

SUUNTO
t1

SUUNTO
t1c

PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA

TRYBY i WIDOKI

Zegar



- dzień tygodnia
- data
- sekundy
- godzina w innej strefie czasowej

Trening



- kalorie
- przeciętne tętno
- czas okrążenia
- godzina
- aktualny zakres tętna

Spis treści

1	Wprowadzenie	6
2	Podstawowe ustawienia.....	6
2.1	Ustawienia ogólne.....	6
2.2	Ustawienia osobiste	7
2.2.1	Klasa aktywności	7
2.2.2	Maksymalne tętno.....	8
3	Tryb treningowy	8
3.1	Zakładanie pasa z czujnikiem.....	8
3.2	Rozpoczynanie sesji treningowej.....	9
3.3	Podczas treningu	9
3.4	Po treningu.....	9
3.4.1	Przeglądanie sesji treningowych	9
3.4.2	Przeglądanie podsumowania trenigu	10
4	Limity i zakresy tętna	10
4.1	Limity tętna.....	10
4.2	Zakresy tętna	11
5	Zegar	12
5.1	Godzina w podstawowej i dodatkowej strefie czasowej.....	12
5.2	Konfigurowanie alarmu	13
5.3	Wstrzymanie alarmu	13
6	Funkcje ogólne	13
6.1	Podświetlenie.....	13
6.2	Blokada przycisków	13
6.3	Stan wstrzymania.....	14
6.4	Kod pasa z czujnikiem	14
7	Rozwiązywanie problemów.....	14
8	Konserwacja	15
8.1	Zalecenia ogólne.....	15
8.2	Regulacja długości paska	15
8.3	Wymiana paska	15
8.4	Wymiana baterii	16
8.5	Wymiana baterii czujnika	17
9	Specyfikacje.....	17
9.1	Dane techniczne	17
9.2	Znaki towarowe.....	18
9.3	Prawa autorskie	18
9.4	Patenty	18
9.5	Likwidacja urządzenia.....	18
10	Zastrzeżenia	18
10.1	Zobowiązania użytkownika	18
10.2	Ostrzeżenia.....	18

1 WPROWADZENIE

Gratulujemy wyboru asystenta treningowego Suunto t1/t1c. Urządzenie jest precyzyjnym monitorem tętna zaprojektowanym w celu optymalizacji treningu.

Suunto t1/t1c umożliwia trening z uwzględnieniem zakresów tętna, precyzyjnie mierzy liczbę zużytych kalorii i rejestruje historię treningu. Urządzenie jest więc użyteczne niezależnie od kondycji i zaawansowania użytkownika.

2 PODSTAWOWE USTAWIENIA

Przed rozpoczęciem treningu należy skonfigurować ustawienia ogólne (**GENERAL**) i osobiste (**PERSONAL**), które umożliwiają wykonanie precyzyjnych pomiarów i obliczeń.

Użytkownik jest monitowany o określenie podstawowych ustawień po uaktywnieniu urządzenia po raz pierwszy (naciśnięcie dowolnego przycisku). W dalszej części rozdziału szczegółowo omówiono te ustawienia i procedury ich modyfikacji.

2.1 Ustawienia ogólne

Ustawienia ogólne (**GENERAL**) określają jednostki miary, format zegara i daty oraz dźwięk sygnalizujący naciśnięcie przycisków. Użytkownik powinien skonfigurować te ustawienia zgodnie z własnymi preferencjami.

Ustawienie	Wartość	Opis
tones	on/off	Włączenie lub wyłączenie dźwięków sygnalizujących naciśnięcie przycisków.
hr	bpm/%	Jednostki tętna: liczba uderzeń na minutę lub procentowo w odniesieniu do tętna maksymalnego.
weight	kg/lb	Jednostki wagi: kilogramy lub funty.
height	cm/ft	Jednostki wzrostu: centymetry lub stopy.
time	12h/24h	Format zegara: 12-godzinny lub 24-godzinny
date	dd.mm./mm.dd.	Format daty: dzień-miesiąc lub miesiąc-dzień

Aby zmienić ustawienia ogólne:

1. W menu (**SET**) przewiń listę przy użyciu przycisku **ZWIĘKSZ** do pozycji **GENERAL** (Ogólne).
2. Wyświetl ustawienie przy użyciu przycisku **WYBIERZ** i wybierz wartość, korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**.
3. Zaakceptuj wartość i przejdź do następnego ustawienia, naciskając przycisk **WYBIERZ**.
4. Powtórz kroki 2 i 3 zgodnie z wymaganiami.
5. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć konfigurację.


2.2 Ustawienia osobiste

Korzystając z ustawień osobistych (**PERSONAL**), można dostosować monitor tętna Suunto zgodnie z kondycją fizyczną i poziomem aktywności użytkownika. Te ustawienia są wykorzystywane podczas wielu obliczeń, dlatego powinny być konfigurowane precyzyjnie.

Ustawienie	Wartość	Opis
weight	30–199 kg 66–439 funtów	Waga w kilogramach lub funtach
height	90–230 cm 3"–7'11" stóp	Wzrost w centymetrach lub stopach
act class	1–10	Klasa aktywności
max hr	100–230	Maksymalne tętno (liczba uderzeń na minutę)
sex	female/male	Płeć (kobieta lub mężczyzna)
birthday	year/month/day	Data urodzenia (rok, miesiąc, dzień)

Aby zmienić ustawienia osobiste:

1. W trybie zegara (**TIME**) wyświetl menu (**SET**) i przewiń listę przy użyciu przycisku **ZWIĘKSZ** do pozycji **PERSONAL** (Osobiste).
2. Wyświetl ustawienie przy użyciu przycisku **WYBIERZ** i wybierz wartość, korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**. Należy uwzględnić jednostki skonfigurowane dla ustawienia **GENERAL** (Ogólne).
3. Zaakceptuj wartość i przejdź do następnego ustawienia, naciskając przycisk **WYBIERZ**.
4. Powtórz kroki 2 i 3 zgodnie z wymaganiami.
5. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć konfigurację.

 **PORADA:** Należy regularnie kontrolować swoją wagę i aktualizować wartość ustawienia, aby umożliwić wykonywanie precyzyjnych obliczeń związanych z treningiem.

2.2.1 Klasa aktywności

Klasa aktywności (**ACT CLASS**) jest miarą aktualnego poziomu aktywności użytkownika, określaną zgodnie z następującymi kategoriami.

Poziom podstawowy

Jeżeli użytkownik nie uprawia regularnie sportów rekreacyjnych lub związanych z intensywnym wysiłkiem fizycznym (np. tylko spacerów lub podstawowe ćwiczenia), należy wybrać klasę 1.

Rekreacja

Jeżeli użytkownik regularnie uprawia sporty rekreacyjne lub wykonuje prace fizyczne

- mniej niż 1 godzinę tygodniowo, należy wybrać klasę 2,
- ponad 1 godzinę tygodniowo, należy wybrać klasę 3,

Fitness

Jeżeli użytkownik regularnie uprawia sport lub wykonuje inną działalność fizyczną i ćwiczy intensywnie

- mniej niż 30 minut tygodniowo, należy wybrać klasę 4,
- 30–60 minut tygodniowo, należy wybrać klasę 5,
- 1–3 godzin tygodniowo, należy wybrać klasę 6,
- ponad 3 godziny tygodniowo, należy wybrać klasę 7.

Trening wytrzymałościowy lub profesjonalny

Jeżeli użytkownik regularnie uprawia sport lub wykonuje inną działalność fizyczną i ćwiczy intensywnie

- 5–7 godzin tygodniowo, należy wybrać klasę 7,5,
- 7–9 godzin tygodniowo, należy wybrać klasę 8,
- 9–11 godzin tygodniowo, należy wybrać klasę 8,5,
- 11–13 godzin tygodniowo, należy wybrać klasę 9,
- 13–15 godzin tygodniowo, należy wybrać klasę 9,5,
- ponad 15 godzin tygodniowo, należy wybrać klasę 10.

2.2.2 Maksymalne tętno

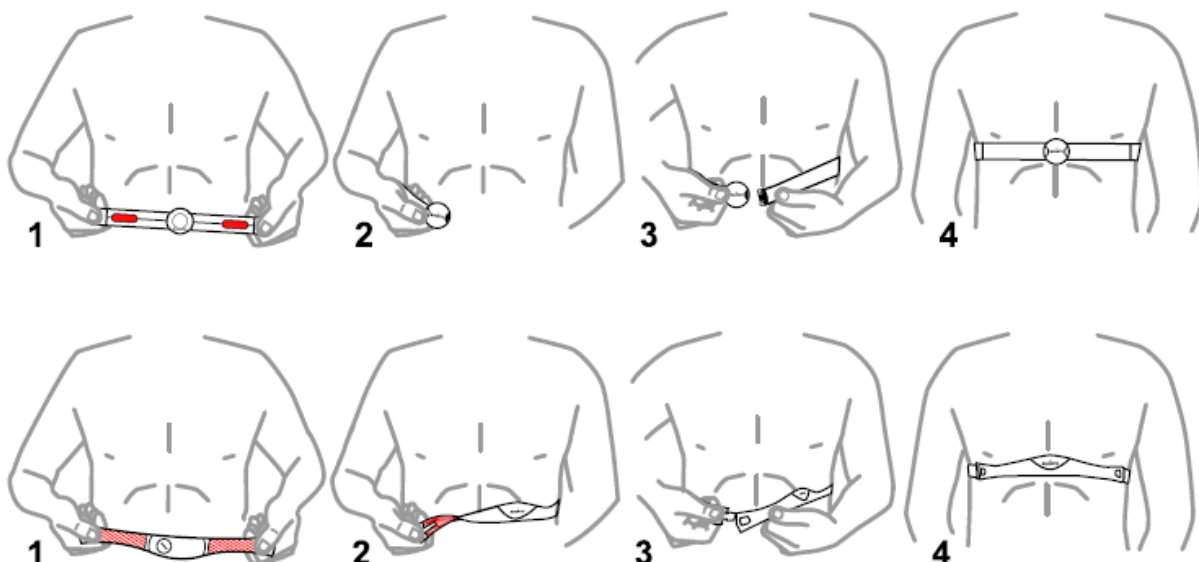
Po wprowadzeniu daty urodzenia urządzenie automatycznie konfiguruje maksymalne tętno (**MAX HR**) zgodnie z formułą $210 - (0,65 \times \text{wiek})$. Jeżeli znane jest rzeczywiste maksymalne tętno użytkownika, należy wprowadzić tę wartość.

3 TRYB TRENINGOWY

W trybie treningowym (**TRAINING**) wykonywane są wszystkie pomiary związane z aktywnością użytkownika.

3.1 Zakładanie pasa z czujnikiem

Aby rozpocząć monitorowanie tętna, należy założyć pas z czujnikiem tętna w sposób przedstawiony na rysunku i przełączyć do trybu treningowego. Należy zwilżyć oba obszary kontaktu (1) wodą lub żelem przed założeniem pasa. Pas powinien być umieszczony centralnie na korpuse.



⚠ OSTRZEŻENIE: Osoby, którym wszczepiono stymulator serca, defibrylator lub inne urządzenia elektroniczne, mogą korzystać z pasa z czujnikiem tętna na własną odpowiedzialność. Producent zaleca przeprowadzenie testu wysiłkowego z monitorem tętna Suunto i pod nadzorem lekarskim przed rozpoczęciem użytkowania urządzenia, aby zapewnić bezpieczeństwo i niezawodne funkcjonowanie stymulatora i pasa z czujnikiem. Ćwiczenia mogą być związane z pewnym zagrożeniem, zwłaszcza w przypadku osób, które nie są przyzwyczajone do wysiłku fizycznego. Producent zdecydowanie zaleca skonsultowanie się z lekarzem przed rozpoczęciem regularnego programu ćwiczeń.

3.2 Rozpocznianie sesji treningowej

Po przełączeniu do trybu treningowego monitor tętna Suunto automatycznie wyszukuje sygnały emitowane przez nadajnik pasa z czujnikiem. Po wykryciu sygnałów tętno użytkownika jest wyświetlane na ekranie. Sesja treningowa rozpoczyna się po uruchomieniu rejestratora zapisującego informacje w dzienniku i kończy się po wyłączeniu rejestratora.

Korzystanie z rejestratora

Rejestrator jest wyświetlany w górnej części ekranu.

Aby skorzystać z rejestratora:

1. Rozpocznij sesję treningową, naciskając przycisk **START**.
Po uruchomieniu licznika można dodawać okrążenia przy użyciu przycisku **ZWIĘKSZ**.
2. Naciśnij przycisk **START**, aby zatrzymać licznik.
3. Kontynuuj kolejną sesję (okrążenie), naciskając przycisk **START**.

Aby resetować licznik i sesję, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk **ZWIĘKSZ**.

 **UWAGA:** *Przed resetowaniem należy zatrzymać rejestrator.*

Jeżeli szczytowe tętno użytkownika przekracza zdefiniowaną wartość maksymalną, monitor tętna Suunto proponuje aktualizację zgodnie z nową wartością podczas resetowania sesji.

3.3 Podczas treningu

Suunto t1/t1c jest wyposażony w kilka wizualnych i dźwiękowych wskaźników ułatwiających trening. Te informacje mogą być użyteczne i zachęcać do kontynuacji treningu.

Podczas treningu użytkownik może wykonywać na przykład następujące operacje:

- Blokowanie przycisków w celu zapobiegania przypadkowemu zatrzymaniu rejestratora.
- Przełączanie do widoku przeciętnego tętna w celu sprawdzenia intensywności treningu.
- Przełączanie do widoku liczby zużywanych kalorii. Te informacje mogą być wyjątkowo użyteczne.
- Przełączanie do widoku zegara, jeżeli konieczny jest punktualny powrót do domu.

3.4 Po treningu

3.4.1 Przeglądanie sesji treningowych

Po treningu można przeglądać dane zarejestrowane podczas sesji. Na przykład można sprawdzić szczytowe i przeciętne tętno użytkownika, liczbę zużytych kalorii itd.

Aby wyświetlić podsumowanie ostatniej sesji treningowej:

1. Naciśnij przycisk **ZWIĘKSZ** w trybie treningowym (**TRAINING**).
2. Przewiń podsumowanie przy użyciu przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**.
3. Naciśnij przycisk **START** lub **WSTECZ**, aby zakończyć.

3.4.2 Przeglądanie podsumowania treningu

Suunto t1/t1c przechowuje informacje dotyczące sesji treningowych i podsumowania dla tygodni i miesięcy.

Dostępne są następujące interwały czasowe:

- **THIS WEEK:** bieżący tydzień od poniedziałku do niedzieli
- **LAST WEEK:** ubiegły tydzień od poniedziałku do niedzieli
- **THIS MONTH:** bieżący miesiąc zgodnie z aktualną datą
- **LAST MONTH:** ubiegły miesiąc zgodnie z aktualną datą

Dla każdego podsumowania i okresu są dostępne następujące informacje:

- **COUNTS:** liczba sesji treningowych
- **KCAL:** liczba zużytych kalorii
- **TIME:** czas trwania treningu
- **ZONE 1:** odsetek czasu, w którym przeciętne tętno użytkownika pozostawało w zakresie 1
- **ZONE 2:** odsetek czasu, w którym przeciętne tętno użytkownika pozostawało w zakresie 2
- **ZONE 3:** odsetek czasu, w którym przeciętne tętno użytkownika pozostawało w zakresie 3
- **ABOVE:** odsetek czasu, w którym przeciętne tętno użytkownika było wyższe niż zakres 1
- **BELOW:** odsetek czasu, w którym przeciętne tętno użytkownika było niższe niż zakres 1

Aby wyświetlić podsumowania treningu:

1. Naciśnij przycisk **ZWIĘKSZ** w trybie zegara (**TIME**).
2. Przewiń listę interwałów czasowych przy użyciu przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**.
3. Przewiń podsumowania dla wybranego interwału czasowego przy użyciu przycisków **WSTECZ** i **WYBIERZ**.
4. Naciśnij przycisk **START**, aby zamknąć podsumowania.

4 LIMITY I ZAKRESY TĘTNA

4.1 Limity tętna


Skonfigurowanie górnego i dolnego limitu tętna może ułatwić kontrolowanie intensywności treningu.

W menu **HR LIMITS** można włączyć lub wyłączyć limity tętna, skonfigurować limity i włączyć lub wyłączyć alarmy związane z tętnem.

Ustawienie	Wartość	Opis
hr limits	on/off	Włączenie lub wyłączenie funkcji limitów tętna.
lower	bpm/%	Dolny limit tętna zgodnie z wybranymi jednostkami w ustawieniach ogólnych (GENERAL).
upper	bpm/%	Górny limit tętna zgodnie z wybranymi jednostkami w ustawieniach ogólnych (GENERAL).
alarm	on/off	Włączenie lub wyłączenie alarmu sygnalizującego przekroczenia limitu.

Aby zmienić ustawienia limitów tętna (**HR LIMITS**):

1. Wyświetl menu ustawień (**SET**) i przewiń do pozycji **HR LIMITS** przy użyciu przycisku **ZWIĘKSZ**.
2. Wybierz ustawienie przy użyciu przycisku **WYBIERZ** i ustaw wartość, korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**.
3. Zaakceptuj wartość i przejdź do następnego ustawienia, naciskając przycisk **WYBIERZ**.
4. Powtórz kroki 2 i 3 zgodnie z wymaganiami.
5. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć.

 **UWAGA:** Limity tętna są wyświetlane w formie kreski na lewej części zewnętrznego pierścienia wyświetlacza, jeżeli funkcja limitów jest włączona.

Przykład praktyczny: Kontrolowanie limitów


Użytkownik planuje intensywną, trudną sesję treningową, dlatego konfiguruje limity tętna zgodnie z zakresem 3 i włącza alarm. Monitor tętna Suunto informuje użytkownika, jeżeli intensywność treningu jest zbyt duża lub niedostateczna.

4.2 Zakresy tętna

Zakresy tętna są konfigurowane procentowo w odniesieniu do tętna maksymalnego. Trening z uwzględnieniem zakresów tętna jest powszechnie uznaną metodą, dlatego określono następujące wstępnie zdefiniowane zakresy:

- Zakres 1 (60–70%): fitness, podwyższenie podstawowego poziomu sprawności fizycznej i kontrola wagi.
- Zakres 2 (70–80%): warunki aerobowe, podwyższenie sprawności fizycznej i trening wytrzymałościowy.
- Zakres 3 (80–90%): poziom zaawansowany, zwiększenie wydajności organizmu w warunkach aerobowych i anaerobowych oraz szczytowej wydajności.

Jeżeli użytkownik korzysta z osobistego programu treningu z uwzględnieniem zakresów tętna, należy wprowadzić wartości zgodne z programem.


 **UWAGA:** Domyślne zakresy tętna są zgodne z zaleceniami American College of Sports Medicine dotyczącymi ćwiczeń fizycznych.

W menu zakresów tętna (**HR ZONES**) można włączyć funkcję obsługi zakresów, zdefiniować limity i włączyć lub wyłączyć sygnalizację dźwiękową. Po włączeniu obsługi zakresów i dźwięków urządzenie generuje krótkie sygnały dźwiękowe informujące o przekroczeniu limitów.

Ustawienie	Wartość	Opis
hr zones	on/off	Włączenie lub wyłączenie obsługi zakresów tętna.
z1	%–%	Zakres 1: Górny i dolny limit procentowo w odniesieniu do maksymalnego tętna.
z2	%	Zakres 2: Górny limit.
z3	%	Zakres 3: Górny limit.
Tone	on/off	Włączenie lub wyłączenie dźwięku zakresu.

Aby zmienić ustawienia zakresów tętna (**HR ZONES**):

1. Wyświetl menu ustawień (**SET**) i przewiń do pozycji **HR ZONES** przy użyciu przycisku **ZWIĘKSZ**.
2. Wybierz ustawienie przy użyciu przycisku **WYBIERZ** i ustaw wartość, korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**.
3. Zaakceptuj wartość i przejdź do następnego ustawienia, naciskając przycisk **WYBIERZ**.
4. Powtórz kroki 2 i 3 zgodnie z wymaganiami.
5. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć.

 **PORADA:** *Tętno użytkownika zmienia się znacznie podczas treningu (na przykład podczas biegu w górzystym terenie), dlatego korzystanie z pomiarów przeciętnego tętna wykonywanych w czasie rzeczywistym jest lepszym rozwiązaniem niż kontrolowanie limitów i zakresów tętna.*

5 ZEGAR

W trybie zegara (**TIME**) wyświetlana jest godzina w dwóch strefach czasowych (podstawowej i dodatkowej). W menu **TIME-DATE** dostępne są następujące ustawienia:

Ustawienie	Wartość	Opis
alarm	on/off	Włączenie lub wyłączenie funkcji alarmu.
alarm	hours/minutes	Godzina i minuta alarmu.
time	hours/minutes/seconds	Godzina w podstawowej strefie czasowej (godziny/minuty i sekundy).
dual time	hours/minutes	Godzina w dodatkowej strefie czasowej (godziny i minuty).
date	year/month/day	Bieżąca data (rok, miesiąc i dzień).


5.1 Godzina w podstawowej i dodatkowej strefie czasowej

Aby zmienić godzinę w podstawowej i dodatkowej strefie czasowej:

1. W menu (**SET**) przewiń listę przy użyciu przycisku **ZWIĘKSZ** do pozycji **TIME-DATE** (Godzina-Data).
2. Wyświetl ustawienie przy użyciu przycisku **WYBIERZ** i wybierz wartość, korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**.
3. Zaakceptuj wartość i przejdź do następnego ustawienia, naciskając przycisk **WYBIERZ**.
4. Powtórz kroki 2 i 3 zgodnie z wymaganiami.
5. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć konfigurację.

Przykład praktyczny: Ustalanie godziny w miejscu zamieszkania

Użytkownik podróżuje za granicę i wybiera dodatkową strefę czasową zgodnie z miejscem zamieszkania. Podstawowa strefa czasowa jest zgodna z bieżącą lokalizacją. Teraz użytkownik może zawsze szybko ustalić godzinę lokalną i w miejscu zamieszkania.

 **UWAGA:** *Producent zaleca skonfigurowanie podstawowej strefy czasowej zgodnie z bieżącą lokalizacją ze względu na funkcjonowanie alarmu.*

5.2 Konfigurowanie alarmu

Aby skonfigurować alarm:

1. W menu (**SET**) przewiń listę przy użyciu przycisku **ZWIĘKSZ** do pozycji **TIME-MODE** (Godzina-Tryb).
2. Wyświetl ustawienie przy użyciu przycisku **WYBIERZ** i wybierz wartość, korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**.
3. Zaakceptuj wartość i przejdź do następnego ustawienia, naciskając przycisk **WYBIERZ**.
4. Powtórz kroki 2 i 3 zgodnie z wymaganiami.
5. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć konfigurację.


5.3 Wstrzymanie alarmu

Aby wyłączyć alarm, należy nacisnąć przycisk **WSTECZ**. Naciśnięcie dowolnego innego przycisku powoduje wstrzymanie alarmu na 5 minut. Alarm można wstrzymać 12 razy.

6 FUNKCJE OGÓLNE

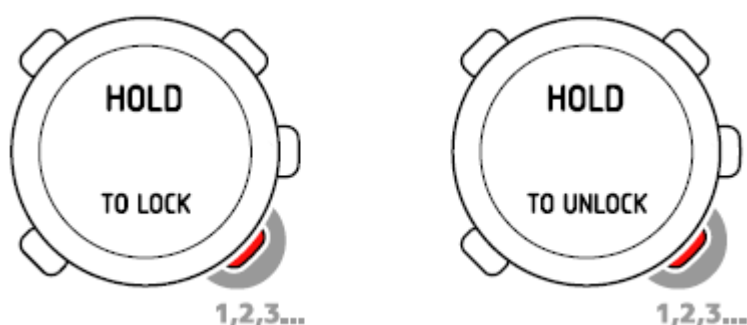
6.1 Podświetlenie

Aby włączyć podświetlenie, należy nacisnąć przycisk **ZMNIJSZ**. Podświetlenie jest wyłączone automatycznie. Jeżeli konieczne jest korzystanie z podświetlenia podczas zmiany ustawień, należy włączyć podświetlenie przed wprowadzeniem nowych ustawień. Naciśnięcie dowolnego przycisku powoduje ponowne włączenie podświetlenia. Ta funkcja jest również włączona do chwili, kiedy zostanie zakończona konfiguracja ustawień.


 **UWAGA:** Intensywne korzystanie z podświetlenia jest związane ze znacznym zużyciem baterii.

6.2 Blokada przycisków

Aby zablokować lub odblokować przyciski w dowolnym trybie, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk **ZMNIJSZ**.



Po zablokowaniu przycisków można zmieniać widoki i włączać podświetlenie.

 **PORADA:** Producent zaleca blokowanie przycisków na przykład po rozpoczęciu sesji treningowej lub przed umieszczeniem urządzenia w torbie podróżnej.

6.3 Stan wstrzymania

Monitor tętna Suunto można przełączyć do stanu wstrzymania w celu oszczędnego korzystania z baterii lub skasowania zarejestrowanej historii treningu. Ustawienia osobiste nie są kasowane.

1. Aby przełączyć do stanu wstrzymania, należy równocześnie nacisnąć i przytrzymać przyciski **START**, **ZWIĘKSZ**, **ZMNIJSZ** i **WSTECZ**.
2. Aby ponownie uaktywnić urządzenie, należy nacisnąć dowolny przycisk.



UWAGA: Podstawowe ustawienia należy zawsze konfigurować po ponownym uruchomieniu urządzenia.

6.4 Kod pasa z czujnikiem

Suunto t1/t1c korzysta z technologii kodowanej transmisji, aby umożliwić wykonywanie precyzyjnych pomiarów przez czujnik na pasie monitora tętna.

Aby sprawdzić kod pasa z czujnikiem:

1. Załóż pas z czujnikiem.
2. Przełącz do trybu treningowego (**TRAINING**).
3. Naciśnij i przytrzymaj przycisk **WSTECZ** do chwili, kiedy zostanie wyświetlony kod.

Aby zmienić kod:

1. Wyjmij baterię z pasa z czujnikiem.
2. Skieruj baterię dodatnim biegunem w dół i dociśnij w zasobniku na baterie, aby resetować czujnik.
3. Zainstaluj baterię prawidłowo i zamknij pokrywę.
4. Przełącz do trybu treningowego (**TRAINING**).

Korzystając z tej samej procedury, można nawiązać połączenie między pasem z czujnikiem i monitorem Suunto t1/t1c.

7 ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Suunto t1/t1c korzysta z technologii kodowanej transmisji, aby eliminować zakłócenia pomiarów. W pobliżu linii wysokiego napięcia, źródeł pola magnetycznego lub urządzeń elektronicznych mogą jednak występować zakłócenia sygnału.

W przypadku braku sygnału należy skorzystać z następujących metod:

- Zakończyć, a następnie ponownie uaktywnić tryb treningowy.
- Sprawdzić, czy pas z czujnikiem jest założony prawidłowo.
- Sprawdzić, czy elektrody na pasie są wilgotne.
- Zwiększyć odległość od potencjalnych źródeł zakłóceń.
- Wymienić baterię (pasa i/lub monitora), jeżeli problem nie zostanie rozwiązany.
- Sprawdzić kod; jeżeli wyświetlany jest komunikat **CODE NOT FOUND**, naprawić pas z czujnikiem

8 KONSERWACJA

8.1 Zalecenia ogólne

W przypadku wszystkich treningowych urządzeń Suunto:

- Należy wykonywać wyłącznie procedury opisane w podręcznikach Suunto.
- Nie wolno samodzielnie demontować lub serwisować urządzenia.
- Należy chronić urządzenie przed udarami, twardymi lub ostrymi przedmiotami, ekstremalnymi temperaturami i przedłużonym narażeniu na bezpośrednie światło słoneczne.
- Urządzenie należy przechowywać w czystym, suchym miejscu w temperaturze pokojowej.
- Nie wolno umieszczać urządzenia w miejscu, w którym może być zarysowane przez twarde przedmioty.

Usuwanie zarysowań

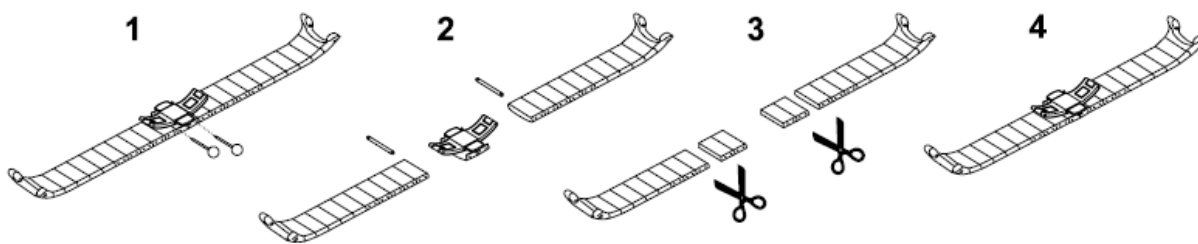
Niewielkie zarysowania ekranu należy usuwać przy użyciu preparatu Polywatch dostępnego u autoryzowanych dystrybutorów Suunto, w większości sklepów z wyposażeniem tego typu i witrynie Suunto Web Shop (shop.suunto.com). Ekran można również zabezpieczyć osłoną z tworzywa sztucznego.


Czyszczenie

Do czyszczenia urządzenia należy używać wilgotnej ściereczki i ewentualnie łagodnego mydła. Nie wolno używać benzyny, rozcieńczalników, acetonu, alkoholu, środków odstraszcających owady, farby lub preparatów chemicznych.

8.2 Regulacja długości paska

W przypadku paska z klamrą można usunąć klamrę i odciąć zbędny odcinek paska w sposób przedstawiony na rysunku:

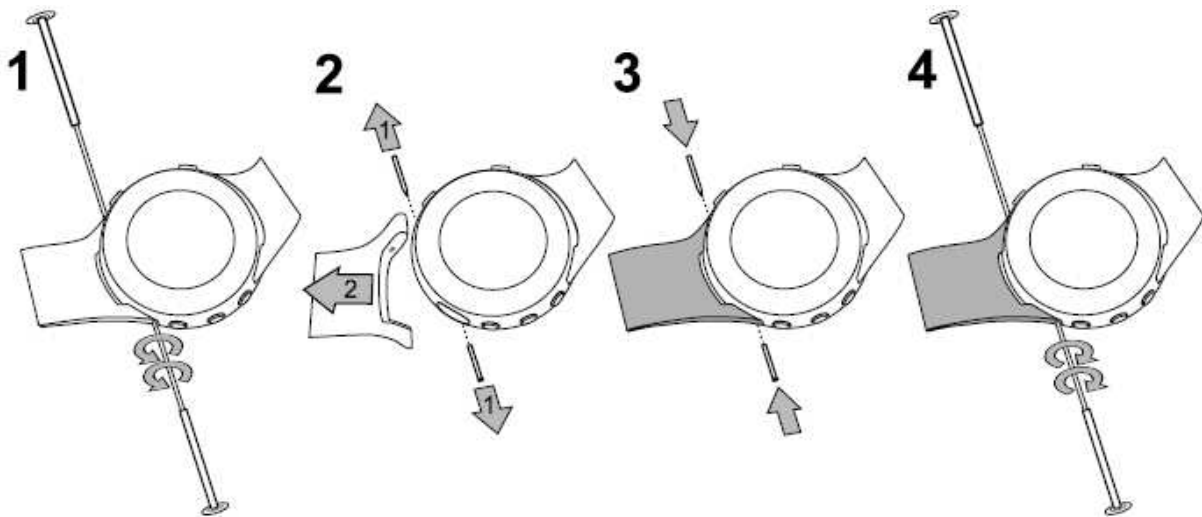


 **PORADA:** Należy usuwać kolejne odcinki i sprawdzać długość paska, aby nie odciąć zbyt dużej ilości.

8.3 Wymiana paska

Dostępnych jest wiele różnych pasków dla monitora tętna Suunto. Aby zapoznać się z ofertą, należy odwiedzić witrynę Suunto Web Shop (shop.suunto.com).

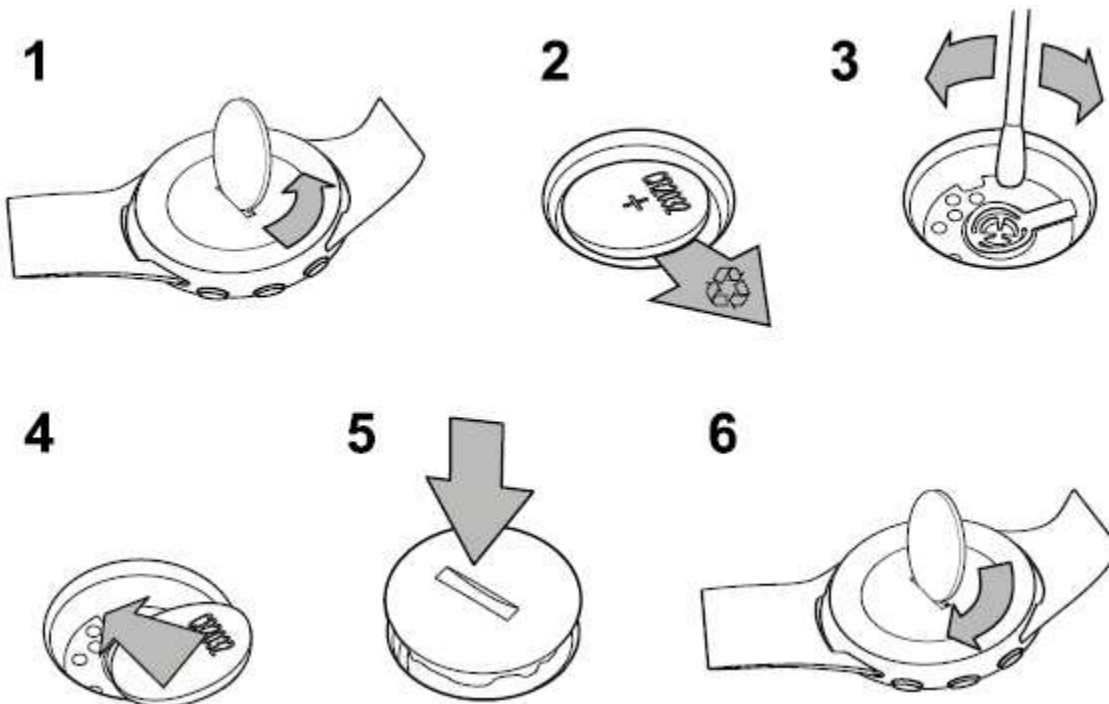
Pasek można zmienić w sposób przedstawiony na rysunku:



8.4 Wymiana baterii

Podczas wymiany baterii należy zachować szczególną ostrożność, aby zapewnić wodoszczelność monitora tętna Suunto. Nieprawidłowa wymiana baterii może być przyczyną anulowania gwarancji.

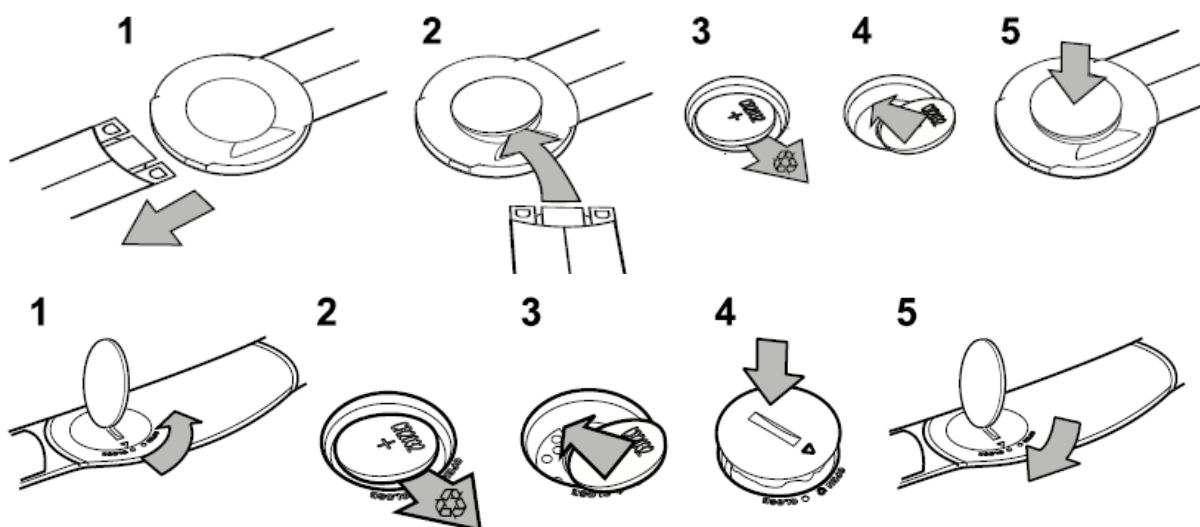
Baterię można wymienić w sposób przedstawiony na rysunku:



UWAGA: Jeżeli gwint pokrywy jest uszkodzony, należy przekazać urządzenie do autoryzowanego serwisu Suunto.

8.5 Wymiana baterii czujnika

Baterię można wymienić w sposób przedstawiony na rysunku:



UWAGA: Zalecana jest wymiana pokrywy baterii i pierścienia uszczelniającego równocześnie z wymianą baterii, aby zagwarantować czystość i wodoszczelność czujnika. Nowe pokrywy są dostarczane razem z bateriami.

9 SPECYFIKACJE

9.1 Dane techniczne

Ogólne

- Temperatura (użytkowanie): -20°C do +60°C
- Temperatura (przechowywanie): -30°C do +60°C
- Waga (urządzenie): 45 g/50 g/65 g (zależnie od modelu paska)
- Waga (pas): maks. 61 g (zależnie od modelu pasa)
- Wodoszczelność (urządzenie): 30 m (ISO 2281)
- Wodoszczelność (pas): 20 m (ISO 2281)
- Częstotliwość: 2,465 GHz zgodnie ze standardem Suunto ANT
- Zasięg: maks. 10 m
- Bateria wymieniana przez użytkownika (urządzenie/pas): CR2032

Rejestrator dziennika

- Maks. czas okrążenia: 99 godzin
- Czas okrążenia/pośredni: 30 na sesję (dziennik)
- Rozdzielczość: 0,1 sekundy

Tętno

- Wyświetlane: 30 do 240
- Limity: 30 do 230
- Maks. dla wyświetlanych wartości procentowych: 240

9.2 Znaki towarowe

Suunto oraz zastrzeżone lub niezastrzeżone nazwy produktów, nazwy i znaki handlowe i towarowe oraz znaki serwisowe firmy Suunto są chronione przez firmę Suunto lub odpowiednich właścicieli. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Firstbeat & Analyzed by Firstbeat są zastrzeżonymi lub niezastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Firstbeat Technologies Ltd. Wszelkie prawa zastrzeżone.

9.3 Prawa autorskie

Copyright © Suunto Oy 2007. Wszelkie prawa zastrzeżone. Ta publikacja i jej zawartość zostały zastrzeżone przez firmę Suunto Oy i powinny być wykorzystywane wyłącznie przez klientów jako źródło informacji dotyczących obsługi produktów Suunto. Treść publikacji nie powinna być rozpowszechniana lub używana do innych celów i/lub publikowana lub powielana bez zgody firmy Suunto Oy w formie pisemnej.

Producent podjął wszelkie niezbędne działania w celu zapewnienia pełnego zakresu i zgodności publikowanych informacji ze stanem faktycznym, jednak nie udziela jawnych lub domniemych gwarancji dotyczących informacji zamieszczonych w tej publikacji. Aktualną wersję dokumentacji można pobrać z witryny www.suunto.com.

9.4 Patenty

Ten produkt jest chroniony przez następujące patenty i wnioski patentowe oraz przepisy krajowe: US 11/432,380, US 11/181,836, US7129835 i EU Design 000528005-0001/000528005-0010.

9.5 Likwidacja urządzenia



Zużyte urządzenie należy likwidować zgodnie z przepisami dotyczącymi odpadów elektronicznych. Nie wolno usuwać urządzenia razem z odpadami komunalnymi. Użytkownicy mogą również zwracać zużyte urządzenia do lokalnego przedstawiciela firmy Suunto.

10 ZASTRZEŻENIA

10.1 Zobowiązania użytkownika

Instrument jest przeznaczony wyłącznie do zastosowań związanych z rekreacją. Monitor tętna Suunto nie powinien być używany do wykonywania pomiarów, w przypadku których wymagany jest wysoki poziom precyzji (zastosowania specjalistyczne lub laboratoryjne).

10.2 Ostrzeżenia

Osoby, którym wszczepiono stymulator serca, defibrylator lub inne urządzenia elektroniczne, mogą korzystać z pasa z czujnikiem na własną odpowiedzialność. Producent zaleca przeprowadzenie testu wysiłkowego pod nadzorem lekarskim przed rozpoczęciem użytkowania urządzenia, aby zapewnić bezpieczeństwo i niezawodne funkcjonowanie stymulatora i pasa z czujnikiem. Ćwiczenia mogą być związane z pewnym zagrożeniem, zwłaszcza w przypadku osób nie przyzwyczajonych do wysiłku fizycznego. Producent zdecydowanie zaleca skonsultowanie się z lekarzem przed przystąpieniem do regularnych ćwiczeń.

OBSŁUGA KLIENTÓW FIRMY SUUNTO



Globalny punkt informacyjny

Suunto USA

Suunto Kanada

Witryna Suunto w sieci Web

+358 2 284 11 60

+1 (800) 543-9124

+ 1 (800) 776-7770

www.suunto.com

**SUUNTO**

www.suunto.com

Copyright © Suunto Oy 11/2007.

Wszelkie prawa zastrzeżone.