla tavalla:

1. Selaa **SET** (Asetukset) -valikkoa [Lap +] -painikkeen avulla, kunnes **TIME-MODE** (Aika-tila) -asetus tulee näyttoon.
2. Siirry asetukseen painamalla [Mode]-painiketta ja määritä asetuksen arvo [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.
3. Voit hyväksyä arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla [Mode]-painiketta.

4. Voit määrittää hälytysajan toistamalla vaiheet 2 ja 3.
5. Poistu painamalla [Start Stop] -painiketta.


Hälytyksen torkkutoiminto

Voit poistaa hälytyksen käytöstä painamalla [View Back] -painiketta. Muiden painikkeiden painaminen aktivoi hälytyksen torkkutoiminnon. Kukin torkkujakso kestää viisi minuuttia. Torkkutoimintoa voidaan käyttää korkeintaan 12 kertaa peräkkäin.

7 YLEISET OMINAISUUDET

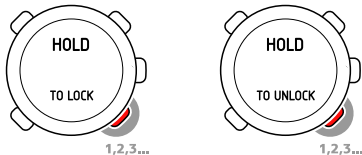
7.1 Taustavalo

Voit käyttää taustavaloa painamalla [Light -] -painiketta. Taustavalo sammuu automaattisesti. Jos haluat käyttää taustavaloa muuttaessasi asetuksia, se on aktivoitava ennen asetuksiin siirtymistä. Tällöin taustavalo syttyy uudelleen aina, kun jotakin painiketta painetaan. Tämä toiminto on käytössä siihen saakka, kun poistut asetuksista.

 **HUOMAUTUS:** Taustavalon ahkera käyttö kuluttaa paristoja huomattavasti. Virransäästöä varten taustavalo vilkkuu, kun laite on **TRAINING**-tilassa.

7.2 Painikkeiden lukitus

Voit lukita painikkeet tai poistaa niiden lukituksen kaikissa tiloissa pitämällä [Light -] -painiketta alhaalla.



Voit vaihtaa näkymää ja käyttää taustavaloa silloinkin, kun painikkeet on lukittu.



VINKKI: *On suositeltavaa, että painikkeet lukitaan esimerkiksi harjoituskerran aloittamisen jälkeen tai silloin, kun laitetta säilytetään matkapakkauksessa.*

7.3 Lepotila

Voit pidentää paristojen kestoa tai poistaa kaikki tallennetut harjoitustiedot kytkemällä Suunto-sykemittarisi lepotilaan. Henkilökohtaisia asetuksia ei tällöin poisteta.

1. Voit ottaa lepotilan käyttöön pitämällä [Start Stop]-, [Lap +]-, [Light -]- ja [View Back] -painikkeita samanaikaisesti alhaalla.
2. Voit aktivoida laitteen uudelleen painamalla jotakin sen painikkeista.



HUOMAUTUS: *Perusasetukset on määritettävä uudelleen joka kerran, kun laite aktivoidaan uudelleen.*

7.4 Vyön koodi

Suunto t1/t1c -laitteessa käytetään koodattua tiedonsiirtoa, joka varmistaa sykevyöstä vastaanotettujen tietojen tarkkuuden ja virheettömyyden.

Voit tarkastaa vyösi koodin seuraavalla tavalla:

1. Pue sykevyö yllesi.
2. Siirry **TRAINING**-tilaan.
3. Pidä [View Back] -painiketta alhaalla, kunnes koodi tulee näkyviin.

Voit vaihtaa vyösi koodin seuraavalla tavalla:

1. Poista vyön paristo.
2. Nollaa vyö painamalla paristo paristokoteloon positiivinen puoli alaspäin.
3. Aseta paristo oikein päin paristokoteloon ja sulje kotelon kansi.
4. Siirry **TRAINING**-tilaan.

Voit yhdistää vyösi Suunto t1/t1c -laitteeseen toistamalla edelliset vaiheet.

8 VIANMÄÄRITYS

Suunto t1/t1c -laitteessa käytetään koodattua tiedonsiirtoa, joka vähentää vastaanottohäiriöitä. Harjoittelupaikan yläpuolella kulkevat sähköjohdot tai harjoitteluympäristössä olevat magneettiset tai elektroniset laitteet saattavat kuitenkin häiritä signaalia.

Jos signaali katoaa, toimi seuraavalla tavalla:

- Poistu **TRAINING**-tilasta ja siirry siihen uudelleen.
- Tarkista, että olet asettanut vyön oikein yllesi.
- Varmista, että vyön elektrodipinnat ovat kosteat.
- Siirry kauemmaksi mahdollisista häiriölähteistä.
- Jos ongelmat jatkuvat, vaihda vyön ja/tai rannetietokoneen paristo uuteen.
- Tarkasta koodi. Jos näytössä näkyy teksti **CODE NOT FOUND** (Koodia ei löydy), yhdistä vyö uudelleen.

9 HOITO JA HUOLTAMINEN

9.1 Yleisiä ohjeita

Seuraavat ohjeet koskevat kaikkia Suunto Training -laitteita:

- Älä suorita toimenpiteitä, joita ei ole kuvattu Suunnon oppaissa.
- Älä pura tai huolla laitetta itse.
- Suojaa laitetta iskuilta ja kovien ja terävien esineiden kosketukselta. Älä altista laitetta kovalle kuumuudelle äläkä jätä sitä pitkäksi ajaksi suoraan auringonvaloon.
- Säilytä laitetta huoneenlämpötilassa puhtaassa ja kuivassa paikassa.
- Älä sijoita laitetta sellaiseen paikkaan, jossa kovat esineet voivat naarmuttaa sitä.

Naarmujen korjaaminen

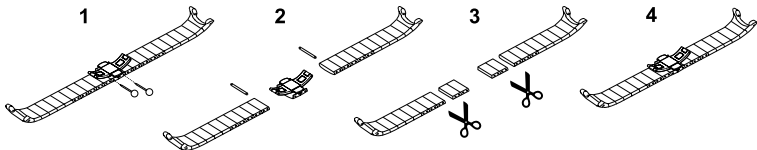
Voit korjata näytössä olevat pienet naarmut Polywatch-voiteella. Voidetta on saatavilla valtuutetuilta Suunto-jälleenmyyjiltä, useimmista kelloliikkeistä ja Suunnon verkkokaupasta (shop.suunto.com).


Puhdistaminen ja kemikaalit

Käytä laitteen puhdistamiseen kosteaa kangasta. Poista pinttynyt tahra miedon saippuan avulla. Älä käytä laitteen puhdistamiseen bensiiniä, puhdistusliuottimia, asetonia, alkoholia, hyönteiskarkotteita, maalia tai muita vahvoja kemikaaleja.

9.2 Hihnan pituuden säätäminen

Jos hihnassa on lukkosolki, voit säätää hihnan pituutta irrottamalla soljen ja leikkaamalla hihnan lyhyemmäksi kuvassa esitetyllä tavalla.

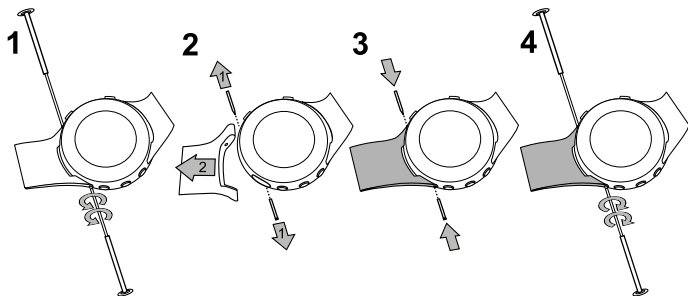


 **VINKKI:** Leikkaa hihnasta yksi pala kerrallaan ja kokeile pituutta jokaisen leikkauksen jälkeen, jotta et leikkaa liikaa.

9.3 Hihnan vaihtaminen

Suunto-sykemittareita varten on saatavilla useita erilaisia hihnoja. Voit tarkastella valikoimaa paikallisen jälleenmyyjän luona tai Suunnon verkkokaupassa (shop.suunto.com).

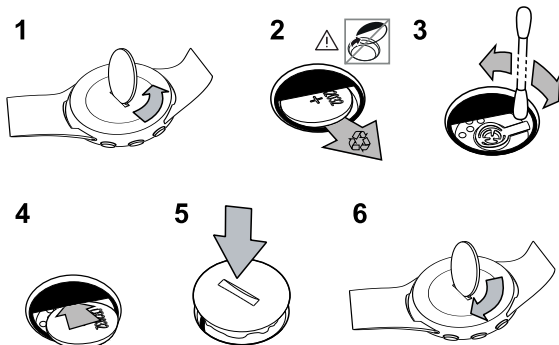
Hihna vaihdetaan uuteen seuraavalla tavalla:




9.4 Rannetietokoneen pariston vaihtaminen

Paristoa vaihdettaessa tulee noudattaa äärimmäistä varovaisuutta, jotta Suunto-sykemittari säilyy vesitiiviinä. Huolimattomuus pariston vaihtamisessa saattaa johtaa takuun mitätöitymiseen.

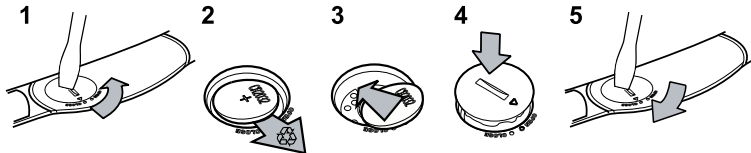
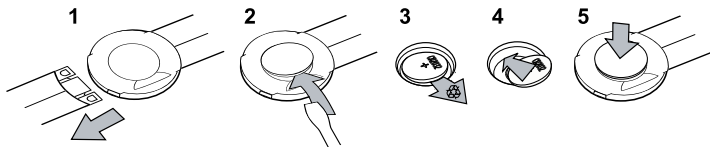
Vaihda paristo uuteen seuraavassa kuvatulla tavalla:



 **HUOMAUTUS:** Jos kannen kierteet ovat vaurioituneet, lähetä laite huoltoon valtuutetulle Suunnon edustajalle.

9.5 Vyön pariston vaihtaminen

Vaihda paristo uuteen seuraavassa kuvatulla tavalla:



HUOMAUTUS: On suositeltavaa, että lähettimen pysyminen puhtaana ja vesitiiviinä varmistetaan vaihtamalla myös kansi ja O-rengas uusiin paristonvaihdon yhteydessä. Vaihtokansia on saatavana vaihtoparistojen myyntipaikoista.

10 TUOTTEEN TIEDOT

10.1 Tekniset tiedot

Yleistä

- Käyttölämpötila: -20°C - +60°C / -5°F - +140 °F
- Säilytyslämpötila: -30°C - +60°C / -22 °F - +140 °F
- Paino (laite): 45 g / 50 g / 65 g (ranneketyypin mukaan)
- Paino (vyö): enintään 61 g (vyötyypin mukaan)
- Vesitiiviys (laite): 30 m (ISO 2281)
- Vesitiiviys (vyö): 20 m (ISO 2281)
- Lähetystaajuus (laite/vyö): 5.3 kHz
- Koodaus: 29 koodia
- Käyttäjän vaihdettavissa oleva paristo: (laite / vyö) 3V CR2032
- Pariston kesto: noin 1 vuosi normaalissa käytössä (4 tuntia sykeharjoittelua viikossa)

Lokitalennin:

- Pisin mahdollinen kierrosaika: 99 tuntia
- Kierrosajat/väliajat: 30 kutakin harjoituskertaa(loki) kohti
- Tarkkuus: 0,1 sekuntia

Syke

- Näyttö: 30–240
- Sykerajat: 30-230
- Suurin sykearvo prosenttilukunäyttöä käytettäessä: 240

10.2 Tavaramerkki

Suunto ja sen rekisteröidyt ja rekisteröimättömät tuotenimet, kauppanimet, tavaramerkit ja palvelumerkit ovat Suunnon tai niiden muiden omistajien suojaamia. Kaikki oikeudet pidätetään. Firstbeat ja Analyzed by Firstbeat ovat Firstbeat Technologies Ltd:n rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä tavaramerkkejä. Kaikki oikeudet pidätetään.

10.3 Tekijänoikeudet

Copyright Suunto Oy 2007. Kaikki oikeudet pidätetään. Tämä asiakirja sisältöineen on Suunto Oy:n omaisuutta. Asiakirja sisältää Suunto-tuotteiden toimintaan liittyviä tietoja, jotka on tarkoitettu vain Suunnon asiakkaiden käyttöön. Sisältöä ei saa käyttää eikä jaella mihinkään muihin tarkoituksiin eikä välittää, kopioida tai jäljentää millään tavalla ilman Suunto Oy:n etukäteen antamaa kirjallista lupaa.

Asiakirjan sisältöä voidaan muuttaa milloin tahansa ilman ennakoilmoitusta. Suunto ei myönnä mitään välillisiä tai välittömiä takuita, mukaan lukien rajoituksetta tämän asiakirjan tietojen kattavuutta, tarkkuutta ja virheettömyyttä koskevat takuut. Tämän asiakirjan uusimman version voi ladata Web-osoitteesta www.suunto.com.

10.4 CE-merkki

CE-merkki osoittaa tuotteen noudattavan Euroopan unionin EMC-direktiivejä 89/336/EY ja 99/5/EY.

10.5 Patenti-ilmoitus

Tätä tuotetta suojaavat seuraavat patentit, patenttihakemukset sekä niitä vastaavat kansalliset oikeudet: US 11/432,380, US 11/181,836, US 7129835, US 11/808,391, US 7,526,840, USD 603,521, USD 29/313,029 ja EU Design 000528005-0001/000528005-0010. Myös muita patenttihakemuksia on vireillä.

10.6 Laitteen hävittäminen



Tämä laite tulee hävittää asianmukaisesti sähkö- ja elektroniikkaromun mukana. Laitetta ei saa hävittää sekajätteen mukana. Laite voidaan hävittää palauttamalla se lähimmälle Suunnon edustajalle.

11 VASTUUVAPAUCLAUSEKKEET

11.1 Käyttäjän vastuu

Tämä laite on tarkoitettu vain vapaa-ajan käyttöön. Suunto-sykemittareita ei ole tarkoitettu käytettäväksi ammattimaista tai laboratoriotason mittaustarkkuutta vaativiin tarkoituksiin.

11.2 Varoitukset

Henkilöt, joilla on sydämentahdistin, rytminsiirtolaite tai jokin muu kehon sisäinen elektroninen laite, käyttävät lähetinvyötä omalla vastuullaan. Tällöin on suositeltavaa, että ennen lähetinvyön käytön aloittamista suoritetaan lääkärin valvoma raskauskoe, jossa käytetään Suunto-sykemittaria ja lähetinvyötä. Harjoitteluun saattaa sisältyä joitakin riskejä erityisesti niillä henkilöillä, jotka eivät ole harrastaneet aiemmin liikuntaa. On erittäin suositeltavaa neuvotella lääkärin kanssa ennen säännöllisen liikuntaohjelman aloittamista.

Hakemisto

A

asetukset

- GENERAL (Yleisasetukset), 11
- PERSONAL (Henkilökohtaiset asetukset), 11

G

- GENERAL (Yleisasetukset), 11
- GENERAL (Yleisasetukset) -valikon asetukset, 11

H

harjoittelu

- harjoituksen aikana, 17
- harjoituskerran aloittaminen, 16
- harjoituskerran yhteenvetotiedot, 18
- harjoituskerta, 17
- kokonaisharjoittelumäärät, 18
- harjoituskerran yhteenvetotiedot, 18

- hinnan pituuden säätäminen, 34
- hinnan vaihtaminen, 34
- hälytys, 27
 - torkkutoiminto, 27

K

- kaksoisaika, 26
- kokonaisharjoittelumäärät, 18

L

- laitteen hävittäminen, 40
- laitteen puhdistaminen, 33
- lepotila, 30
- lähetinvyö
 - pariston vaihtaminen, 36
 - pukeminen, 15

M

- maksimisyke, 14
- määrittäminen

aika, 26
GENERAL (Yleisasetukset) -valikon
asetusten arvot, 11
kaksoisaika, 26
maksimisyke, 14
sykealueet, 24
sykerajat, 22

N

naarmujen korjaaminen, 33

P

painikkeiden lukitus, 29
PERSONAL-asetukset (Henkilökohtaiset
asetukset), 11

S

sykealueet, 23
sykerajat, 22

T

tarkasteleminen
harjoituskerrat, 18
kokonaisharjoittelumäärät, 18

taustavalon, 29
tilat
 TIME, 26
 TRAINING, 15, 16
TRAINING-tila, 15, 16

V

vaihtaminen
 rannetietokoneen paristo, 35
 vyön paristo, 36

valikko

 PERSONAL (Henkilökohtaiset
 asetukset), 12
 TIME-DATE (Aika-päivämäärä), 26
vianmääritys, 32
vyön koodi, 30

Y

yhdistäminen, 31
yleisiä ohjeita, 33

 **SUUNTO HELP DESK**

Global	+358 2 284 1160
USA (toll free)	1-800-543-9124
Canada (toll free)	1-800-267-7506

www.suunto.com

**SUUNTO**

Copyright © Suunto Oy 4/2010.
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.