

NL

SUUNTO
t3

GEBRUIKERSGIDS


SUUNTO

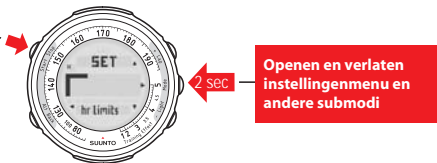
Modus Time



Modus Training / Speed and Distance



Direct terug (x) naar modus Time (vanuit instellingenmenu, totalen, logboek en Coach)



Suunto t3

GEBRUIKERSGIDS

WELKOM

Gefeliciteerd met uw keuze voor de Suunto t3 als uw trainingspartner. De Suunto t3 is een ultranauwkeurig hartslagmonitor dat is ontworpen om u met zo veel mogelijk plezier en zo effectief mogelijk te laten trainen.

De Suunto t3 biedt u veel meer dan conventionele hartslagmeters door ook het **trainingseffect (Training Effect, TE)** te tonen, waardoor u al tijdens de training kunt zien in welke mate uw conditie verbetert. Zo weet u zeker dat elke training u dichterbij uw doelen brengt en hoeft u tijdens het trainen niet langer op te letten dat uw hartslag binnen een bepaald vooraf ingesteld bereik blijft. Meer over het trainingseffect leest u in paragraaf 2.4.1.

Met de Suunto t3 kunt u ook nauwkeurig uw calorieverbruik meten, de trainingsgegevens opslaan voor analyse achteraf en uw vorderingen op lange termijn bijhouden.

De functies van de Suunto t3 kunnen worden uitgebreid met de optionele Suunto POD's (Peripheral Observation Devices), draadloze sensoren voor het meten van de snelheid en afgelegde afstand bij verschillende sportactiviteiten. Dankzij de digitale datatransmissie is de ontvangst van zowel snelheidsgegevens als uw hartslag storingsvrij.

In deze gebruikershandleiding vindt u alle informatie die u nodig hebt om nog meer rendement uit uw trainingen met de Suunto t3 te halen. Lees deze informatie om uw nieuwe Suunto t3 optimaal te kunnen gebruiken.

1. Eerste kennismaking met de Suunto t3	5
1.1. Menuopties selecteren en een modus kiezen	6
1.2. Symbolen en functies van knoppen	7
1.3. Knoppen vergrendelen	8
2. Aan de slag	9
2.1. De Suunto t3 instellen voor gebruik	9
2.2. Activiteitsniveau (act class)	11
2.3. De modus Time	13
2.3.1. Instellingen alarm	15
2.3.2. Instellingen tijd	15
2.3.3. Instellingen datum	15
2.3.4. Persoonlijke instellingen	15
2.3.5. Algemene instellingen	16
2.4. De modus Training	17
2.4.1. Trainingseffect	19
2.4.2. Instellingen voor de modus Training	22
2.4.3. Instellingen hartslagzones	25
2.4.4. Instellingen voor intervallen	26
2.4.5. Instellingen voor paren POD's	27
2.5. De modus Speed and Distance	27
2.5.1. Instellingen voor automatische rondetijden	30
2.5.2. Instellingen snelheid	30
2.5.3. Instellingen kalibratie	30
2.5.4. Draadloze snelheids/afstands-POD's	30

3. Voor de training	31
3.1. De hartslagband omdoen	31
3.2. Problemen met het opvangen van het hartslagsignaal oplossen	32
3.3. Instellingen hartslaglimieten	33
4. De modus Training	34
4.1. Trainen met behulp van streefwaarden voor het trainingseffect	34
4.2. Trainen zonder ingestelde streefwaarden	35
4.3. Trainen met weergave van de snelheid en afgelegde afstand	38
5. Na de training	38
5.1. Trainingslogboek	39
5.2. Trainingstotalen	40
5.3. Suunto Training World	42
5.4. Sluimerstand	42
6. Garantie	42
7. Onderhoud	43
7.1. Algemene instructies	43
7.2. Waterdichtheid	44
7.3. De lengte van de polsband aanpassen	44
7.4. De batterij vervangen	45
7.4.1. Vervangen van de batterij van de Suunto t3	46
7.4.2. Vervangen van de batterij van de hartslagband	47
8. Technische gegevens	49
9. Intellectueel eigendom	50
9.1. Handelsmerken	50

9.2. Patenten	50
10. Aansprakelijkheid	50
10.1. Verantwoordelijkheden van de gebruiker	50
10.2. Waarschuwingen	50
10.3. CE	51
10.4. ICES	51
10.5. FCC-conformiteit	51
11. Afdanken van het apparaat	52
Begrippenlijst	53

1. EERSTE KENNISMAKING MET DE SUUNTO T3

Modus Time



In de modus Time kunt u:

- De tijd aflezen
- Het logboek openen
- Totalen oproepen
- De tijdstellingen wijzigen
- Verbinding maken met een pc*

Modus Training



In de modus Training kunt u:

- De stopwatchfunctie gebruiken
- Uw hartslag of trainingsrendement bekijken
- Een streefwaarde voor het trainingsrendement instellen
- De trainingsinstellingen wijzigen

Modus Speed and Distance
(indien aangesloten op POD)



In de modus Speed and Distance kunt u:

- De gemiddelde (avg) en hoogste snelheid (Max) bekijken
- De afgelegde afstand bekijken
- Een streefwaarde voor het trainingsrendement instellen
- De instellingen voor snelheid en afstand wijzigen

Op het display van uw Suunto-polscomputer wordt het symbool voor de actieve modus weergegeven: HR voor de modus Training, TE voor de modus Training Effect (trainingseffect) in de modus Training en SPD voor de modus Speed and Distance (snelheid en afstand). In de modus Time wordt de tijd weergegeven.

OPMERKING

** Om het apparaat op een computer te kunnen aansluiten, hebt u de optionele Suunto PC POD nodig en moet de speciale Suunto-software op de PC zijn geïnstalleerd.*

1.1. Menuopties selecteren en een modus kiezen

Druk in een van de bovenstaande modi lang op de knop MODE om het instellingenmenu voor de betreffende modus te openen. Vanuit de modus Time kunt u de submodus Logbook (logboek) openen door kort op de knop START te drukken, terwijl u door kort op de knop + te drukken de submodus Totals (totalen) opent.

De afbeelding hieronder geeft een overzicht van de functies die in deze submodi beschikbaar zijn.

Submodus Totals



Geeft de totalen van uw sessies:

- Deze week
- Vorige week
- Laatste 6 maanden

Logboek



Geeft een overzicht van uw laatste 15 activiteiten:

- Trainingsrendement
- Duur van de sessie
- Verbrande calorieën
- Gemiddelde hartslag
- Hoogste hartslag
- Totale tijd binnen en buiten limieten en zones

Menu Settings



Elke modus heeft zijn eigen instellingenmenu waarin u de instellingen voor die modus kunt wijzigen.



Door op de knop START te drukken kunt u de modi Totals, Logboek en Settings direct verlaten.

1.2. Symbolen en functies van knoppen

De namen van de knoppen verwijzen naar de functies waarvoor ze worden gebruikt. In deze gebruikershandleiding worden echter vereenvoudigde aanduidingen gebruikt (zie tabel hieronder).

Namen van de knoppen op het apparaat	Naam in gebruikershandleiding
+ / Lap	+
Mode	MODE
- / Light	-
Alt / Back	BACK
Start / Stop	START

In de submodi , Totals en Logbook geven kleine pijlen (driehoekjes) de knoppen aan die u kunt gebruiken. Wanneer deze knoppen kort worden ingedrukt, hebben ze een andere functie dan wanneer ze lang worden ingedrukt. Met kort wordt minder dan 1 seconde bedoeld, met lang meer dan 2 seconden. In deze handleiding worden de volgende symbolen gebruikt om aan te geven of een knop kort of lang moet worden ingedrukt.

	Kort indrukken
	Lang indrukken

1.3. Knoppen vergrendelen

Door lang op de knop - te drukken, kunt u in de modi Time en Training de knoppen vergrendelen en ontgrendelen. Als de knoppen zijn vergrendeld, kunnen shortcuts nog wel worden gebruikt en kan ook de displayverlichting nog worden ingeschakeld.



Als de knoppen zijn vergrendeld, kunnen shortcuts en displayverlichting nog wel worden gebruikt.

2. AAN DE SLAG

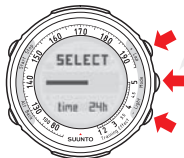
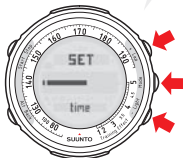
Om de mogelijkheden van uw Suunto t3 optimaal te kunnen benutten, loont het de moeite een moment de tijd te nemen om het apparaat aan uw persoonlijke behoeften aan te passen.

2.1. De Suunto t3 instellen voor gebruik

Als u voor het eerst een knop van uw nieuwe Suunto t3 indrukt, wordt u verzocht enkele basisinstellingen te definiëren. Met de + en - kunt u de waarden instellen. Om de ingestelde waarden te bevestigen en door te gaan naar het volgende venster, moet u op de knop MODE drukken.

In de afbeelding hieronder ziet u hoe u de basisinstellingen van het apparaat definieert.

Stel de juiste waarde in met de knoppen + en -.
Druk op de knop MODE om te bevestigen.



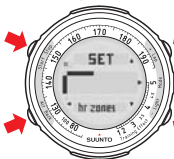
Ga door met instellen van de tijd en stel datum, eenheden en persoonlijke instellingen in. Hierna keert u automatisch terug in de modus Time en is de Suunto t3 klaar voor gebruik.

OPMERKING

Uw maximale hartslag wordt bepaald volgens de formule 210 minus 0,65 keer uw leeftijd, die automatisch wordt berekend op basis van de door u in te voeren geboortedatum. Als u uw echte maximale hartslag kent, moet u die gebruiken in plaats van de berekende waarde.

Bladeren door de instellingenmenu's is uiterst eenvoudig: het knipperende open vierkantje geeft precies aan waar u zich bevindt. Door op de knop START te drukken kunt u het instellingenmenu direct verlaten en terugkeren naar de modus Time.

DIRECT TERUG



+/WIJZIGEN

RECHTS/AFSLUITEN (LANG INDRUKKEN)

LINKS

-/WIJZIGEN

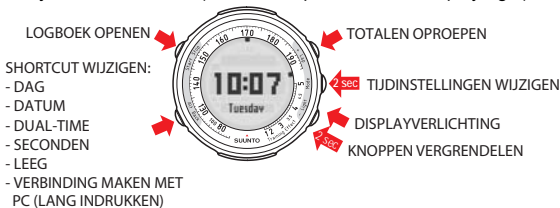
2.2. Activiteitsniveau (act class)

Belangrijk: Een andere basisinstelling die u moet definiëren is uw activiteitsniveau. Deze waarde geeft het niveau van uw huidige lichamelijke inspanningen aan. Door uw huidige activiteitsniveau (1 - 10) in te stellen, kan de Suunto t3 uw calorieverbruik veel nauwkeuriger vaststellen. Wanneer de mate en/of intensiteit van uw fysieke inspanningen toeneemt, verhoogt het apparaat automatisch uw activiteitsniveau op basis van uw hartslaggegevens. Uw activiteitsniveau wordt ook automatisch verlaagd als u, bijvoorbeeld, recreatief gaat sporten. Raadpleeg de onderstaande tabel voor informatie over het bepalen van uw activiteitsniveau.

Activiteiten	Activiteitsniveau	
Geen regelmatige sportbeoefening op recreatief niveau of zware fysieke inspanning.	Vermijden lichamelijk inspanning indien mogelijk.	0
	Wandelen, gewoonlijk de trap nemen, af en toe zwaar genoeg trainen om te gaan hijgen en transpireren.	1
Regelmatige sportbeoefening op recreatief niveau of middelzware fysieke inspanning, zoals werken in de tuin, nordic walking of het maken van een recreatieve fietstocht.	10 - 60 minuten per week	2
	Meer dan 1 uur per week	3
Regelmatige sportbeoefening met zware fysieke inspanning: hardlopen, aerobics, wielrennen, etc.	Minder dan 30 minuten per week	4
	30 - 60 minuten per week	5
	1 - 3 uur per week	6
	Meer dan 3 uur per week	7
Dagelijks trainen	5 - 7 uur per week	7.5
	7 - 9 uur per week	8
	9 - 11 uur per week	8.5
	11 - 13 uur per week	9
	13 - 15 uur per week	9.5
	Meer dan 15 uur per week	10

2.3. De modus Time

In de afbeelding hieronder ziet u welke functies de knoppen hebben in de modus Time. Met behulp hiervan kunt u de basisfuncties van uw Suunto t3 leren gebruiken. Daarnaast ziet u welke opties er zijn voor de shortcut (informatie op de onderste displayregel).



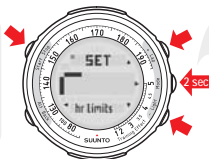
In de volgende afbeeldingen ziet u hoe u het instellingenmenu voor de modus Time kunt openen en door de menuopties kunt bladeren. Door op de knop START te drukken kunt u het instellingenmenu direct verlaten.

Instellingenmenu openen



Bladeren door het instellingenmenu

Druk lang op de knop MODE in de modus Time of Training om het instellingenmenu te openen.



Met de knoppen + en - kunt u overschakelen tussen de submenu's voor alarm, tijd, datum, persoonlijke instellingen en algemene instellingen. Verlaat het instellingenmenu door lang op de knop MODE of kort op de knop START te drukken.

OPMERKING


Aan de hand van de knipperende balk kunt u altijd zien waar u in het instellingenmenu bent.

De onderstaande tabel geeft een overzicht van de verschillende instellingen voor de modus Time en de opties die u daarvoor kunt kiezen.

Symbool	Instelling	Opties								
			Alarm	Alarm: aan/uit	Alarmtijd: uren/minuten					
	Tijd	Tijd: uren/minuten/seconden	Dual-time: uren/ minuten							
	Datum	Datumnotatie: jaar/ maand/ dag								
	Persoonlijke instellingen	Gewicht	Lengte	Activiteitsniveau	Max. hartslag	Geslacht	Geboortedatum			
	Algemeen	Geluid: aan/uit	Hartslag: bpm/%	Lengte: cm/ft	Gewicht: kg/lb	Tijd: 12u/24u	Datumnotatie: ddmm/mdd	Opslaan: ask/all	Foot POD, Bike POD of GPS POD: /km, mph, /mi, km/h	

2.3.1. Instellingen alarm

In het menu Alarm kunt u de alarmtijd instellen en de alarmfunctie in- of uitschakelen. Bevestig de instellingen door kort op de knop MODE te drukken; daarna wordt automatisch het volgende menuonderdeel weergegeven.

Als het alarm ingeschakeld is, wordt het symbool  In het display weergegeven.

2.3.2. Instellingen tijd

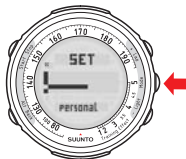
In het menu Time (tijd) kunt u de tijd en de dual-time instellen. Bevestig de instellingen door kort op de knop MODE te drukken; daarna wordt automatisch het volgende menuonderdeel weergegeven.

2.3.3. Instellingen datum

In het menu Date (datum) kunt u de dag, maand en het jaar instellen. Bevestig de instellingen door kort op de knop MODE te drukken; daarna wordt automatisch het volgende menuonderdeel weergegeven.

2.3.4. Persoonlijke instellingen

In het menu Personal (persoonlijk) kunt u persoonlijke gegevens zoals uw gewicht, lengte, activiteitsklasse, maximale hartslag, geslacht en geboortedatum invoeren. Bevestig de instellingen door kort op de knop MODE te drukken; daarna wordt automatisch het volgende menuonderdeel weergegeven.



Terug naar de eerder ingestelde waarde.



Stel het juiste gewicht in met de knoppen + en -. Druk op de knop MODE om te bevestigen.

Stel op dezelfde wijze uw lengte, activiteitsniveau, maximale hartslag, geslacht en geboortedatum in.

OPMERKING

Raadpleeg de tabel in Paragraaf 2.2, "Activiteitsniveau (act class)" voor meer informatie en een beschrijving van de verschillende activiteitsniveaus.

2.3.5. Algemene instellingen

In het menu voor algemene instellingen kunt u de knoptonen aan of uit zetten en kiezen in welke notatie en eenheden gegevens worden weergegeven. Bevestig de instellingen door kort op de knop MODE te drukken.

Displayverlichting

De displayverlichting kan in iedere modus op elk gewenst moment worden geactiveerd door kort op de knop - te drukken. Als u de displayverlichting wilt gebruiken in het menu Settings, de submodus Logbook of de submodus Totals, moet u de verlichting inschakelen voordat u deze submodi activeert.

OPMERKING

De verlichting werkt niet als de Suunto t3 aan een POD wordt gepaard of als de hartslagband verbinding maakt met de hartslagmonitor.

Sluimerfunctie

Het alarm uitschakelen kan alleen door op de knop BACK te drukken. Wanneer u op een andere knop drukt, wordt het alarm slechts tijdelijk voor 5 minuten uitgeschakeld (sluimerfunctie). De sluimerfunctie kan maximaal twaalf keer achter elkaar worden geactiveerd, daarna wordt het alarm gedeactiveerd tot de ingestelde alarmtijd voor de volgende dag.

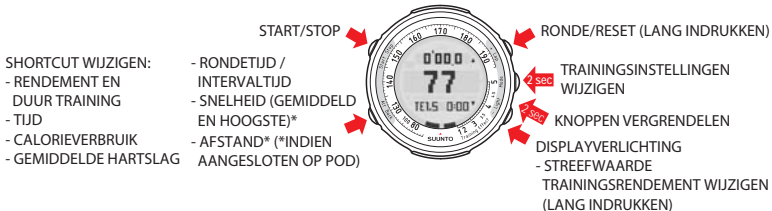
Druk op de knop BACK om het alarm uit te schakelen.



2.4. De modus Training

Druk kort op de knop MODE om over te schakelen naar de modus Training.

De onderstaande afbeelding geeft een overzicht van de basisfuncties van de knoppen in de modus Training plus de opties voor de shortcut (informatie op de onderste displayregel).



De stopwatch kan worden geactiveerd door in de modus Training op de knop START te drukken en verschijnt dan op de bovenste displayregel. De trainingsgegevens waarvoor tijdsregistratie met de stopwatch plaatsvindt, zoals hartslag en calorieverbruik, worden opgeslagen en kunnen later worden bekeken in de submodi Totals (totalen) en Logbook (logboek). **Daarom moet u aan het begin van elke trainingssessie altijd de stopwatch activeren en ervoor zorgen dat de hartslag wordt gemeten.**

Druk op START om de stopwatch te starten.



Druk nogmaals op START om de stopwatch stop te zetten.



Als de stopwatch loopt, kunt u 99 rondetijden opnemen door kort op de knop + te drukken. De eerste 50 rondetijden worden opgeslagen in het geheugen.

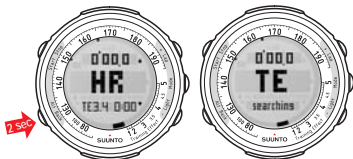
OPMERKING

Het is niet mogelijk de stopwatch te resetten terwijl deze loopt. De stopwatch moet eerst worden stopgezet.

OPMERKING

Als u terugschakelt naar de modus Time terwijl de stopwatch loopt, wordt de stopwatch boven in het scherm weergegeven. Om de stopwatch te kunnen stopzetten, dient u eerst terug te gaan naar de modus Training.

Druk lang op de knop BACK om over te schakelen tussen weergave van de hartslag (in het midden van het scherm wordt de aanduiding HR weergegeven als er nog geen hartslagband is aangesloten) en de weergave van het huidige trainingseffect (in het midden van het scherm wordt de aanduiding TE weergegeven voordat de stopwatch wordt gestart).



2.4.1. Trainingseffect

Een unieke functie van de Suunto t3 is de mogelijkheid het trainingseffect bij te houden en te bekijken. De functie Training Effect (TE) geeft het effect van een training op uw conditie weer op een eenvoudige schaal van 1 tot 5. Zo is het voor het eerst mogelijk direct te zien welke invloed uw trainingsinspanningen op uw conditie hebben. Met de functie Training Effect kunt u ervoor zorgen dat uw trainingen voortaan altijd het gewenste resultaat opleveren.

Wees u bewust van het verschil tussen de functies **zone** (tijdelijke trainingsintensiteit) en Training **Effect** (totale belasting van een training). Bij zonetraining moet u proberen uw hartslag gedurende de hele training op een bepaald niveau te houden, terwijl het bij trainen met behulp van de functie Training Effect al genoeg is eenmaal gedurende de training de gewenste TE-waarde te bereiken.

Gemeten TE	Beschrijving	Resultaat training
1.0 - 1.9	Geen vooruitgang/herstel	Bevorderen herstel (korte training) of ontwikkelen basisuithoudingsvermogen (sessie langer dan een uur). Ideaal voor vetverbranding. Zorgt niet voor verbetering maximaal prestatieniveau.
2.0 - 2.9	Weinig vooruitgang/stabilisatie	Op peil houden conditie. Opbouw basis voor zwaarder trainen in de toekomst. Zorgt nauwelijks voor verbetering maximaal prestatieniveau.
3.0 - 3.9	Normale vooruitgang	Verbetering conditie bij 2–4 keer per week herhalen. Geen speciale hersteltraining vereist.
4.0 - 4.9	Sterke vooruitgang	Snelle verbetering conditie bij 1–2 keer per week herhalen. Enkele lichtere sessies (TE 1–2) vereist voor herstel.
5.0	Overmatige vooruitgang	Uitzonderlijke verbetering conditie bij adequaat herstel na afloop. Sterke noodzaak tot herstel. Verhoogd risico op overtraining indien te vaak herhaald.

Wanneer u het trainingseffect bewaakt, hoeft u niet langer te zorgen dat uw hartslag binnen vooraf gedefinieerde zones blijft: het trainingseffect weerspiegelt namelijk het feitelijke rendement van de training, ongeacht uw exacte hartslag. Dit bevrijdt u van de zonealarmen terwijl u toch het gewenste resultaat bereikt.

De Suunto t3 toont het trainingseffect op twee verschillende manieren. Rechts onder in het display wordt het grafisch weergegeven. Daarnaast kan in plaats van de hartslagwaarde de TE-waarde in het midden van het display worden weergegeven. Het trainingseffect van een training wordt bepaald aan de hand van de hoogste TE-waarde (van 1.1 tot 5.0) die tijdens de sessie wordt bereikt. De hoogste TE-waarde blijft zichtbaar in de grafische aanduiding. Als u na een periode met geringe intensiteit het trainingseffect wilt vergroten, zult u harder moeten trainen om een hogere piekwaarde te bereiken.

Druk lang op de knop BACK om over te schakelen tussen de hartslag en het huidige trainingsrendement.



In plaats van de hartslag kan in het midden van het display het trainingsrendement worden weergegeven.

Grafische aanduiding en schaal trainingsrendement.

Met deze shortcut kunt u bekijken wat de resterende tijd is tot het volgende niveau. In dit voorbeeld moet u nog 10 minuten met de huidige intensiteit doortraineren om niveau 3.2 te halen.

Als u na het bereiken van het beoogde rendement doorgaat met trainen, verschijnt op de onderste displayregel automatisch de resterende tijd tot het volgende niveau, in dit geval 3.4.

OPMERKING

Als u het beoogde trainingseffect hebt bereikt, wordt in het display van de Suunto t3 kort de aanduiding "TE reached" weergegeven en hoort u een kort piepsignaal.



Tot dusverre in de training bereikt rendement: 3.8 (vooruitgang)

Hoogste niveau. Als er een periode is geweest van lagere intensiteit, kan uw huidige niveau lager zijn. Om bij deze training een hoger rendement dan 3.8 te behalen, moet u de intensiteit opvoeren zodat de piekwaarde in deze grafische aanduiding omhoog gaat.

Onderste regel: Het volgende rendementsniveau is 4.0, maar dat kunt u met de huidige trainingsintensiteit niet bereiken. (Tijdindicator --:-- betekent dat u de intensiteit moet verhogen om de beoogde niveau te bereiken.)

Meer informatie over de functie Training Effect en over hoe u met behulp daarvan uw trainingsrendement kunt verhogen, vindt u in het Suunto Training Guidebook dat u kunt downloaden van www.suunto.com/training.



De technologie voor hartslaganalyse die wordt gebruikt voor het bepalen van het trainingseffect wordt geleverd en ondersteund door Firstbeat Technologies Ltd.

2.4.2. Instellingen voor de modus Training

In de volgende afbeeldingen ziet u hoe u het instellingenmenu voor de modus Training kunt openen en door de menuopties kunt bladeren.



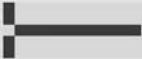




Druk lang op de knop MODE in de modus Training om het menu met trainingsinstellingen te openen.



Met de knoppen + en - kunt u overschakelen tussen de submenu's voor hartslagzones, hartslaglimieten, intervallen, paren van een POD en algemene instellingen.

De onderstaande tabel geeft een overzicht van de verschillende instellingen voor de modus Training en de opties die u daarvoor kunt kiezen.

Symbol	Instelling	Opties							
	Hartslag-zones	Hartslag-zones: aan/uit	Zone 1: onderste / bovenste %	Zone 2: bovenste %	Zone 3: bovenste %	Geluid: aan/uit			
	Hartslaglimieten	Hartslaglimieten: aan/uit	Onderste limiet	Bovenste limiet	Alarm: aan/uit				
	Interval	Interval 1: aan/uit	Interval 1: minuten/seconden	Interval 2: aan/uit	Interval 2: minuten/seconden	Warming-up-timer: aan/uit	Warming-up-timer: minuten/seconden		
	Paren POD	Paren: hartslagband/Foot POD/Bike POD/GPS POD							
	Algemeen	Geluid: aan/uit	Hartslag: bpm/%	Lengte: cm/ft	Gewicht: kg/lb	Tijd: 12u/24u	Datumnotatie: ddmm/mddd	Opslaan: ask/all	Foot POD, Bike POD of GPS POD: /km, mph, /mi, km/h

2.4.3. Instellingen hartslagzones

In het menu Heart Rate Zone (hartslagzone) kunt u drie hartslagzones instellen en het waarschuwingssignaal ter aanduiding van de overgang daartussen in- of uitschakelen. Deze drie hartslagzones kunt u gebruiken om na te gaan hoelang u binnen een bepaald hartslagbereik traint, om te zorgen dat uw warming-up lang genoeg duurt of om uw hartslag op een optimaal niveau voor vetverbranding te houden.

Na de training kunt u nagaan hoeveel tijd u in een bepaalde zone hebt getraind. Elke zone is een bereik van hartslagen uitgedrukt als een percentage van uw maximale hartslag (die wordt berekend op basis van de ingevoerde leeftijd bij de persoonlijke instellingen). Bevestig de instellingen door kort op de knop MODE te drukken; daarna wordt automatisch het volgende menuonderdeel weergegeven.

De standaard hartslagbereiken voor zones 1-3 zijn 60-70%, 70-80% en 80-90% van uw maximale hartslag, maar als u een speciaal opgezet trainingsprogramma volgt, kunt u ook de zonewaarden invoeren die zijn vastgesteld op basis van uw specifieke doelstellingen. De onderstaande tabel geeft een overzicht van de resultaten bij trainen in de afzonderlijke standaard zones.

Hartslagzone	Standaard instelling	Belangrijkste resultaat
Zone 1 (fitheidszone)	60 - 70% van maximale hartslag	Verbeterd uw basisuithoudingsvermogen en helpt u sneller te herstellen na een zware training. Kan ook worden gebruikt voor gewichtsbeheersing (vetverbrandingszone).
Zone 2 (conditiezone)	70 - 80% van maximale hartslag	Verbeterd uw zuurstofopnamecapaciteit. Dit is de beste zone om te trainen voor duursportevenementen.
Zone 3 (drempelzone)	80 - 90% van maximale hartslag	Verbeterd uw maximale zuurstofopnamecapaciteit en melkzuurtolerantieniveau (anaërobe drempel), zodat uw maximale inspanningsduur toeneemt en u beter in staat bent vermoeidheid het hoofd te bieden.

OPMERKING

De standaard hartslagzones zijn vastgesteld volgens de richtlijnen van het American College of Sports Medicine voor conditietrainingen.

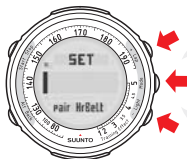
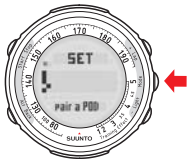
De gemiddelde hartslag is ook een bruikbaar trainingshulpmiddel bij trainingen waarbij het hartritme sterk varieert, bijvoorbeeld bij fietsen in een heuvelachtig gebied. In zulke situaties heeft het instellen van limieten weinig zin en vormt de gemiddelde hartslag een goed alternatief.

2.4.4. Instellingen voor intervallen

In het menu Intervals (intervallen) kunt u interval 1 en interval 2 in- of uitschakelen en de duur ervan definiëren. Daarnaast kunt u de warming-up-timer in- of uitschakelen en de duur van de warming-up definiëren. Bevestig de instellingen door kort op de knop MODE te drukken; daarna wordt automatisch het volgende menuonderdeel weergegeven.

2.4.5. Instellingen voor paren POD's

In het menu Pair a POD (paren POD) kunt u uw Suunto t3 paren met een hartslagband, Suunto Foot POD, Suunto Bike POD of Suunto GPS POD.



Selecteer de POD die u met behulp van de knoppen + en - wilt paren.

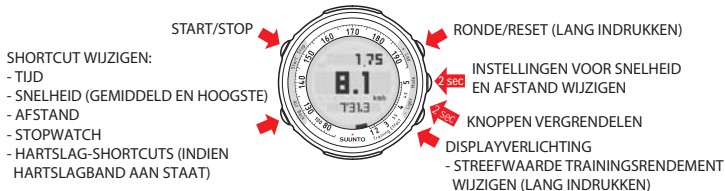
Druk op de knop MODE om te bevestigen en zet daarna de POD aan die u wilt paren.

OPMERKING

Na het paren of als de verbinding met de POD is verbroken, moet u de modus Training opnieuw activeren om de meetwaarden van de POD te bekijken.

2.5. De modus Speed and Distance

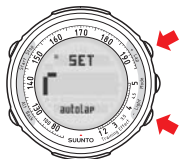
De modus Speed and Distance (snelheid en afstand) is beschikbaar na paring van de Suunto t3 aan een optionele snelheids/afstands-POD. In de afbeelding hieronder ziet u welke functies de knoppen hebben in de modus Speed and Distance.



In de onderstaande afbeelding ziet u nogmaals hoe u de modus Speed and Distance kunt activeren en door de menuopties kunt bladeren.








Druk lang op de knop MODE in de modus Speed and Distance om het instellingenmenu voor deze modus te openen.



Met de knoppen + en - kunt u overschakelen tussen de submenu's voor automatische rondetijden, snelheid, kalibreren, paren van een POD en algemene instellingen.

De onderstaande tabel geeft een overzicht van de verschillende instellingen voor de modus Speed and Distance en de opties die u daarvoor kunt kiezen.

Symbool	Instelling	Opties									
	Automatische rondetijden	Automatische rondetijden: aan/uit	Afstand								
	Snelheid	Limieten: aan/uit	Onderste limiet	Bovenste limiet							
	Kalibreren	Kalibreren: Foot POD/Bike POD									
	Paren POD	Paren: hartslagband/Foot POD/Bike POD/GPS POD									
	Algemeen	Geluid: aan/uit	Hartslag: bpm/%	Lengte: cm/ft	Gewicht: kg/lb	Tijd: 12u/24u	Datumnotatie: dmmm/mddd	Opslaan: ask/all	Lopen, Fietzen of GPS: /km, mph, /mi, km/h		

2.5.1. Instellingen voor automatische rondetijden

In het menu Autolap (automatische rondetijden) kunt u de functie voor het automatisch bijhouden van rondetijden in- of uitschakelen en de lengte van een ronde instellen. Als deze functie is ingeschakeld en er een snelheids/afstands-POD aan het apparaat is gepaard, klinkt er elke ronde een geluidssignaal en worden op het display de totale afstand, gemiddelde rondetijd en duur van de laatste ronde gedurende 5 seconden weergegeven.

2.5.2. Instellingen snelheid

In het menu Speed (snelheid) kunt u de snelheidslimiet in -of uitschakelen en de maximale en minimale snelheid instellen.

2.5.3. Instellingen kalibratie

In het menu Calibrate (kalibreren) kunt u uw Suunto Foot POD of Suunto Bike POD kalibreren. U kunt een POD ook kalibreren door lopend of fietsend een bekende afstand, bijvoorbeeld 10 km, af te leggen terwijl de POD is geactiveerd. Als u na het afleggen van deze afstand de stopwatch niet terug op nul zet, kunt u de weergegeven afstand, bijvoorbeeld 9,6 km, vanuit dit instellingenmenu corrigeren. De kalibratiewaarde wordt vervolgens overeenkomstig bijgewerkt. Hoewel in het menu Calibrate ook de GPS POD is opgenomen, heeft de kalibratie geen invloed op de GPS POD-metingen. Deze kalibratie is alleen nodig als u bijvoorbeeld twee Bike POD's voor verschillende fietsen heeft. Eén daarvan kunt u dan paren als een GPS POD en de kalibratie op dezelfde manier gebruiken als u normaal gesproken bij een Bike POD zou doen.

2.5.4. Draadloze snelheids/afstands-POD's

De optionele draadloze POD's voor het meten van de snelheid en de afgelegde afstand zijn licht, gebruiksvriendelijke en uiterst nauwkeurig. De diverse POD's (Suunto Foot POD, Suunto Bike POD en Suunto GPS POD) verschillen onderling van elkaar en worden daarom geleverd met elk

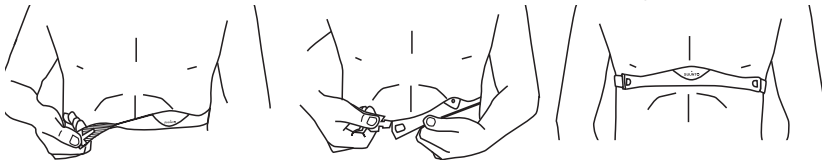
een aparte handleiding met gedetailleerde informatie over het gebruik ervan. Na het paren en kalibreren van een snelheids/afstands-POD aan uw Suunto t3, kunt u de modus Speed and Distance activeren en gebruikmaken van de aan de snelheid en afstand gerelateerde functies en gegevens.

3. VOOR DE TRAINING

3.1. De hartslagband omdoen

De hartslagband is een onmisbaar onderdeel voor de werking van de Suunto t3 en het is daarom belangrijk dat weet hoe u de band op de juiste manier draagt.

Voor een probleemloos functioneren kunt de zender het beste op de huid dragen.

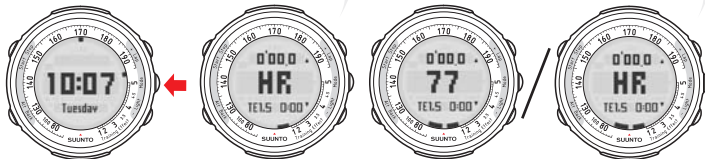


- Tijdens de training moeten de elektroden vochtig zijn: trek de zender iets van uw borst af en bevochtig het elektrodeoppervlak aan de achterzijde.
- Controleer of de bevochtigde elektrodes goed op uw huid aansluiten en het logo in het midden en recht staat.
- Activeer de modus Training. (Uw hartslag wordt niet weergegeven voordat u de modus Training activeert.)

Zodra u de modus Training activeert of de stopwatch start, begint de Suunto t3 automatisch te zoeken naar signalen van een hartslagband of gepaarde snelheids/afstands-POD.

Na het overschakelen naar de modus Training, verschijnen in het display "HR" terwijl de Suunto t3 naar het signaal van de hartslagband zoekt.

Als er geen hartslagband wordt gevonden, wordt in het midden van de display "HR" weergegeven in plaats van de hartslag.



Zodra deze signalen worden opgevangen, wordt uw hartslag of uw huidige snelheid en afgelegde afstand in het midden van het display weergegeven.

OPMERKING

Gedetailleerde instructies over het paren en kalibreren van uw optionele snelheids/afstands-POD vindt u in de aparte gebruikershandleiding van de POD.

3.2. Problemen met het opvangen van het hartslagsignaal oplossen

Als het hartslagsignaal niet wordt weergegeven, controleer dan of de hartslagband gepaard is (zie Paragraaf 2.4.5, "Instellingen voor paren POD's").

Als het signaal wegvalt, kunt u dit als volgt proberen te verhelpen:

- Verlaat de modus Training en activeer hem opnieuw.

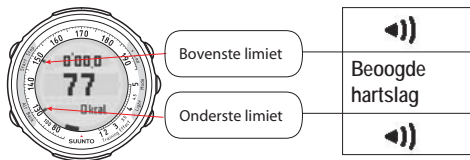
- Controleer of u de hartslagband op de juiste wijze draagt. (See *Paragraaf 3.1, “De hartslagband omdoen”*)
- Controleer of het elektrodeoppervlak aan de achterzijde van de band vochtig is.
- Wanneer u de band al geruime tijd gebruikt, is het mogelijk dat de batterij moet worden vervangen. Raadpleeg voor instructies voor het vervangen van de batterij paragraaf *Paragraaf 7.4.2, “Vervangen van de batterij van de hartslagband”*.

3.3. Instellingen hartslaglimieten

In het menu Heart Rate Limit (hartslaglimiet) kunt u de hartslaglimieten in- of uitschakelen, de bovenste en onderste limieten instellen en het hartslagalarm in- of uitschakelen. Door het instellen van hartslaglimieten kunt u makkelijker binnen een bepaald hartslagbereik blijven dat u kunt instellen om uw trainingsdoelen te bereiken.

Tijdens het trainen kunt u uw hartslag van dat moment laten weergeven in het midden van het display. Als de shortcut voor gemiddelde hartslag is geselecteerd, wordt uw actuele gemiddelde hartslag van het gehele logboekbestand tot op dat moment weergegeven op de onderste display-regel, ofwel in slagen per minuut ofwel als percentage van uw maximale hartslag. In het instellingenmenu kunt u alarmen instellen om u te waarschuwen als uw hartslag hoger dan de ingestelde bovenste limiet of lager dan de ingestelde onderste limiet wordt.

Als uw hartslag de ingestelde limiet bereikt, wordt het alarm geactiveerd. Als uw hartslag na vier minuten nog niet is verlaagd, gaat het alarm automatisch uit.



Als de alarmfunctie is ingeschakeld, geeft de Suunto t3 een alarm als uw hartslag hoger dan de bovenste limiet of lager dan de onderste limiet wordt. Het alarm blijft 4 minuten actief totdat uw hartslag weer binnen het beoogde bereik valt.

Door uw gemiddelde hartslag te bewaken, kunt u de zwaarte van de training aanpassen om het rendement van de sessie zo hoog mogelijk te maken.

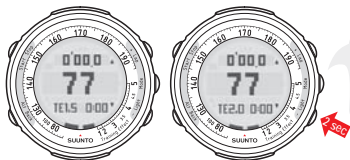
4. DE MODUS TRAINING

Nu u de Suunto t3 naar eigen voorkeur hebt ingesteld, is het tijd om te gaan trainen. Raadpleeg voor meer informatie en tips over hoe u met maximaal rendement kunt trainen het Suunto Training Guidebook dat u kunt downloaden vanaf www.suunto.com/training.

Er zijn drie manieren waarop u de Suunto t3 bij het trainen kunt gebruiken: trainen met behulp van streefwaarden voor het Training Effect, trainen zonder streefwaarden in te stellen en trainen met weergave van de snelheid en afgelegde afstand.

4.1. Trainen met behulp van streefwaarden voor het trainingseffect

De streefwaarde voor het trainingseffect kunt u verhogen door op de knop - te drukken wanneer deze waarde op de onderste displayregel wordt weergegeven. Hierdoor wordt ook de aanbevolen trainingsduur automatisch aangepast.



Druk lang op de knop
– om de streefwaarde
voor het trainingsrendement
te verhogen.

4.2. Trainen zonder ingestelde streefwaarden

De stopwatch kan worden opgeroepen door in de modus Training op de knop START te drukken en verschijnt dan op de bovenste displayregel. De trainingsgegevens waarvoor tijdsregistratie met de stopwatch plaatsvindt, zoals hartslag en calorieverbruik, worden opgeslagen en kunnen later worden bekeken in de submodi Totals (totalen) en Logboek (logboek). **Daarom moet u aan het begin van elke trainingssessie altijd de stopwatch activeren en ervoor zorgen dat de hartslag wordt gemeten.**

Druk op
START om
de stopwatch
te starten.



Druk nogmaals
op START om
de stopwatch
stop te zetten.





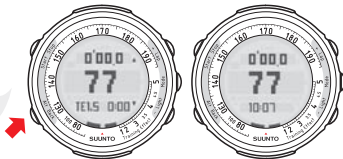
Druk wanneer de stopwatch loopt op de knop + om de tussentijd te registreren. Deze wordt op de bovenste displayregel van de Suunto t3 weergegeven, evenals de gemiddelde hartslag en de rondetijd. Na 3 seconden wordt de stopwatch weer weergegeven.



Geef het nummer van de huidige ronde aan.

Tijdens de training wordt in het midden van het display ofwel het actuele trainingseffect ofwel de hartslag weergegeven. U kunt hiertussen overschakelen door lang op de knop BACK te drukken. Welke gegevens tijdens het lopen van de stopwatch wordt weergegeven, is afhankelijk van de gekozen instellingen en van het feit of er een snelheids/afstands-POD is aangesloten. Standaard wordt op de onderste displayregel de streefwaarde voor het trainingseffect weergegeven.

Door op de knop BACK te drukken, kunt een andere shortcut voor de onderste displayregel kiezen. Sommige shortcuts zijn alleen beschikbaar als er een snelheids/afstands-POD is aangesloten.



Nadat u de stopwatch hebt stopgezet, kunt u deze op nul zetten door lang op de knop + te drukken. De Suunto t3 vraagt of u het logboek wilt opslaan en zet de stopwatch op nul.



SAVE



Als u 'no' kiest, verschijnt het volgende logbestand.



Als u 'yes' kiest, wordt het logbestand gewist.

In het geheugen kunnen maximaal vijftien logboekbestanden worden opgeslagen. Als u het meest recente logboek niet wilt opslaan, worden bij de totalen slechts veertien eerdere logboekbestanden weergegeven.

U kunt er ook voor kiezen logboeken automatisch op te slaan. Ga daarvoor na het resetten van de stopwatch naar het instellingenmenu voor de modus Time en selecteer het menu General. Kies daar het submenu Save en selecteer 'all' in plaats van 'ask'.

Als uw hoogste hartslag bij de laatste training hoger is geweest dan de maximale hartslag die is ingesteld bij de persoonlijke instellingen, vraagt de Suunto t3 of u uw maximale hartslag na het op nul zetten van de stopwatch en opslaan van het logboek wilt updaten.



YES



YES

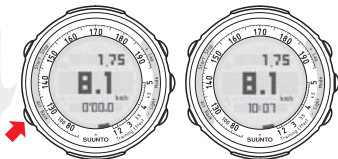


Druk op de knop – om uw maximale hartslag te updaten. Druk op de knop BACK om terug te keren naar de modus Training zonder uw maximale hartslag te updaten.

4.3. Trainen met weergave van de snelheid en afgelegde afstand

Tijdens een sessie kunt u in de modus Speed and Distance aanvullende informatie bekijken om de training te volgen en zo nodig aan te passen. Op de bovenste displayregel wordt de afgelegde afstand weergegeven en op de middelste regel de snelheid (in de eenheid die bij de algemene instellingen is gekozen). Wat op de onderste regel wordt weergegeven (bijvoorbeeld hoogste snelheid tijdens de ronde), is afhankelijk van de geselecteerde shortcut.

Door op de knop BACK te drukken, kunt u een andere shortcut voor de onderste displayregel kiezen.



OPMERKING

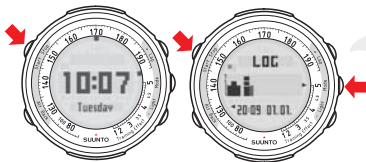
Als de functie voor automatische rondetijden is uitgeschakeld, is de weergegeven gemiddelde snelheid de gemiddelde snelheid vanaf het begin van de vorige ronde en de weergegeven rondetijd de tijd die is verstreken sinds het begin van de laatste ronde.

5. NA DE TRAINING

Na afloop van de training kan de Suunto t3 u gedetailleerde informatie over uw prestaties verschaffen. In deze paragraaf worden de functies Logbook (logboek) en Totals (totalen) besproken en maakt u kennis met de mogelijkheden die de website www.suunto.com/training te bieden heeft.

5.1. Trainingslogboek

Een van de eerste dingen die u na afloop van een training waarschijnlijk wilt doen, is de tijdens de sessie geregistreerde gegevens bekijken: In de submodus Logbook (logboek) kunt onder andere het trainingseffect, uw hoogste hartslag, uw gemiddelde hartslag, het calorieverbruik en - indien u een optionele snelheids- en afstands-POD hebt gebruikt - informatie over uw snelheid en de afgelegde afstand oproepen. U kunt het logboek openen door in de modus Time kort op de knop START te drukken. Met de knoppen -, +, MODE en BACK kunt u vervolgens de verschillende gegevens één voor één bekijken. Door op de knop START te drukken kunt u de functie Logbook direct verlaten.



Druk op de knop MODE om de belangrijkste gegevens uit het betreffende logboek te bekijken: trainingsrendement, gemiddelde hartslag, hoogste hartslag, etc. Druk op de knop BACK om terug te keren naar het overzicht.

Afhankelijk van het feit of de hartslaglimieten of hartslagzones tijdens de training waren in- of uitgeschakeld, geeft het logboek informatie over de hartslagzones, de hartslaglimieten of geen van beide (als beide waren uitgeschakeld of als het trainingseffect lager was dan 1.1).

In het logboek worden alle gegevens over de laatste vijftien trainingssessies opgeslagen. Wanneer er vijftien logbestanden zijn opgeslagen, wordt het oudste bestand overschreven door het meest recente. U kunt ook alle logbestanden wissen door het apparaat in sluimerstand te zetten. Zie *Paragraaf 5.4, "Sluimerstand"*.

Wilt u een meer gedetailleerde langetermijnanalyse maken, dan is Suunto's PC-software mogelijk interessant voor u. Met behulp hiervan kunt u uitvoerige cijfers, statistieken en grafieken van al uw trainingssessies met de Suunto t3 bekijken. Bezoek voor meer informatie www.suunto.com/training.

OPMERKING

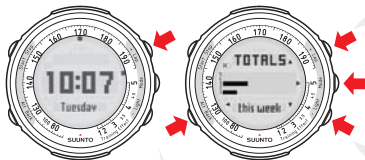
Om uw logbestanden naar een PC over te zetten, hebt u de Suunto PC POD nodig (als accessoire verkrijgbaar). Met de Suunto PC POD is het mogelijk de prestaties van drie sporters tegelijk tijdens het trainen op de PC te volgen.

5.2. Trainingstotalen

Naast de gegevens van de laatste vijftien trainingssessies slaat de Suunto t3 ook de cumulatieve gegevens op van de afgelopen week (ma t/m zo), vorige week en afgelopen zes maanden. Deze gegevens kunnen worden bekeken in de submodus Totals, die kan worden geactiveerd door in de modus Time kort op de knop + te drukken.

Na het activeren van de submodus Totals kunt u met de knoppen + en - de periode selecteren waarover u de gegevens wilt bekijken. Met de knoppen MODE en BACK kunt u de gegevens selecteren waarvoor u de totalen wilt bekijken, zoals trainingseffect, calorieverbruik en afgelegde afstand. In de onderstaande afbeelding ziet u hoe u de verschillende totalen kunt oproepen. Door op de knop START te drukken kunt u de functie Totals direct verlaten.

Druk in de modus Time op de knop + om de totalen van uw training te bekijken. Druk lang op ENTER om de submodus Totals te verlaten.



Druk op de knop MODE om de totalen van deze week te bekijken: aantal sessies, trainingstijd, verbrande calorieën, etc.

In elk venster kunt u met de knoppen + en - overschakelen tussen de totalen voor deze week, vorige week en voor elke maand van het afgelopen half jaar.

Druk op de knop BACK om terug te keren naar het vorige venster.

OPMERKING

Bij de weergave van het weektotaal van het trainingseffect, staat elk blokje voor een kwartier training (zie afbeelding hierboven). Bij de maandweergave staat elk blokje voor een uur training.

Na het bekijken van de gegevens kunt u de submodus Totals verlaten door lang op de knop MODE of BACK te drukken. U kunt de functie Totals ook direct verlaten door kort op de knop START te drukken.

5.3. Suunto Training World

Suunto Training World, Suunto's speciale website over training, is opgezet om sporters van elk niveau te helpen hun trainingsdoelen te bereiken. U vindt op deze site veel nuttige informatie voor uiteenlopende sporten als hardlopen, wielrennen, aerobics, spinning, wandelen en een breed scala aan andere duur- en teamsporten.

Of u nu traint voor een marathon of gewoon wat wilt afvallen en een betere conditie wilt opbouwen, u zult in Suunto Training World een waardevolle bron vinden voor tips, nieuws en inspiratie.

Ga naar www.suunto.com/training om kennis te maken met de site en meer te leren over nieuwe Suunto-trainingsproducten, trainingstips te verzamelen, deel te nemen aan discussies, op de hoogte te blijven van nieuwe ontwikkelingen of uzelf te motiveren met de ervaringen van Suunto Ambassadors.

5.4. Sluimerstand

Door de Suunto t3 in sluimerstand te zetten, kunt u de batterij sparen en alle gegevens van de functies Logbook en Totals wissen. Uw persoonlijke instellingen blijven wel bewaard.

U kunt de sluimerstand inschakelen door de knoppen START, BACK, + en - tegelijk in te drukken. Door op een willekeurige knop te drukken, kunt u de Suunto t3 weer activeren.

6. GARANTIE

Raadpleeg voor informatie over de garantie en aanvullende instructies over het onderhoud van het apparaat de aparte uitgave 'Warranty, Care and Maintenance - Wristop Computers'.

7. ONDERHOUD

De Suunto t3 is een precisie-instrument. Door u te houden aan de onderstaande aanwijzingen, bent u verzekerd van een maximale levensduur. Voor onderhoud en reparatie kunt u uw Suunto t3 naar de dichtstbijzijnde Suunto-dealer brengen. In dit hoofdstuk vindt u ook een beschrijving van de procedure voor het vervangen van de batterij in zowel de Suunto t3 als de hartslagband.

7.1. Algemene instructies

- Volg uitsluitend de aanwijzingen op die in deze gebruikershandleiding staan.
- Probeer nooit de Suunto t3 uit elkaar te halen of zelf te repareren.
- Bescherm de Suunto t3 tegen stoten, harde en scherpe voorwerpen, extreme hitte en langdurige blootstelling aan direct zonlicht.
- Bewaar de Suunto t3 als u hem niet gebruikt bij kamertemperatuur op een schone en droge plaats.
- Om krassen op de behuizing en het displayvenster te voorkomen, moet het apparaat niet onder in een tas worden bewaard of op andere plaats waar het met scherpe of harde voorwerpen in contact kan komen.

OPMERKING

Mochten er desondanks toch krassen op het oppervlak komen, kunt u deze grotendeels - en waarschijnlijk volledig - verwijderen met Polywatch-polijstmiddel. Polywatch-polijstmiddel is verkrijgbaar bij erkende Suunto-dealers, veel juweliers en Suunto's webshop (www.suunto.com/shop).

- Voor het schoonmaken van de Suunto t3 kunt u een schone, enigszins met warm water bevochtigde doek gebruiken. Voor hardnekkige vlekken en krassen kunt u een zachte zeep gebruiken.

- Stel de Suunto t3 niet bloot aan sterke chemische substanties, zoals benzine, reinigingsoplosmiddelen, aceton, alcohol, insectenwerende middelen, lijm en verf. Deze stoffen kunnen de afdichtingen, behuizing en coating van het apparaat aantasten.

7.2. Waterdichtheid

De Suunto t3 is waterdicht tot 100 meter en de hartslagband tot 20 meter (conform ISO-norm 2281 [www.iso.ch]). Dit betekent dat u met de Suunto t3 wel kunt zwemmen of andere watersporten kunt beoefenen, maar dat het apparaat niet geschikt is voor duiken met of zonder zuurstofflessen.

Om het apparaat waterdicht te houden en ervoor te zorgen dat de garantie van kracht blijft, wordt met klem geadviseerd al het onderhoud, met uitzondering van het vervangen van de batterij, uit te laten voeren door een erkende Suunto-reparateur.

OPMERKING

Druk tijdens het zwemmen of wanneer het apparaat anderszins in contact met water staat nooit op de knoppen. Door op de knoppen te drukken als het apparaat is ondergedompeld, kan het defect raken.

OPMERKING

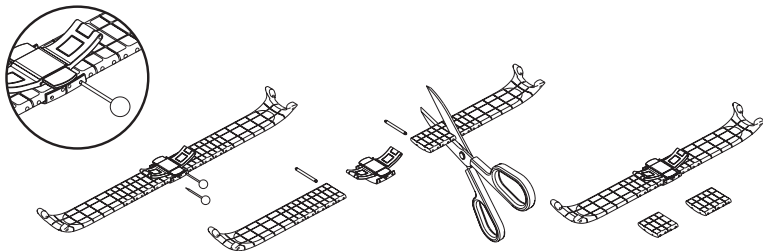
Hoewel de Suunto t3 en de hartslagband waterdicht zijn, kan het radiosignaal niet door water worden overgedragen waardoor in het water geen communicatie tussen de Suunto t3 en de band mogelijk is.

7.3. De lengte van de polsband aanpassen

Bij sommige Suunto t3-modellen kan de lengte van de polsband worden aangepast zodat deze beter past. Volg hiervoor de onderstaande instructies:


- Verwijder de gesp door de spanning van de veerpenntjes te halen met een speld, paperclip of ander puntig voorwerp.
- Verwijder beide veerpenntjes uit de gaten.

- Kort de polsband in op de groeven aan de binnenzijde. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld een schaar. Wanneer u twijfelt over de juiste lengte, kunt u het beste telkens een klein stukje afknippen en de band daarna steeds even passen. Knip om beurten van beide uiteinden een stukje af, zodat beide delen even lang blijven. Let op dat u de polsband niet te kort maakt.
- Plaats de veerpennetjes terug in de laatste gaten aan beide uiteinden.
- Bevestig de gesp aan de polsband met behulp van de veerpennetjes. In beide uiteinden van de gesp bevinden zich daarvoor gaten op twee verschillende posities. Zo kan de lengte van de polsband nauwkeurig verder worden afgesteld. Zorg ervoor dat de veerpennetjes recht in de gesp worden bevestigd.



7.4. De batterij vervangen

Van zowel de Suunto t3 als de hartslagband kunt u de batterij zelf vervangen. In deze paragraaf wordt beschreven hoe u dit doet.

De Suunto t3 is voorzien van een 3-Volt lithiumbatterij van het type CR 2032. De levensduur van dit type batterijen is ongeveer twaalf maanden bij een gemiddelde van vier uur training per week. Hoe hoger het gemiddeld aantal trainingsuren per week, hoe korter de levensduur van de batterij zal zijn. Op het display van de Suunto t3 verschijnt het symbool  als de batterij leeg begint te raken.

OPMERKING

Demonteer, verbrijzel of doorboor de batterij niet, veroorzaak geen kortsluiting aan de externe contacten, probeer de batterij niet op te laden en gooi de batterij niet in water of vuur om brandgevaar en kans op brandwonden te voorkomen. Gebruik alleen door de fabrikant voorgeschreven batterijen. Ontdoe u van lege batterijen conform de lokale milieuvorschriften.

7.4.1. Vervangen van de batterij van de Suunto t3

Vervangen van de batterij:

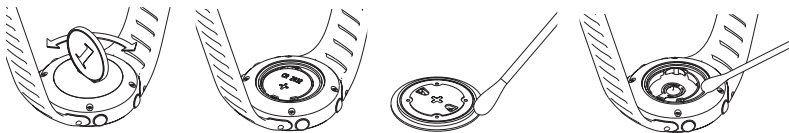
1. Open het batterijvak aan de achterzijde van het apparaat met een muntstuk. Zorg ervoor dat de O-ring en alle oppervlakken schoon en droog blijven.
2. Verwijder de oude batterij uit het batterijvak.
3. Plaats de nieuwe batterij in het vak, met de plus naar boven.
4. Schuif de batterij zonder weerstand onder het contactplaatje aan de zijkant en zorg ervoor dat het plaatje niet kan breken of verbuigen.
5. Plaats het deksel van het batterijvak terug en draai het voorzichtig met uw duim tegen de klok in tot de schroefdraden aangrijpen. Het deksel moet direct makkelijk, zonder weerstand, kunnen worden vastgedraaid. Wanneer u aan het begin al weerstand voelt, liggen de schroefdraden niet goed ten opzichte van elkaar of zijn ze mogelijk beschadigd.
6. Zet het deksel vast met het muntstuk.

OPMERKING

Wanneer het deksel is vastgedraaid, hoeven de markeringen op het deksel niet in lijn te staan. Als het oude deksel onbeschadigd is, hoeft het niet te worden vervangen.

OPMERKING

Wanneer de schroefdraden van het batterijvak zijn beschadigd, breng het apparaat dan naar een erkende Suunto-reparateur.

**OPMERKING**

Het vervangen van de batterij dient uiterst zorgvuldig te gebeuren om ervoor te zorgen dat de Suunto t3 waterdicht blijft. Door onzorgvuldigheid bij het vervangen van de batterij kan de garantie vervallen.

OPMERKING

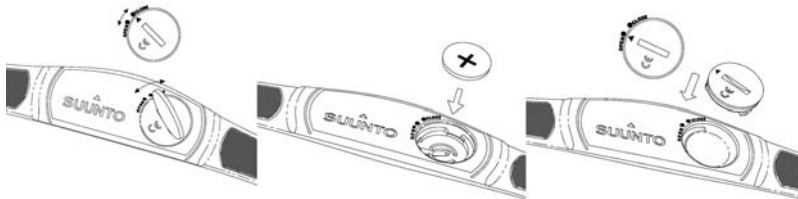
Veelvuldig gebruik van de displayverlichting vermindert de levensduur van de batterij aanzienlijk.

7.4.2. Vervangen van de batterij van de hartslagband

De gemiddelde levensduur van de batterij bedraagt 300 uur bij gebruik onder ideale temperaturen. Indien de Suunto t3 geen signaal ontvangt terwijl de hartslagband wel actief is, kan het zijn dat de batterij leeg is.

Vervangen van de batterij:

1. Open het batterijvak aan de achterzijde van de hartslagband met een muntstuk. Zorg ervoor dat de O-ring en alle oppervlakken schoon en droog blijven. Rek de O-ring niet uit.
2. Verwijder de oude batterij uit het batterijvak.
3. Plaats de nieuwe batterij in het vak, met de plus naar boven.
4. Plaats het batterijvakdeksel terug met de O-ring op de juiste plaats.



OPMERKING

Vervang gelijktijdig met de batterij ook het batterijvakdeksel en de O-ring om ervoor te zorgen dat de hartslagband schoon en waterdicht blijft. Hiervoor zijn sets met een nieuw deksel en een nieuwe batterij verkrijgbaar.

OPMERKING

De batterijdeksels van de hartslagband en de Suunto t3 zijn niet uitwisselbaar.

8. TECHNISCHE GEGEVENS

Algemeen

- Bedrijfstemperatuur: -20 tot +60°C
- Bewaartemperatuur: -30 tot +60°C
- Gewicht: 45/50/65 g (afhankelijk van polsband)
- Waterdichtheid: 30 m (ISO 2281)
- Door gebruiker te vervangen CR2032-batterij

Kalender/klok

- Nauwkeurigheid: 1 sec (geprogrammeerd tot 2050)

Stopwatch

- Maximale tijd: 99 uur Maximale rondetijd: 99 uur Ronde-/tussentijden: 50/log
- Nauwkeurigheid: 0,1 sec

Hartslaggegevens

- Weergavebereik: 30 - 240 slagen per minuut
- Hartslaglimieten: 30 - 230 slagen per minuut
- Maximale hartslag voor percentuele weergave: 240 slagen per minuut

Hartslagband

- Waterdichtheid: 20 m (ISO 2281)
- Gewicht: 61 g
- Frequentie: 2465 GHz Suunto ANT compatibel
- Zendbereik: Max. 10 m
- Door gebruiker te vervangen batterij: CR2032

9. INTELLECTUEEL EIGENDOM

9.1. Handelsmerken

Suunto, Suunto t3, Replacing Luck, de bijbehorende logo's en andere Suunto-merknamen zijn geregistreerde of niet-geregistreerde handelsmerken van Suunto Oy. Alle rechten zijn voorbehouden. Firstbeat en Analyzed by Firstbeat zijn geregistreerde of niet-geregistreerde handelsmerken van Firstbeat Technologies Ltd. Alle rechten voorbehouden.

9.2. Patenten

Dit product valt onder de bescherming van de volgende patenten en patentregelingen en de overeenkomstige nationale wetgeving: US 11/432,380, US 11/181,836, US 11/169712, US 11/154,444, US 10/523,156, US 10/515,170 en EU Design 000528005-0001/000528005-0010.

10. AANSPRAKELIJKHEID

10.1. Verantwoordelijkheden van de gebruiker

Dit instrument is alleen bestemd voor recreatief gebruik. De Suunto t3 is niet bedoeld voor metingen die een professionele of industriële precisie vereisen.

10.2. Waarschuwingen

Het gebruik van de hartslagband in combinatie met een pacemaker, defibrillator of ander in het lichaam aangebracht elektronisch apparaat is voor eigen risico. Laat alvorens de hartslagband te gaan gebruiken eerst uw conditie testen onder medische begeleiding. Dit is nodig om vast te stellen of de pacemaker veilig en betrouwbaar blijft functioneren wanneer deze in combinatie met de hartslagband wordt gebruikt.

Trainen kan soms een risico inhouden, met name voor mensen die lange tijd niet aan sport hebben gedaan. Wij adviseren u daarom met klem eerst een arts te raadplegen voordat u met een trainingsprogramma begint.

10.3. CE

De CE-markering geeft aan dat het product voldoet aan de EMC-richtlijnen 89/336/EEC en 99/5/EEC van de Europese Unie.

10.4. ICES

Dit digitale apparaat van klasse [B] voldoet aan de Canadese norm ICES-003.

10.5. FCC-conformiteit

Dit apparaat voldoet aan Deel 15 van de FCC-beperkingen voor digitale apparaten van klasse B. Dit apparaat genereert en gebruikt radiogolven en kan deze uitzenden. Het apparaat kan schadelijke interferentie met radiocommunicatie veroorzaken indien het apparaat niet in overeenstemming met de instructies is geïnstalleerd of wordt gebruikt. Het kan niet worden gegarandeerd dat in specifieke gevallen geen interferentie optreedt. Probeer het apparaat op een andere plaats te gebruiken als het schadelijke interferentie voor andere apparaten veroorzaakt.

Neem contact op met een erkende Suunto-dealer of een andere gekwalificeerde reparateur als het probleem niet kan worden opgelost. Het gebruik is onderworpen aan de volgende voorwaarden:

1. Dit apparaat mag geen schadelijke interferentie veroorzaken.
2. Dit apparaat moet bestand zijn tegen alle interferentie waaraan het wordt blootgesteld, waaronder interferentie waardoor de werking kan worden beïnvloed.

Reparaties dienen alleen te worden uitgevoerd door een erkend Suunto-reparateur. Bij reparaties uitgevoerd door een niet-erkende reparateur vervalt de garantie.

Getest op conformiteit aan FCC-normen.

Voor thuis- of kantoorgebruik.

FCC WAARSCHUWING: Door zonder uitdrukkelijke toestemming door Suunto Oy veranderingen of wijzigingen aan het product aan te brengen, kan uw bevoegdheid dit apparaat te bedienen onder FCC-bepalingen komen te vervallen.

11. AFDANKEN VAN HET APPARAAT

Verwijder het apparaat volgens de geldende voorschriften voor het verwijderen van elektronische apparatuur en bied het niet bij het gewone huisvuil aan. Desgewenst kunt u het apparaat inleveren bij een Suunto-dealer bij u in de buurt.



Begrippenlijst

In deze begrippenlijst kunt u opzoeken wat de verschillende displayteksten betekenen.

/km	/km
/mi	/mi
12h	12u
24h	24u
above	boven
act class	activiteitsniveau
Activity class	Activiteitsniveau
alarm	alarm
August	Augustus
autolap	automatische rondetijden
avg	gemiddelde
avg hr	gem. hartslag
below	onder
bike	fiets
birthday	geboortedatum
bpm	slagen per minuut
calibrate	kalibreren
cm	cm
date	datum
day	dag
dd.mm	dd.mm
December	December
dualtime	dual-time

duration	duur
empty	leeg
energy	energie
February	Februari
female	vrouw
Foot POD	Foot POD
found	gevonden
Fri	Vr
Friday	Vrijdag
ft	voet
general	algemene instellingen
GPS POD	GPS POD
height	lengte
hold to exit	ingedrukt houden om af te sluiten
hold to set	ingedrukt houden om in te stellen
hours	uren
hr	hartslag
HR average	Gem. hartslag
HR belt	Hartslagband
hr limits	hartslaglimieten
hr zones	hartslagzones
intervals	intervallen
January	Januari
July	Juli
June	Juni
kcal	kcal

km	km	peak HR	hoogste hartslag
laps	ronden	personal	persoonlijke instellingen
last week	vorige week	Sat	Za
lb	Engels pond	Saturday	Zaterdag
LOG	LOG	searching	zoeken
lower	lager	seconds	seconden
male	man	select	selecteren
March	Maart	September	September
max hr	max. hartslag	set	instellen
max hr updated	max. hartslag bijgewerkt	sex	geslacht
May	Mei	snooze	sluimer
minutes	minuten	speed	snelheid
mm.dd	mm.dd	Sun	Zo
Mon	Ma	Sunday	Zondag
Monday	Maandag	TE	TE
month	maand	This week	Deze week
mph	mph	Thu	Do
no	nee	Thursday	Donderdag
November	November	time	tijd
October	Oktober	time in	tijd in
off	uit	time-date	tijd-datum
on	aan	tones	geluid
pair a POD	paren POD	totals	totalen
paired	gepaard	Tue	Di
PC	PC	Tuesday	Dinsdag
pc transfer	pc-transfer	turn on	aanzetten

update hr max	max. hartslag updaten
upper	bovenste
warm up	warming-up
Wed	Wo
Wednesday	Woensdag
weight	gewicht
year	jaar
yes	ja
zone	zone

KLANTENSERVICE

Global Help Desk	Tel +358 2 284 11 60
Suunto USA	Tel +1 (800) 543-9124
Canada	Tel +1 (800) 776-7770
Suunto website	<u>www.suunto.com</u>

COPYRIGHT

Deze publicatie en de inhoud ervan zijn eigendom van Suunto Oy.

Suunto, Wristop Computer, Suunto t3 en de bijbehorende logo's zijn geregistreerde of niet-geregistreerde handelsmerken van Suunto Oy. Alle rechten voorbehouden.

Ondanks de grote zorgvuldigheid die is betracht bij de samenstelling van deze handleiding, kunnen aan de inhoud ervan geen rechten worden ontleend. De inhoud kan te allen tijde zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.

www.suunto.com

© Suunto Oy 5/2006, 9/2006, 6/2007, 2/2008