

# SUUNTO t3c

KASUTUSJUHEND

# REŽIIMID & VAATED

## Time (Aeg)



- nädalapäev
- kuupäev
- sekundid
- kahekordne ajanäit
- tegevuseta

## Training (Treening)



- training effect
- kalorit
- keskmine südame löögisagedus
- ringiaeg
- aeg



## Speed & Distance (Kiirus & teepikkus)



- teepikkus
- keskmine kiirus
- maksimaalne kiirus
- ringiaeg
- aeg



Märkus: Lisavaadete saadavus sõltub kokku pandud seadmetest.

1 Sissejuhatus .....	5
2 Peamiste seadistuste määramine .....	6
2.1 Üldised seadistused .....	6
2.2 Isiklikud seadistused .....	8
2.2.1 Activity class (aktiivsusklass) .....	9
2.2.2 Maksimaalne südame löögisagedus .....	11
3 TRAINING (treening) režiimi kasutamine .....	12
3.1 Saatjavöö peale panemine .....	12
3.2 Treeningseansi alustamine .....	13
3.3 Treeningu ajal .....	14
3.4 Peale treeningut .....	15
3.4.1 Logide vaatamine .....	15
3.4.2 Treeningute andmete vaatamine .....	16
3.5 Training Effecti (treeningefekti) kasutamine .....	17
3.6 Südame löögisageduse limiitide ja tsoonide kasutamine .....	20
3.6.1 Südame löögisageduse limiidid .....	20
3.6.2 Südame löögisageduse tsoonid .....	22
3.7 Intervallide ja soojenduse kasutamine .....	24
4 SPEED and DISTANCE (Kiiruse ja teepikkus) režiimi kasutamine .....	27
4.1 PODi paari panemine .....	27
4.2 Autolap (autoring) ja kiiruse limiidid .....	28

4.3	PODi kalibreerimine .....	31
5	TIME (Aja) režiimi kasutamine .....	33
5.1	Kellaaja ja kaksikaja seadistamine .....	33
5.2	Alarmi seadistamine .....	34
6	Üldised omadused .....	36
6.1	Taustavalgus .....	36
6.2	Klahvilukk .....	36
6.3	Unerežiim .....	37
6.4	Ühendamine personaalarvutiga (valikuline) .....	37
7	Veaotsing .....	39
	Saatjavõõga paari panemine .....	39
8	Korrashoid ja hooldamine .....	41
8.1	Üldised juhtnöörid .....	41
8.2	Randmerihma pikkuse muutmine .....	42
8.3	Randmerihmade muutmine .....	42
8.4	Randmekompuutri patarei asendamine .....	43
8.5	Võõ patarei asendamine .....	44
9	Täpsustused .....	46
9.1	Tehnilised andmed .....	46
9.2	Kaubamärk .....	47
9.3	Copyright .....	47

9.4 CE .....	48
9.5 Raadiohäireid põhjustavate seadmete standard (Interference-Causing Equipment Standard, ICES) .....	48
9.6 FCC .....	48
9.7 Patendimärkus .....	49
9.8 Seadme utiliseerimine .....	49
10 Lahtiütlemised .....	50
10.1 Kasutaja vastutus .....	50
10.2 Hoiatused .....	50
<b>Indeks</b> .....	<b>51</b>

# 1 SISSEJUHATUS

Täname, et valisite Suunto t3c seadme oma treeningkaaslaseks. Suunto t3c on ülitäpne pulsikell, mis on loodud muutmaks teie treeninguid nii kasulikuks ja nauditavaks kui võimalik.

Suunto t3c võimaldab treenimist vastavalt südame löögisageduse tsoonidele, mõõdab täpselt põletatud kaloreid ning salvestab teie treeningute ajaloo. See on seade, mis on suuteline kasvama koos teie vormisolekuga.

Peamised funktsioonid on:

- Training Effect (treeningefekt), arendatud alternatiiv tsoonide järgi treenimisele.
- Logiraamat, mis salvestab iga treeningseansi
- Funktsionaalsed laiendused läbi Suunto PODide (Peripheral Observation Devices)
- Treeningu analüüs Suunto tarkvaraga

## 2 PEAMISTE SEADISTUSTE MÄÄRAMINE

Enne treeningu alustamist peate te määrama **GENERAL** (ÜLDISED) ning **PERSONAL** (ISIKLIKUD) seadistused. Need tagavad täpsed mõõtmistulemused ja arvutused. Teil palutakse määrata põhiseadistused seadme esmakordsel käivitamisel (vajutades ükskõik millist nuppu). Kui te soovite saada rohkem teavet nende seadistuste ja nende muutmise kohta, lugege edasi. Vastasel juhul võite liikuda järgmise peatüki juurde.

### 2.1 Üldised seadistused

**GENERAL** (ÜLDISED) seadistused määravad mõõtühikute kasutamise, kellaaja ja kuupäeva formaadi ning nuppude toonide kasutamise. Te peaksite need seadistused määrama vastavalt oma eelistustele.

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
tones	on / off	Nuppude toonid: sees või väljas
hr	bpm / %	Südame löögisageduse ühikud: lööke minutis või protsent maksimaalsest südame löögisagedusest
weight	kg / Lb	Kaalu ühikud: kilogrammid või naelad
height	cm / ft	Pikkuse ühikud: sentimeetrid või jalad

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
time	12h / 24h	Kellaaja formaat: 12-tunnine või 24-tunnine
date	dd.mm / mm.dd	Kuupäeva formaat: päev-kuu või kuu-päev
save	ask / all	Logi salvestamine: küsi enne salvestamist või salvesta kõik
Foot	km/h , /km , mph , /mi	Foot PODi ühikud: kilomeetreid tunnis, teepikkus kilomeetrites, miile tunnis või teepikkus miilides
Bike	km/h , /km , mph , /mi	Bike PODi ühikud: Samad valikud, mis Foot PODi korralgi
Gps	km/h , /km , mph , /mi	GPS PODi ühikud: Samad valikud, mis Foot PODi korralgi

**GENERAL (ÜLDISTE)** seadistuste muutmiseks:

1. Ükskõik millises režiimis, sisenege menüüsse (**SET (SEA)**) ning kerige [Lap +] (Ring +) nupuga kuni jõuate **GENERAL (ÜLDISED)** valikuni.
2. Sisenege seadistustesse vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu ning määrake väärtused kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
3. Kinnitage väärtus ning liikuge järgmise seadistuse juurde vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu.
4. Korrake vajadusel samme 2 ja 3.
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.



## 2.2 Isiklikud seadistused

Läbi **PERSONAL** (ISIKLIKE) seadistuste kohandate te oma Suunto pulsikella vastavalt oma füüsilisele vormile ja aktiivsusele. Paljud kalkulatsioonid kasutavad neid seadistusi, seega on ülimalt tähtis, et te oleksite väärtusi määrares nii täpne kui võimalik.

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
weight	30-199 kg; 66-439 lb	Kaal kilogrammides või naeltes
height	90-230 cm; 3"-7'11" ft	Pikkus sentimeetrites või jalgades
act class	1-10	Activity class (aktiivsusklass)
max hr	100-230	Maksimaalne südame löögisagedus: lööke minutis
sex	female / male	Sugu: naine või mees
birthday	year / month / day	Sünniaeg: aasta, kuu ja päev

**PERSONAL** (ISIKLIKE) seadistuste muutmiseks:

1. **TIME** (Aja) režiimis sisenege menüüsse (**SET** (SEA)) ning kerige [Lap +] (Ring +) nuppu kuni jõuate **PERSONAL** (ISIKLIKUD) seadistusteni.

2. Sisenege seadistustesse vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu ning määrake väärtused kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe. Pidage meeles kindlasti väärtusi, mida määrasite **GENERAL (ÜLDISED)** menüüs.
3. Kinnitage väärtus ning liikuge järgmise seadistuse juurde vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu.
4. Korrake vajadusel samme 2 ja 3.
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.



**NÕUANNE:** Kaaluge ennast regulaarselt ning uuendage väärtust ka seadistustes. See aitab hoida treeningu arvutusi õigetena.

### 2.2.1 Activity class (aktiivsusklass)

Activity class (aktiivsusklass) (**ACT CLASS (AKT KLASS)**) näitab teie jooksvat aktiivsuse taset. Oma activity class (aktiivsusklassi) selgitamiseks kasutage järgnevat klassifikatsiooni.

#### Pärituult purjetaja

Kui te ei sisusta oma vaba aega regulaarselt sportides või olete väheliikva eluviisiga, võib-olla teete väikeseid jalutuskäike või mõningaid kergemaid harjutusi, kasutage 1.

## **Vaba aja sisustaja**

Kui te teete regulaarselt sporti või füüsilist tööd ning teie nädalane treeningmaht on:

- vähem kui 1 tund, kasutage 2.
- enam kui 1 tund, kasutage 3.

## **Vormisolek**


Kui teete regulaarselt sporti või muud füüsilist tegevust ning treenite:

- alla 30 minuti nädalas, kasutage 4.
- 30-60 minutit nädalas, kasutage 5.
- 1-3 tundi nädalas, kasutage 6.
- üle 3 tunni nädalas, kasutage 7.

## **Vastupidav või professionaal**

Kui treenite regulaarselt või osalete võistlusspordialadel ning teie nädalane treeningmaht on:

- 5-7 tundi, kasutage 7,5.
- 7-9 tundi, kasutage 8.
- 9-11 tundi, kasutage 8,5.
- 11-13 tundi, kasutage 9.
- 13-15 tundi, kasutage 9,5.
- üle 15 tunni, kasutage 10.

 **MÄRKUS:** Kui te treenite ilma Suunto pulsikellata, võib **ACT CLASS (AKT KLASS)** väheneda, hoolimata sellest, et olete treeninud kirjeldatud tasemel. Seetõttu soovitame, et te treeniksite koos Suunto pulsikellaga, et pulsikell mõistaks ja saaks teid õigesti juhendada.


Teie Suunto pulsikell suurendab või vähendab teie activity classi (aktiivsusklassi) vastavalt teie treeningute ajaloole. Mõlemal juhul küsitakse teilt kinnitust enne muudatuste tegemist seadistustes.

## 2.2.2 Maksimaalne südame löögisagedus

Peale oma sünniaja sisestamist määrab seade automaatselt maksimaalse südame löögisageduse (**MAX HR (MAKS SL)**) kasutades valemit  $210 - (0.65 \times \text{VANUS})$ . Kui te teate oma tegelikku maksimumi, peaksite te kasutama hoopis seda.

# 3 TRAINING (TREENING) REŽIIMI KASUTAMINE

**TRAINING** (Treening) režiim haldab kõiki treeningtegevuse mõõtmisi.

 **MÄRKUS:** *Kuigi mõlemad seadmed, Suunto t3c ja saatjavöö, on veekindlad, ei kandu raadiosignaali edasi vees, mis teeb Suunto t3c ja saatjavöö vahelise suhtluse võimatuks.*

## 3.1 Saatjavöö peale panemine

Pange saatjavöö peale nagu on näidatud joonistel ning lülitage südame löögisageduse jälgimise alustamiseks **TRAINING** (treening) režiimile. Niisutage enne vöö peale panemist mõlemaid kontaktalasid (1) vee või geeliga. Veenduge, et vöö oleks teie rinna keskosas.



**⚠ HOIATUS:** Kui teil on stimulaator, defibrillaator või mõni muu implanteeritud elektrooniline seade, kasutate te saatjavööd omal vastutusel. Enne kasutamist soovitame me teil teha oma Suunto pulsikella ja vööga arsti järelvalve all proovitest. Treening võib endas kanda mõningaid riske, iseäranis neile, kes on väheaktiivse eluviisiga. Me soovitame teil konsulteerida oma arstiga enne, kui alustate regulaarse treeninguga.

## 3.2 Treeningseansi alustamine

Kui te sisenete **TRAINING** (treening) režiimi, hakkab teie Suunto pulsikell automaatselt otsima saatjavöö signaale. Kui signaal on leitud, kuvatakse ekraanil teie südame löögisagedus. Treeningseanss iseenesest algab siis, kui te käivitate logi salvestaja ja lõpetate, kui te selle peatate.

### Logi salvestaja kasutamine

Logi salvestaja kuvatakse ekraani ülaosas.

Logi salvestaja kasutamiseks:

1. Alustage oma treeningseansiga vajutades [Start Stop] (Start Stop) nuppu.  
Kui loendur jookseb, saate te lisada ringe vajutades [Lap +] (Ring +) nuppu.
2. Loenduri peatamiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.
3. Ajalise seansiga (ring) jätkamiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

Loenduri nullimiseks ja seansi tühistamiseks hoidke [Lap +] (Ring +) nuppu all.



**MÄRKUS:** Nullimiseks peab logi salvestaja olema peatunud.

Kui teie kõrgeim südame löögisagedus ületas määratud maksimumi, küsib Suunto pulsikell enne seansi tühistamist, kas te soovite uuendada uut kõrgeimat väärtust.

### 3.3 Treeningu ajal

Teie Suunto pulsikellal on mitu visuaalset ja helilist indikaatorit, mis abistavad teid treeningu ajal. See informatsioon võib olla nii abistav kui ka kasulik.

Siin on mõned ideed, mida teha treeningu ajal:

- Lukustage nupud, et vältida kogemata logi salvestaja sulgemist.
- Lülitage seade keskmise südame löögisageduse vaatele, et kontrollida treeningu intensiivsust.
- Lülitage kalorete vaatele, et näha neid vähenemas. Tema kasulikkus üllatab teid!
- Lülitage seade kellaaja vaatele, et te ei hilineks õhtusöögil.



**MÄRKUS:** Kui te olete **SPEED AND DISTANCE** (Kiirus ja teepikkus) režiimis ja kasutate **CHRONO** (KRONOMEETRI) vaadet, kuvatakse ekraani allosas kogu ringiaja (treeninguseansi koguaeg) kohal teepikkus. Kui te lülitate järgmisele vaatele, **LAPTIME** (RINGIAEG), kuvab alumine vaade jooksvat ringiaega.

## 3.4 Peale treeningut

### 3.4.1 Logide vaatamine

Teie Suunto pulsikell võib salvestada logiraamatusse iga treeningseansi. Logitud seansi kohta on saadaval summaarsed andmed:

- Saavutatud Training Effect (TE) (treeningefekt)
- Keskmine ja kõrgeim südame löögisagedus
- Põletatud kalordid
- Ringiajad
- Aeg südame löögisageduse limiitide piirides, ülalpool ja allpool

Kui kasutatakse Speed and distance PODi, logitakse ka järgmine teave:

- Kogu teepikkus
- Keskmine rütm (ainult Cadence PODi korral)
- Keskmine ja maksimaalne kiirus
- Teepikkus ringi kohta
- Keskmine kiirus ringi kohta

Logiraamatu vaatamiseks:

1. Kui te olete **TIME** (aja) režiimis, vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.
2. Kerige läbi logide kasutades [View Back] (Kuva tagasi) ja [Mode] (Seisundi) nuppe.



3. Kerige läbi logide kokkuvõtted kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
4. **LOG** (LOGI) valikust väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.



**MÄRKUS:** Logiraamat salvestab kuni 15 logi. Kui logiraamat saab täis, asendab iga uus logi kõige vanema logi. Seade tuletab teile meelde salvestada oma logid arvutisse "LOGS TO PC reminder" (logid arvutisse meeldetuletus) enne kui mälu saab esimest korda täis (vajalik PC POD).

### 3.4.2 Treeningute andmete vaatamine

Teie Suunto pulsikell võib salvestada teie treeningseansse ning võtta kokku andmed vastavalt nädalatele ning kuudele.

Saadaval on järgnevad perioodid:

- **THIS WEEK** (SEE NÄDAL): käesolev nädal, esmaspäevast pühapäevani
- **LAST WEEK** (EELMINE NÄDAL): periood eelmisest esmaspäevast kuni pühapäevani
- Kuu (kuu nimetus inglise keeles): jooksev ja eelnevad viis kuud

Ajaperioodi kohta on saadaval järgnevad summaarsed andmed:

- Training Effect (treeningefekti) ülevaated
- Treeningseansside arv
- Treeningute koguaeg

- Kogu teepikkused PODi tüübi kaupa
- Põletatud kalorite koguarv

Treeningute andmete vaatamiseks:

1. Kui te olete **TIME** (aja) režiimis, vajutage [Lap +] (Ring +) nuppu.
2. Kerige läbi ajaperioodide kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
3. Kerige läbi perioodi ülevaated kasutades [View Back] (Kuva tagasi) ja **MODE** (seisundi) nuppe.
4. **TOTALS** (ANDMED) valikust väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.


### 3.5 Training Effecti (treeningefekti) kasutamine


Training Effect (TE) (treeningefekt) on teie Suunto pulsikella unikaalne funktsioon, mis mõõdab treeningu tegelikku efekti teie füüsilisele vormisolekule. Training Effectiga (treeningefektiga) võite olla kindel, et teie treeningutel on soovitud tulemus.

Südame löögisageduse tsoonide (ajutine treeningu intensiivsus) ja Training Effect (treeningefekti) (kogu treeningu koormus) järgi treenimise vahel on märkimisväärne erinevus. Tsoonide järgi treenimisel üritate te hoida oma südame löögisagedust

kogu treeningu vältel teatud tasemel. Training Effecti (treeningefekti) korral peate te treeningu ajal jõudma ühe korra soovitud tulemuseni.

<b>Training Effect (treeningefekt)</b>	<b>Tulemus</b>	<b>Kirjeldus</b>
1.0-1.9	Vähene	Arendab taastumisvõimet; pikemate seansside korral (üle ühe tunni) parandab ka üldist vastupidavust. Ei arenda märkimisväärselt aeroobset suutlikkust.
2.0-2.9	Alleshoidmine	Hoiab aeroobset vormisolekut. Ehitab põhja tugevamaks treeninguks tulevikus.
3.0-3.9	Arendamine	Arendab aeroobset suutlikkust, kui korrata 2-4 korda nädalas. Erilised taastumisnõuded puuduvad.
4.0-4.9	Kõrgem arendamine	Arendab kiirelt aeroobset suutlikkust, kui korrata 1-2 korda nädalas. Nõuab 2-3 taastumisseansi (TE 1-2) nädalas.
5.0	Ülepingutus	Ekstreemselt suur mõju aeroobsele suutlikkusele, kui lubatud on piisav taastus; ei tohiks teha tihti

 **MÄRKUS:** Tähtis on tähele panna, et **TE** numbrilised väärtused ei tähenda seda, et treenimine väiksemal numbrilisel väärtusel oleks kuidagi halvem või vähemtähtis kui treenimine kõrgemal väärtusel. Tasakaalus treeningu jaoks on mõlemad vajalikud.


 **NÕUANNE:** Training Effect (treeningefekt) on arenenud tehnoloogia ning saab teid aidata erinevatel viisidel. Rohkem detaile **TE (TE)** kohta leiate Suunto treenimisjuhendist, mis on saadaval allalaadimiseks [suunto.com/training](https://suunto.com/training) veebilehelt.

**TE (TE)** tase on näidatud vaatenähtena **TRAINING** (treening) režiimis. See vaade näitab ka, kui palju aega on järele jäänud (teie praeguse treeningintensiivsuse juures), et jõuda järgmisele **TE (TE)** tasemele. Seda loendurit uuendatakse reaalselt vastavalt teie intensiivsuse muutumisele.

Te võite kas järgida **TE (TE)** taset või seada eesmärgiks kindla taseme enne treeningseansi alustamist.

Training Effect (treeningefekti) eesmärgi seadmiseks:

1. Lülitage **TRAINING** (treening) režiimis Training Effect (treeningefekti) vaatele.
2. Oma **TE (TE)** eesmärgi väärtuse suurendamiseks hoidke all [Light -] (Valgus -) nuppu.
3. Käivitage logi salvestaja.

 **MÄRKUS:** *Training Effect (treeningefekti) vaate ajal ei saa te lukustada nuppe. Lülitage lukustamiseks mõnele teisele vaatele (seejärel vahetage vaateid vastavalt soovile).*



Training Effecti (treeningefekti) genereerivat südame löökide analüüsimise tehnoloogiat pakub ja toetab Firstbeat Technologies Ltd.

## 3.6 Südame löögisageduse limiitide ja tsoonide kasutamine

Südame löögisageduse limiidid ja tsoonid määratakse TRAINING (treening) režiimi seadistustes.

### 3.6.1 Südame löögisageduse limiidid

Ülemise ja alumise südame löögisageduse limiitide seadmine tagab, et te treenite end õige intensiivsusega.

**HR LIMITS (SL LIMIIDID)** menüüs saate te seadistada südame löögisageduse limiite sisse ja välja, määrata ülemist ja alumist limiiti ning lülitada südame löögisageduse alarmi sisse või välja.

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
hr limits	on / off	Südame löögisageduse limiitide funktsioon: sees või väljas
lower	bpm / %	Südame löögisageduse alumine limiit: vastavalt valitud ühikutele <b>GENERAL (ÜLDISED)</b> seadistustes
upper	bpm / %	Ülemine südame löögisageduse limiit vastavalt valitud ühikutele <b>GENERAL (ÜLDISED)</b> seadistustes
alarm	on / off	Limiidi alarmi äärmine piir: sees või väljas

**HR LIMITS (SL LIMIIDID)** seadistuste muutmiseks:

1. Sisenege menüüsse (**SET (SEA)**) ning kerige [Lap +] (Ring +) nupuga kuni jõuate **HR LIMITS (SL LIMIIDID)** valikuni.
2. Sisenege seadistustesse vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu ning määrake väärtused kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
3. Kinnitage väärtus ning liikuge järgmise seadistuse juurde vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu.

4. Korrake vajadusel samme 2 ja 3.
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.



**MÄRKUS:** Kui limiidid on aktiveeritud, kuvatakse südame löögisageduse piirid kriipsukestega ekraani vasakpoolses välisservas.

### **Võimalik reaalne olukord: Püsimine tsoonis**


*Kui te soovite teha täna head, rasket treeningseanssi, tuleks teil seadistada oma südame löögisageduse limiidid võrdseks 3. tsooni limiitidega ning lülitada südame löögisageduse limiidi alarm sisse. Teie Suunto pulsikell annab märku, kui liigute liiga aeglaselt või pingutate üle!*

### **3.6.2 Südame löögisageduse tsoonid**

Südame löögisageduse tsoonid on määratud protsendina teie maksimaalsest südame löögisagedusest. Tsoonide järgi treenimine on väljakujunenud treeningmeetod, seega on see vaikimisi eelseadistatud järgnevalt:

- Tsoon 1 (60-70%) vormisoleku tsoon; arendab üldist vormisolekut ning on hea kehakaalu kontrollimiseks.
- Tsoon 2 (70-80%) aeroobne tsoon; arendab aeroobset vormisolekut ning on hea vastupidavustreeninguks.
- Tsoon 3 (80-90%) lävitsoon; arendab aeroobset ning anaeroobset töövõimet ning on hea tiptulemuste arendamiseks.

Kui te järgite isiklikku treeningprogrammi, mis kasutab tsoone, sisestage oma programmis määratud väärtused.

 **MÄRKUS:** Tsoonide vaikumisi väärtused järgivad Ameerika spordimeditsiini kolledži treeningute ettekirjutuste juhtnööre.

**HR ZONES (SL TSOONID)** menüüs saate te lülitada tsooni funktsiooni sisse, määrata tsoonide limiite ning lülitada toone sisse või välja. Kui tsoonide funktsioon ning toonid on sisse lülitatud, teavitab seade teid ühest tsoonist teise liikumisel piiksuga.

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
hr zones	on / off	Südame löögisageduse tsooni funktsioon: sees või väljas
z1	% - %	Tsoon 1: ülemine ja alumine liimit protsentides maksimaalsest südame löögisagedusest
z2	%	Tsoon 2: ülemine liimit
z3	%	Tsoon 3: ülemine liimit
tone	on / off	Tsooni toon: sees või väljas

**HR ZONES (SL TSOONID)** seadistuste muutmiseks:

1. Sisenege menüüsse (**SET (SEA)**) ning kerige [Lap +] (Ring +) nupuga kuni jõuate **HR ZONES (SL TSOONID)** valikuni.



2. Sisenege seadistustesse vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu ning määrake väärtused kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
3. Kinnitage väärtus ning liikuge järgmise seadistuse juurde vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu.
4. Korrake vajadusel samme 2 ja 3.
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.



**NÕUANNE:** Kui teie südame löögisagedus varieerub treeningu ajal märkimisväärselt, näiteks joostes mägisel maastikul, on reaajas südame löögisageduse keskmise väärtuse jälgimine parem juhtnõör kui tsooni limitide jälgimine.

## 3.7 Intervallide ja soojenduse kasutamine

Teie Suunto pulsikell toetab intervalltreeningut, treenimist vahelduvate perioodidega või kõrget pingutust ja taastumist. Kasutage erinevate intervallide kestvuse määramiseks **INT1** (INT1), **INT2** (INT2) valikuid. Te saate samuti enda jaoks määrata soojendusperioodi. Seda saab kasutada nii sisse kui ka välja lülitatud intervallidega. Kui te kasutate intervalle ja soojendust, muutub logi salvestaja vaade **TRAINING** (treening) režiimis mahalugemise taimeriks. Kasutage seda vaadet, et näha kui palju aega teil on praeguses intervallis järele jäänud. Kui te alustate treeningseansiga, algväärtustab mahalugemise taimer end peale iga intervalli läbimist.

Kui te treenite intervallidega, kuvatakse enne mahalugemise aega **INT1** (INT1), **INT2** (INT2) või **WARM** (SOOJENDUS), et öelda teile, millises intervallis te hetkel olete. Ekraanil olev ringiindikaator informeerib teid sellest, mitu intervalli te olete kokku läbinud, näiteks, int1 (lap1) (int1 (ring1)), int2 (lap2) (int2 (ring2)), int1 (lap3) (int1 (ring3)), int2 (lap4) (int2 (ring4)) ja nii edasi.

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
int1	on / off	Intervall 1: sees või väljas
int1	0'00	Intervall 1 kestvus: minutid ja sekundid
int2	on / off	Intervall 2: sees või väljas
int2	0'00	Intervall 2 kestvus: minutid ja sekundid
warm	on / off	Soojendus: sees või väljas
warm	0'00	Soojenduse kestvus: minutid ja sekundid

Intervallide ja soojenduse perioodide muutmiseks:

1. **TRAINING** (treening) režiimis sisenege menüüsse (**SET** (SEA)) ning kerige [Lap +] (Ring +) nuppu kuni jõuate **INTERVAL** (INTERVALL) seadistusteni.
2. Sisenege seadistustesse vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu ning määrake väärtused kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
3. Kinnitage väärtus ning liikuge järgmise seadistuse juurde vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu.
4. Korrake vajadusel samme 2 ja 3.
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.



**NÕUANNE:** Kui te soovite kasutada võrdse kestvusega intervale treenimiseks ja puhkamiseks, lihtsalt lülitage sisse ja määrake intervall üks (**INT1 (INT1)**). Teie pulssikell kasutab seda aega iga ringi (intervalli) jaoks.

## 4 SPEED AND DISTANCE (KIIRUSE JA TEEPIKKUS) REŽIIMI KASUTAMINE

**SPEED AND DISTANCE** (Kiirus ja teepikkus)režiim muutub kasutatavaks peale seda, kui olete pannud paari oma Speed and distance PODi oma Suunto pulsikellaga.


### 4.1 PODi paari panemine


**SPEED AND DISTANCE** (Kiirus ja teepikkus) režiimi kasutamiseks tuleb teil esmalt panna oma Suunto pulsikell paari Suunto PODiga.

PODi paari panemiseks:

1. **TRAINING** (Treening) režiimis sisenege menüüsse (**SET (SEA)**) ning kerige [Lap +] (Ring +) nuppu kuni jõuate **PAIR A POD (PANE POD PAARI)** seadistusteni.
2. Vajutage esimese seadistuse juurde pääsemiseks [Mode] (Seisundi) nuppu ning valige PODi tüüp kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
3. Paari panemise aktiveerimiseks vajutage [Mode] (Seisundi) nuppu.
4. Kui kuvatakse sõnum **TURN ON (LÜLITA SISSE)**, lülitage sisse POD.

Oma südame löögisageduse saatjavõõ paari panemiseks kasutage sama protseduuri.

 **MÄRKUS:** Enne PODi või vöö (uuesti) paari panemiseks, peate te oma seadme uuesti lähtestama eemaldades patarei ning pannes selle tagurpidi tagasi (positiivne pool all). Seejärel asetage patarei sisse õigesti.

 **NÕUANNE:** Kui te olete paari pannud Cadence PODi, saate te **SPEED AND DISTANCE** (Kiirus ja teepikkus) režiimis valida peavaateks kiiruse või rütmi hoides all [View Back] (Kuva tagasi) nuppu.

## 4.2 Autolap (autoring) ja kiiruse limiidid

Autolap (autoring) funktsiooniga saate te määrata ringe aja asemel teepikkusega (intervalltreening). Kui autolap (autoring) on sisse lülitatud (ning teie Speed and distance POD on aktiveeritud), näitab teie Suunto pulsikell kogu teepikkust, keskmist ringikiirust ning ringikiirust iga ringi kohta eraldi.

 **MÄRKUS:** Autolap (autoring) funktsiooni kasutamiseks on ülimalt tähtis kalibreerida oma Speed and distance POD võimalikult täpselt.


Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
autolap	on / off	Autolap (autoring) funktsioon: sees või väljas

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
dist.	0000	Teepikkus: ringi pikkus vastavalt valitud ühikutele GENERAL (ÜLDISED) seadistustes

Autolap (autoring) seadistuste muutmiseks:

1. **SPEED AND DISTANCE** (Kiirus ja teepikkus) režiimis sisenege menüüsse (**SET** (SEA)) ning kerige [Lap +] (Ring +) nuppu kuni jõuate **AUTOLAP** (AUTORING) seadistusteni.
2. Sisenege seadistustesse vajutades [Mode] (Seisund) nuppu ning määrake väärtused kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
3. Kinnitage väärtus ning liikuge järgmise seadistuse juurde vajutades [Mode] (Seisund) nuppu.
4. Korrake vajadusel samme 2 ja 3.
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

Nagu südame löögisageduse limiitidega, saate te lülitada kiiruse limiitide funktsiooni sisse ning määrata ise ülemise ja alumise kiiruse piirväärtuse.

 **NÕUANNE:** See sisaldab autopause (autopaus) funktsiooni, mis aktiveeritult peatab teie seansi, kui Suunto Speed and distance PODi kasutades selgub, et kiirus on liiga väike. Seanss aktiveeritakse uuesti, kui te tõstate kiirust.

## Võimalik reaalne olukord: Treenimine linnatänavatel

*Autopause (autopaus) on kasulik, kui sõidate jalgrattaga või jooksete linnatänavatel. Kasutades autopause (autopaus) funktsiooni, saate te välistada oma logis kogu selle aja, mille veetsite valgusfooride taga.*

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
limits	on / off	Limiitide funktsioon: sees või väljas
lower	00.0	Alumine kiiruse piirväärtus: vastavalt valitud ühikutele GENERAL (ÜLDISED) seadistustes
upper	00.0	Ülemine kiiruse piirväärtus: vastavalt valitud ühikutele GENERAL (ÜLDISED) seadistustes
pause	on / off	Autopause (autopausi) funktsioon: sees / väljas

Kiiruse limiitide ja pausi seadistuste muutmiseks:

1. **SPEED AND DISTANCE** (Kiirus ja teepikkus) režiimis sisenege menüüsse (**SET** (SEA)) ning kerige [Lap +] (Ring +) nuppu kuni jõuate **SPEED** (KIIRUS) seadistusteni.
2. Sisenege seadistustesse vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu ning määrake väärtused kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.


3. Kinnitage väärtus ning liikuge järgmise seadistuse juurde vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu.
4. Korrake vajadusel samme 2 ja 3.
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

### 4.3 PODi kalibreerimine

Suunto POD, mis mõõdab kiirust ja teepikkust, vajab täpsete andmete andmiseks kalibreerimist. Kalibreerimisprotseduur on iga PODi tüübi korral erinev ning detailsemate juhiste saamiseks peaksite lugema PODi kasutusjuhendit.

Lihtne viis saada kiiret kalibreerimist, on PODi kasutades joosta või sõita jalgrattaga teatud teepikkus.

1. Pange paari ning aktiveerige oma POD
2. Käivitage logi salvestaja.
3. Läbige teatud teepikkus.
4. Peatage logi salvestaja.
5. Minge **CALIBRATE** (KALIBREERI) menüüsse.
6. Valige PODi tüüp ning asendage mõõdetud teepikkus tegeliku (teile teadaoleva) teepikkusega.

 **NÕUANNE:** GPS POD on **CALIBRATE** (KALIBREERI) menüü loetelus, aga kalibreerimine ei mõjuta GPS PODi. Kasutage seda kalibreerimise seadmist, kui teil on näiteks kaks Bike PODi erinevatel ratastel. Te võite panna ühe neist paari



*kui GPS PODi ning kasutada kalibreerimist sama moodi nagu teeksite tavaliselt Bike PODi korral.*

## 5 TIME (AJA) REŽIIMI KASUTAMINE

**TIME** (Aja) režiim näitab kellaega kahes ajavööndis: peaaeg ja kaksikaeg.

**ALARM** (ALARM), **TIME** (AEG) ja **DATE** (KUUPÄEV) menüüdes on järgnevad seadistused:

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
alarm	on / off	Alarmi funktsioon: sees või väljas
alarm	00:00	Alarmi aeg: tunnid ja minutid
time	hours / minutes / seconds	Peaaeg: tunnid, minutid ja sekundid
dual time	hours / minutes	Kaksikaeg: tunnid ja minutid
date	year / month / day	Praegune kuupäev: aasta, kuu ja päev

### 5.1 Kellaaja ja kaksikaja seadistamine


Kellaaja ja kaksikaja muutmiseks:

1. **TIME** (Aja) režiimis sisenege menüüsse (**SET** (SEA)) ning kerige [Lap +] (Ring +) nuppu kuni jõuate **TIME** (AEG) seadistusteni.
2. Sisenege seadistustesse vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu ning määrake väärtused kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
3. Kinnitage väärtus ning liikuge järgmise seadistuse juurde vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu.

4. Korrake vajadusel samme 2 ja 3.
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

### **Võimalik reaalne olukord: Koduse aja teadmine**

*Te reisite välismaale ning olete seadistanud kaksikaja kodusele ajale. Peaaeg näitab teie praeguse asukoha aega. Nüüd teate te alati kohalikku aega ja saate kiirelt kontrollida kodust aega.*

 **MÄRKUS:** Me soovitame, et te seadistaksite peaaajaks praeguse aja oma praeguses asukohas, sest äratus töötab vastavalt peaaajale.

## **5.2 Alarmi seadistamine**

Alarmi seadistamiseks:

1. **TIME** (Aja) režiimis sisenege menüüsse (**SET** (SEA)) ning kerige [Light -] (Valgus -) nupuga valikuni **ALARM** (ALARM).
2. Sisenege seadistustesse vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu ning määrake väärtused kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
3. Kinnitage väärtus ning liikuge järgmise seadistuse juurde vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu.
4. Alarmi aja seadistamiseks korrake samme 2 ja 3.
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.


## Äratuse tukastusfunktsioon

Alarmi saab välja lülitada vajutades [View Back] (Kuva tagasi) nuppu. Teiste nuppude vajutamine aktiveerib tukastuse funktsiooni. Iga tukastus kestab 5 minutit. Tukastuse funktsiooni saab aktiveerida 12 korda.

# 6 ÜLDISED OMADUSED

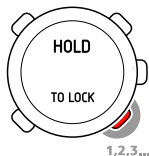
## 6.1 Taustavalgus

Taustavalguse aktiveerimiseks vajutage [Light -] (Valgus -) nuppu. Taustavalgus lülitub välja automaatselt. Kui te soovite kasutada taustavalgust seadistuste muutmise ajal, tuleb see teil eelnevalt aktiveerida. Taustavalgus aktiveerub uuesti, kui vajutatakse ükskõik millist nuppu. See funktsioon on sees kuni seadistustest väljumiseni.


 **MÄRKUS:** Taustavalguse rohke kasutamine lühendab märkimisväärselt patarei eluiga.

## 6.2 Klahvilukk

Te saate igas režiimis nuppe lukustada ja lukust avada hoides all [Light -] (Valgus -) nuppu.




Kui nupud on lukustunud, saate te endiselt muuta vaateid ning lülitada sisse taustavalgust.

 **NÕUANNE:** Me soovime kasutada klahvilukku näiteks peale treeningseansi alustamist või kui te hoiate seadet reisikotis.

## 6.3 Unerežiim

Pange oma Suunto pulsikell unerežiimile, et pikendada patarei eluiga või kustutada salvestatud treeningute ajalugu. Isiklikke seadistusi ei kustutata.

1. Unerežiimile lülitumiseks hoidke samaaegselt all [Start Stop] (Start Stop), [Lap +] (Ring +), [Light -] (Valgus -) ja [View Back] (Kuva tagasi) nuppe.
2. Seadme uuesti aktiveerimiseks, vajutage mistahes nuppu.

 **MÄRKUS:** Põhiseadistused tuleb alati peale seadme uuesti aktiveerimist seadistada uuesti.

## 6.4 Ühendamine personaalarvutiga (valikuline)

Kui te soovite teha detailsemat, pikemaajalist analüüsi, kasutage Suunto Training Manager või Training Manager Lite tarkvara. Selle tarkvaraga saate te üksikasjalikke jooniseid, statistikat ning teie treeningseansse graafiliselt esitatuna.

Oma logide arvutisse laadimiseks, peate te ostma Suunto PC PODi. Suunto PC POD võimaldab ühest arvutist jälgida reaajas kuni kolme inimest.

## 7 VEAOTSING

Lugemishäirete ennetamiseks kasutab teie Suunto pulsikell kõrgesageduslikku saatmist. Siiski, treenides elektriliinide või magneetiliste või elektrooniliste seadmete läheduses, võivad need häirida signaali.

Kui te kaotate signaali, proovige tegutseda järgnevalt:

- Väljuge **TRAINING** (treening) režiimist ja seejärel sisenege uuesti.
- Veenduge, et te kannaksite vööd õigesti.
- Kontrollige, kas vöö elektroodid on niisked.
- Liikuge eemale potentsiaalsest häireallikast.
- Probleemide püsimise korral asendage (vöö ja/või randmekompuutri) patarei.

### Saatjavööga paari panemine

Kui te asendate vöö patareid või esineb probleeme signaali vastuvõtmisega, võib teil tekkida vajadus panna vöö ja Suunto pulsikell uuesti paari.

Vöö uuesti paari panemiseks:

1. Eemaldage vöö patarei.
2. Lähtestage vöö, sisestades (uue) patarei positiivne pool allpool.
3. Suunto pulsikellas, minge **PAIR A POD** (PANE POD PAARI) menüüsse ning valige **HR BELT** (SL VÖÖ).
4. Asetage patarei sisse positiivne pool üleval ning sulgege kaas.



Sama protseduuri saab kasutada ka siis, kui esineb probleeme Suunto PODi signaali vastuvõtmisel.

## 8 KORRASHOID JA HOOLDAMINE

### 8.1 Üldised juhtnöörid

Kõikide Suunto treeningseadmete korral:

- Teostage üksnes toiminguid, mida on kirjeldatud Suunto juhendites.
- Ärge ühendage lahti ega remontige seadet ise.
- Kaitske oma seadet elektrilöökidest, kõvade ja teravate objektide, ekstreemse kuumuse ning pikajalise otsese päikesekiirguse eest.
- Hoiustage oma seadet toatemperatuuril puhtas ja kuivas keskkonnas.
- Ärge asetage seadet kohta, kus seda võiksid kriimustada kõvad esemed.

#### **Kriimustuste eemaldamine**

Väiksemate kriimustuste eemaldamiseks ekraanilt kasutage Polywatchi. Seda toodet pakuvad Suunto volitatud edasimüüjad, enamik kellapoode ning Suunto veebipood ([shop.suunto.com](http://shop.suunto.com)).

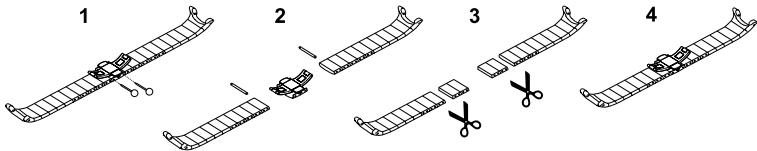
Kriimustuste ennetamiseks võib ekraanile paigaldada ka kaitsva plastikkatte.


#### **Puhastamine ja kemikaalid**

Puhastage oma seadet niiske riidetükiga. Tugevamate plekkide korral kasutage lahjat seepi. Ärge kasutage oma seadmel benssiini, puhastuslahusteid, atsetooni, alkoholi, putuka peletusvahendeid, värvi ega muid tugevaid kemikaale.

## 8.2 Randmerihma pikkuse muutmine

Kui teil on pandlaga randmerihm, saate te muuta rihma pikkust eemaldades pandla ning lõigates rihma nagu näidatud juuresoleval joonisel.

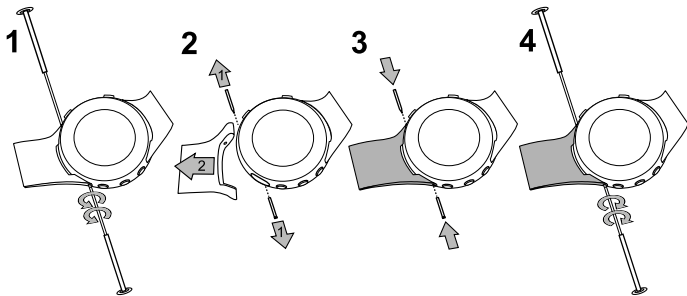


 **NÕUANNE:** Selleks, et mitte eemaldada liiga palju tükke, eemaldage korraga üks tükk ning proovige uut pikkust.

## 8.3 Randmerihmade muutmine

Teie Suunto pulsikellale on saadaval mitu erinevat randmerihma. Randmerihmade valiku leidmiseks külastage Suunto veebipoodi ([shop.suunto.com](http://shop.suunto.com)).

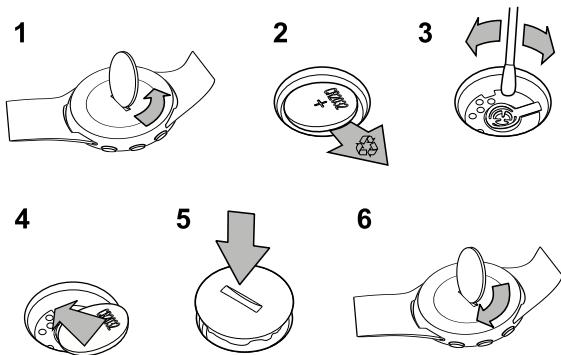
Vahetage randmerihm nagu on näidatud joonisel:




## 8.4 Randmekompuutri patarei asendamine

Asendage patareid ülimalt ettevaatlikkusega, et tagada teie Suunto pulsikella veekindluse säilimine. Hoolimatu asendamine võib tühistada garantii.

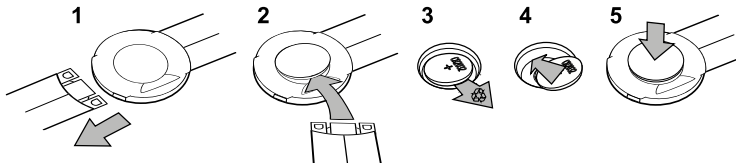
Asendage patarei vastavalt joonistele:




 **MÄRKUS:** Kui kaane keerved on kahjustunud, saatke oma seade hoolduseks volitatud Suunto esindaja juurde.

## 8.5 Vöö patarei asendamine

Asendage patarei vastavalt joonistele:



 **MÄRKUS:** Me soovime saatja puhtuse ja veekindluse tagamiseks vahetada patareiga samaaegselt ka patarei kaas ja rõngastihend. Asenduskaaned on saadaval koos asenduspatareidega.

# 9 TÄPSUSTUSED

## 9.1 Tehnilised andmed

### Üldine

- Töötemperatuur: -20°C kuni +60°C / -5°F kuni +140°F
- Hoiustamistemperatuur: -30°C kuni +60°C / 22°F kuni +140°F
- Kaal (seade): 45 g / 50 g / 65 g (sõltub rihma tüübist)
- Kaal (vöö): maks. 61 g (sõltub vöö tüübist)
- Veepidavus (seade): 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- Veepidavus (vöö): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Saatmissagedus: 2.465 GHz Suunto ANT-ühilduv
- Saatmisulatus: Kuni 10 m/30 ft
- Asendatav patarei: (seade / vöö) 3V CR2032

### Logi salvestaja

- Maksimaalne ringiaeg: 99 tundi
- Ringi/vaheaja ajad: 50 seansi kohta (logi)
- Resolutsioon: 0,1 sekundit

### Südame löögisagedus

- Ekraan: 30 kuni 240

- Limiidid: 30 kuni 230
- Maksimaalne kuvaprotsent: 240

## 9.2 Kaubamärk

Suunto ja selle registreeritud või registreerimata tootenimed, ärinimed, kaubamärgid ja teenindusmärgid on kaitstud Suunto või vastavate kolmandate osapoolte poolt. Kõik õigused kaitstud.

Firstbeat & Analyzed by Firstbeat on Firstbeat Technologies Ltd registreeritud või registreerimata kaubamärgid. Kõik õigused kaitstud.

## 9.3 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2007. Kõik õigused kaitstud. See dokument ja selle sisu on Suunto Oy omand ning on mõeldud üksnes kasutamiseks klientidele, et õppida tundma ja saada teavet Suunto toodete töötamise kohta. Selle sisu ei või ilma Suunto Oy kirjaliku loata kasutada ega levitada ühelgi teisel eesmärgil ja/või muul moel edasi anda, avaldada ega jäljendada.

Selle dokumendi sisu võib muutuda igal ajal ilma ette hoiatamata. Suunto ei garanteeri ega väljenda või eelda, ilma igasuguste eranditeta, et see dokument on täpne, mõistetav või vigadeta. Selle dokumendi viimast versiooni saab alla laadida [www.suunto.com](http://www.suunto.com) veebilehelt.



## 9.4 CE

CE märgistust kasutatakse Euroopa Liidu EMÜ direktiividega 89/336/EEC ja 99/5/EEC vastavuses olemise tähistamiseks.

## 9.5 Raadiohäireid põhjustavate seadmete standard (Interference-Causing Equipment Standard, ICES)

Käesoleva klassi (B) digitaalne seade vastab Kanada ICES-003 nõuetele.

## 9.6 FCC

See seade täidab B klassi digitaalseadmete FCC eeskirjade osa 15 nõudeid. See seade loob, kasutab ning võib kiirata raadiosageduslikku energiat ning kui see ei ole paigaldatud vastavalt juhistele, võib see põhjustada kahjulikke raadioside häireid. Puudub garantii, et häireid ei esine mingi kindla juhtumi korral. Kui see seade põhjustab ohtlikke häireid teistele seadmetele, üritage probleemi lahendamiseks paigutada seade teise kohta.

Kui te ei suuda probleemi lahendada, kontakteeruge volitatud Suunto edasimüüjaga või muu kvalifitseeritud tehnikuga. Töötamine peab järgima järgnevat tingimusi:

- See seade ei või põhjustada ohtlikke häireid.
- See seade peab aktsepteerima igat vastuvõetud häiret, muu hulgas häireid, mis võivad põhjustada ebasoovitavat töötamist

Parandustöid peaks teostama volitatud Suunto hoolduspersonal. Volitamata parandustööd tühistavad garantii.

Seda toodet on testitud kooskõlas FCC standarditega ning see on mõeldud kasutamiseks kodus või kontoris.

**FCC HOIATUS:** *Suunto Oy poolt sõnaselge nõusolekuta tehtud muudatused või modifikatsioonid võivad tühistada teie õiguse kasutada seda seadet kooskõlas FCC regulatsioonidega.*

## 9.7 Patendimärkus

See toode on kaitstud järgnevate patentide või patendiavaldustega ning nendele vastavate riiklike õigustega: US 11/432,380, US 11/181,836, US 11/169712, US 11/154,444, US 10/523,156, US 10/515,170 ja EL disain 000528005-0001/000528005-0010. Täiendavad patendiavaldused on registreeritud.

## 9.8 Seadme utiliseerimine



Palun utiliseerige seade elektroonilistele seadmetele kohaselt. Ärge visake seda olmeprügi hulka. Soovi korral võite viia seadme oma lähima Suunto esindaja juurde.

# 10 LAHTIÜTLEMISED

## 10.1 Kasutaja vastutus

See seade on mõeldud üksnes kasutamiseks vaba aja veetmiseks. Suunto pulsikellasid ei tohi kasutada professionaalset või laboratooriumkvaliteedilist täpsust nõudvate mõõtmistulemuste saavutamiseks.

## 10.2 Hoiatused

Kui teil on stimulaator, defibrillaator või mõni muu implanteeritud elektrooniline seade, kasutate te saatjavõõd omal vastutusel. Enne kasutamist soovitame me teil teha oma Suunto pulsikella ja võõga arsti järelvalve all proovitest. Treening võib endas kanda mõningaid riske, iseäranis neile, kes on väheaktiivse eluviisiga. Me soovitame teil konsulteerida oma arstiga enne, kui alustate regulaarse treeninguga.

# Indeks

## A

activity class (aktiivsusklass), 9  
alarm, 34  
    äratus, 34  
andmed, 16  
asendamine  
    randmekompuutri patarei, 43  
    võõ patarei, 44

## I

intervall, 24  
ISIKLIKUD seadistused, 6

## K

kalibreeri, 31  
klahvilukk, 36  
kriimustuste eemaldamine, 41

## L

logiraamat, 15  
logi salvestaja, 13

## M

maksimaalne südame löögisagedus,  
11  
menüü  
    ALARM, 33  
    AUTOLAP (AUTORING), 28  
    DATE (Kuupäev), 33  
    ISIKLIKUD, 8  
    KIIRUS, 29  
    TIME (Aeg), 33  
    ÜLDISED, 6

## P

paari panemine, 27, 39

## R

randmerihmade muutmine, 42  
randmerihma pikkuse muutmine, 42

režiimid

- SPEED AND DISTANCE (Kiirus ja teepikkus), 27
- TIME (Aeg), 33
- TRAINING (treening), 12, 13

## S

saatjavöö

- patarei asendamine, 44
- peale panemine, 12

seadistused

- activity class (aktiivsusklass), 9
- ISIKLIKUD, 6
- maksimaalne südame löögisagedus, 11
- südame löögisageduse limiidid, 20
- südame löögisageduse tsoonid, 23
- ÜLDISED, 6

seadme puhastamine, 41

seadme utiliseerimine, 49

soojendus, 24

südame löögisageduse limiidid, 20  
südame löögisageduse tsoonid, 22

## T

taustavalgus, 36

TRAINING (treening) režiim, 12, 13

Training Effect (treeningefekt), 17

treening

- logi salvestaja, 13
- treeningseansiga alustamine, 13

## U

unerežiim, 37

üldised juhtnöörid, 41

ÜLDISED seadistused, 6

# SUUNTO CUSTOMER SERVICE

SERVICE CLIENT SUUNTO, SUUNTO KUNDENDIENST, SERVICIO AL CLIENTE DE SUUNTO, ASSISTENZA CLIENTI SUUNTO, SUUNTO KLANTENSERVICE, SUUNNON ASIAKASPALVELU, SUUNTOS KUNDTJÄNST, SERVIÇO AO CLIENTE DA SUUNTO, SUUNTO 客户服务, SUUNTO 客戶服務, SUUNTO KLIENDITEENINDUS, СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ SUUNTO, SUUNTO 고객 서비스, SLUŽBA ZÁKAZNÍKŮM firmy SUUNTO



**Global helpdesk**

**Suunto USA**

**Suunto Canada**

**Suunto website**

+358 2 284 11 60

+1 (800) 543-9124

+ 1 (800) 776-7770

[www.suunto.com](http://www.suunto.com)



[www.suunto.com](http://www.suunto.com)

Copyright © Suunto Oy 11/2007, 2/2008, 6/2008, 9/2009.  
All rights reserved.