

NL

SUUNTO
t6

GEBRUIKERSHANDLEIDING


SUUNTO

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 www.suunto.com

COPYRIGHT

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

Suunto, Wristop Computer, Suunto t6 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.

INHOUDSOPGAVE

1. ALGEMENE INFORMATIE	6
1.1. CHECKLIST	7
1.2. AAN DE SLAG	7
1.3. FUNCTIES VAN DE SUUNTO T6	8
1.4. ONDERHOUD	9
1.5. GARANTIE	10
1.6. WATERDICHTHEID	10
1.7. DE BATTERIJ VERVANGEN	10
1.8. VERVANGEN VAN DE BATTERIJ VAN DE HARTSLAGBAND	13
1.9. HARTSLAGBAND	14
1.9.1. Activeren van de hartslagband	14
1.9.2. Waarschuwingen	15
1.10. DRAADLOZE SNELHEIDS- EN AFSTANDSSENSOR	15
1.10.1. De draadloze snelheids- en afstandssensor activeren	15
2. DE SUUNTO T6 GEBRUIKEN	16
2.1. DISPLAY EN KNOPPEN	16
2.2. KNOPVERGREDELING	17
2.3. MENU'S	18
2.3.1. Basismenustructuur	19
2.3.2. Kort indrukken en lang indrukken	19
2.3.3. De juiste menuoptie selecteren	20
3. MODI	21
3.1. ALGEMEEN	21
3.2. DE MODUS TIME	21

3.2.1. Hoofdvenster	21
3.2.2. Alarm	22
3.2.3. Tijd	24
3.2.4. Datum	25
3.2.5. Algemeen	25
3.2.6. Eenheden	28
3.3. DE MODUS ALTI/BARO	33
3.3.1. Gebruik als hoogte- of barometer (Use)	33
3.3.2. Gebruik als hoogtemeter	34
3.3.3. Gebruik als barometer	35
3.3.4. Referentiewaarden voor hoogte en barometerdruk	36
3.3.5. Geheugen	38
3.4. DE MODUS TRAINING	39
3.4.1. Stopwatch	40
3.4.2. Connect	40
3.4.3. Logboek	41
3.4.4. Hartslaglimieten	43
3.4.5. Timers	44
3.4.6. Historie	48
3.4.7. Paren	49
3.5. DE MODUS SPD/DST	51
3.5.1. Hoofdvenster	52
3.5.2. Connect	52
3.5.3. Automatische rondetijden	53
3.5.4. Afstandsintervallen	54

3.5.5. Snelheidslimieten	55
3.5.6. De draadloze snelheids- en afstandssensor kalibreren	56
3.5.7. Paren	56
4. DE SUUNTO T6 IN DE PRAKTIJK	57
4.1. MAXIMAAL RENDEMENT UIT UW TRAININGEN	57
4.2. VOORBEELD VAN EEN TRAINING	61
5. SUUNTO TRAINING MANAGER	62
5.1. ONDERDELEN VAN SUUNTO TRAINING MANAGER	62
5.2. VENSTERS VAN SUUNTO TRAINING MANAGER	64
5.2.1. t6 Device (venster 1)	65
5.2.2. My Training (venster 2)	65
5.2.3. Graph (venster 3)	66
5.2.4. Properties (venster 4)	66
5.2.5. SuuntoSports.com (venster 5)	67
5.3. UW VORDERINGEN BIJHOUDEN	68
5.4. SYSTEEMVEREISTEN	69
5.5. PC-INTERFACE	70
5.6. INSTALLATIE	70
5.6.1. Suunto Training Manager installeren	70
5.6.2. USB-stuurprogramma's voor Suunto-sportinstrumenten installeren	70
5.7. USB-STUURPROGRAMMA'S VOOR SUUNTO-SPORTINSTRUMENTEN VERWIJDEREN	74
6. SUUNTOSPORTS.COM	75
6.1. AAN DE SLAG	75
6.2. ONDERDELEN VAN SUUNTOSPORTS.COM	76

6.3. MY SUUNTO	77
6.4. COMMUNITIES	78
6.5. SPORTFORUMS	79
7. TECHNISCHE GEGEVENS	80
8. INTELLECTUEEL EIGENDOM	83
8.1. COPYRIGHT	83
8.2. HANDELSMERKEN	83
8.3. PATENTEN	83
9. AANSPRAKELIJKHEID	84
9.1. VERANTWOORDELIJKHEDEN VAN DE GEBRUIKER	84
9.2. CE	84
9.3. ICES	84
9.4. FCC-CONFORMITEIT	85

1. ALGEMENE INFORMATIE

De Suunto t6 is een instrument waarmee u uw sportprestaties kunt meten en verbeteren. Het meet uw hartslag in milliseconden en slaat de meetresultaten op om deze later te kunnen analyseren. Met het programma Suunto Training Manager kunt u aan de hand van de meetgegevens de effectiviteit van uw training bepalen en verscheidene andere lichaamsparameters berekenen. Door deze informatie te koppelen aan gegevens die uw huidig conditie weerspiegelen, kan de software ook suggesties geven voor de noodzakelijke trainingsintensiteit om bepaalde trainingsdoelen te bereiken.

De Suunto t6 is het eerste sportinstrument waarmee u al tijdens de training het effect op uw conditie kunt meten en kunt bepalen of het nodig is uw trainingsschema's aan te passen.

Na het instellen van het resultaat dat u met uw training wilt bereiken, kunt u met behulp van de software de vereiste tijd en hartslag berekenen. De Suunto t6 biedt daarnaast verscheidene functies die u nog tijdens de training helpen om het gestelde doel te bereiken, zoals het instellen van een maximale waarden voor de hartslag, berekening van de huidige gemiddelde hartslag, stopwatch met instelbare weergave en intervalfunctie, meting van rondetijden en hoogtemeting. In combinatie met de veelzijdige stopwatch-, hoogtemeter- en logboekfuncties maakt dit de Suunto t6 tot het ideale instrument om uw prestaties te meten bij talloze takken van sport en ongeacht het niveau waarop u deze sporten beoefent.

De Suunto t6 kan worden uitgebreid met diverse draadloze accessoires, zoals draadloze snelheids- en afstandssensoren.

Deze ANT-accessoires maken evenals de Suunto t6 hartslagband gebruik van de 2.4 GHz radiofrequentie. Dit biedt een aantal voordelen, zoals verbeterde transmissie-

capaciteit, storingsvrije tweeweg datatransmissie en een bereik tot 10 meter. Bij conventionele hartslagmeters vindt datacommunicatie plaats op basis van inductie bij lage frequenties. Deze instrumenten zijn daarom niet compatibel met de Suunto t6.

OPMERKING: Lees alvorens de Suunto t6 te gaan gebruiken eerst deze handleiding goed door zodat u de gebruiksmogelijkheden en beperkingen van het apparaat kent en de in de display getoonde informatie begrijpt. Raadpleeg ook de gids 'How not to rely on luck when optimizing the training effect' voor informatie over hoe u zo veel mogelijk rendement uit het gebruik van uw Suunto t6 kunt halen. U vindt deze gids op de bij de Suunto t6 meegeleverde cd-rom.

1.1. CHECKLIST

Controleer of de verpakking het volgende bevat:

- Suunto t6
- Hartslagband (compatibel voor Suunto ANT-transmissie)
- PC-interfacekabel
- Cd met de Suunto Training Manager-software, handleiding van de Suunto t6 en trainingsgids
- Suunto t6 Gebruikersgids

Indien een van deze onderdelen ontbreekt, dient u contact op te nemen met het verkooppunt waar u het apparaat hebt gekocht.

1.2. AAN DE SLAG

Volg de onderstaande aanwijzingen om uw Suunto t6 in gebruik te nemen:

1. Doe de hartslagband om en zorg dat deze nauwsluitend rond uw borstkas zit.
2. Zorg ervoor dat de elektroden van de zender enigszins bevochtigd zijn.
3. Druk lang op ALT/BACK in de modus Training om de Suunto t6 verbinding te laten

maken met de hartslagband. Wacht op de bevestiging dat de verbinding met de hartslagband tot stand is gebracht.

4. Start de training en start de stopwatch door in de modus Training op START/STOP te drukken.
5. Leg ronde- en tussentijden vast door op UP/LAP te drukken.
6. Druk op START/STOP om de stopwatch stop te zetten.
7. Druk lang op UP/LAP om de stopwatch op nul te zetten.
8. Download de gegevens over de training naar Suunto Training Manager om ze te analyseren.

1.3. FUNCTIES VAN DE SUUNTO T6

De Suunto t6 beschikt over de volgende functies:

De modus Time

- Tijd, kalender, alarm, instellen van eenheden en algemene instellingen

De modus Alti/Baro

- Hoogte, verticale snelheid, totale stijging en totale daling
- Temperatuur, luchtdruk, weergegeugen

De modus Training

- Hartslag, stopwatch met tussentijdmeting en intervalfunctie, logboek en andere trainingsfuncties

De modus Spd/Dst (alleen beschikbaar na paring aan een externe snelheids- en afstandssensor)

- Snelheid, afstand, automatische rondetijd op ingestelde afstand, intervaltraining op ingestelde afstand, alarm voor snelheidslimiet

PC-software

- Logbestanden op uw PC opslaan
- Bijhouden van het trainingsrendement en diverse fysiologische parameters op basis van de vastgelegde hartslagwaarden
- Opstellen trainingsschema's en bijhouden vorderingen

SuuntoSports.com

- Uw logboeken op internet plaatsen
- Uw trainingservaringen met anderen uitwisselen en vergelijken
- Door anderen geplaatste trainingsschema's downloaden

1.4. ONDERHOUD

Volg uitsluitend de aanwijzingen op die in deze handleiding staan. Probeer nooit de Suunto t6 uit elkaar te halen of zelf te repareren. Bescherm de Suunto t6 tegen stoten, hitte en langdurige blootstelling aan direct zonlicht. Wanneer u de Suunto t6 niet gebruikt, kunt u deze het beste bij kamertemperatuur opbergen op een schone, droge plaats.

De Suunto t6 kan het beste worden schoongemaakt met een enigszins - met warm water - bevochtigde doek. Voor hardnekkige vlekken en krassen kunt u een zachte zeep gebruiken. Stel de Suunto t6 niet bloot aan sterke chemische substanties, zoals benzine, reinigingsoplosmiddelen, aceton, alcohol, insectenwerende middelen, zelfklevend materiaal en verf. Deze stoffen kunnen de afdichtingen, behuizing en coating van het apparaat aantasten. Houd de omgeving rond de sensor vrij van vuil en zand. Steek geen voorwerpen in de sensoropeningen.

1.5. 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'.

1.6. WATERDICHTHEID

De Suunto t6 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 t6 wel kunt zwemmen of andere watersportactiviteiten 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-dealer.

OPMERKING: *Druk tijdens het zwemmen of wanneer het apparaat anderszins in contact met water staat nooit op de knoppen. Het apparaat kan het defect raken als u de knoppen opzettelijk of per ongeluk indrukt terwijl het apparaat is ondergedompeld.*

OPMERKING: *Hoewel de Suunto t6 en de hartslagband waterdicht zijn, kan het radiosignaal niet door water worden overgedragen waardoor er geen communicatie tussen de Suunto t6 en de band mogelijk is.*

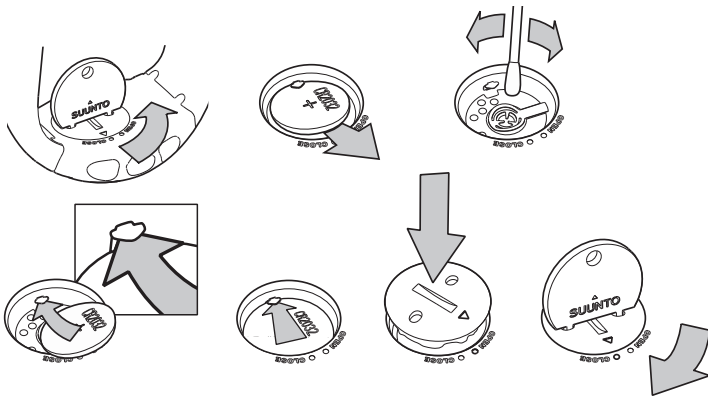
1.7. DE BATTERIJ VERVANGEN

De Suunto t6 is voorzien van een 3V-lithiumbatterij van het type CR 2032. De levensduur van dit type batterijen is ongeveer twaalf maanden in de modus Time of 300 uur bij transmissie van het hartslagsignaal onder ideale omstandigheden.

Wanneer er nog 5 tot 15 procent van de batterijcapaciteit resteert, verschijnt de waarschuwingsindicator  in de display. Wanneer dit gebeurt, dient u de batterij te

vervangen. Bij extreem lage temperaturen kan de indicator echter ook worden geactiveerd als de batterij niet leeg is. Als de waarschuwingsindicator verschijnt bij een temperatuur boven de 10 °C, dient u de batterij echter altijd te vervangen.

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.



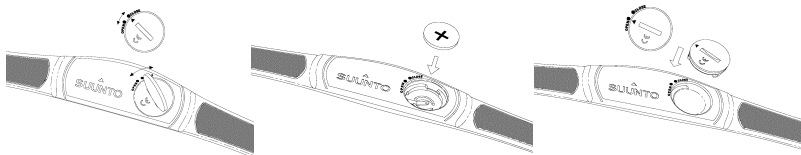
VERVAN GEN VAN DE BATTERIJ

Zorg alvorens de batterij te gaan vervangen dat u beschikt over een originele Suuntobatterijvervangingsset (bestaande uit batterij plus batterijvakdeksel met O-ring).

1. Plaats een muntstuk of een Suunto-batterijvervangingsmuntje in de gleuf of de gaten in het deksel van het batterijvak aan de achterzijde van het apparaat.
2. Draai de munt tegen de klok in tot deze in lijn staat met de markering die de stand 'open' aangeeft. Draai en til het deksel met het muntstuk vervolgens tegelijk op, totdat het deksel open gaat.
3. Verwijder het batterijvakdeksel en de oude batterij voorzichtig. Vermijd beschadiging van het contactplaatje.
4. Reinig alvorens de nieuwe batterij in het batterijvak te plaatsen eerst de binnenzijde van het afdichtoppervlak van het batterijvak.
5. Plaats de nieuwe batterij in het vak, met de plus naar boven. Schuif de batterij voorzichtig onder het contactplaatje (let op dat het plaatje niet breekt of verbuigt).
6. Plaats het nieuwe batterijvakdeksel op het batterijvak, met de positiemarkering op het deksel in lijn met de markering die de stand 'open' aangeeft op de achterzijde van het apparaat.
7. Druk met de munt het deksel licht in en draai het naar links, totdat de positiemarkering op het deksel in lijn staat met de markering die de stand 'gesloten' aangeeft op de achterzijde van het apparaat.

OPMERKING: Controleer na het vervangen van de batterij of het batterijvak goed is afgesloten. Hierdoor blijft het apparaat waterdicht. Door onzorgvuldigheid bij het vervangen van de batterij kan de garantie vervallen.

OPMERKING: Veelvuldig gebruik van de displayverlichting, met name in de nachtstand ('Night Use'), vermindert de levensduur van de batterij aanzienlijk.



1.8. VERVANGEN VAN DE BATTERIJ VAN DE HARTSLAGBAND

De hartslagband is voorzien van een 3V-lithiumbatterij van het type CR 2032. Gemiddeld bedraagt de verwachte levensduur van de batterij 300 uur bij gebruik onder ideale temperaturen.

Indien de Suunto t6 geen signaal ontvangt terwijl de hartslagband wel actief is, kan het zijn dat de batterij aan vervanging toe is.

Om de batterij zelf te vervangen, gaat u als volgt te werk:

1. Plaats een muntje in de gleuf op het deksel van het batterijvak aan de achterzijde van de band.
2. Draai het muntje tegen de klok in tot de gleuf in lijn staat met de indicatie die de stand 'open' aangeeft of iets verder als dat nodig is.
3. Verwijder het deksel van het batterijvak. Zorg ervoor dat de O ring en alle oppervlakken schoon en droog zijn. Rek de O ring niet uit.
4. Haal de oude batterij voorzichtig uit het batterijvak.
5. Plaats de nieuwe batterij in het vak, met de plus naar boven.

OPMERKING: Om ervan verzekerd te zijn dat de zender schoon en waterdicht blijft, verdient het aanbeveling tegelijk met de batterij ook het batterijdeksel en de O ring te vervangen. Hiervoor zijn sets met een nieuw deksel en een nieuwe batterij verkrijgbaar.

OPMERKING: De batterijdeksels van de hartslagband en de wristop zijn niet uitwisselbaar.

1.9. HARTSLAGBAND

1.9.1. Activeren van de hartslagband

De hartslagband activeert u als volgt:

1. Bevestig de zender aan de elastische band.
2. Stel de band op de juiste lengte in zodat deze goed en comfortabel zit. Breng de band om de borstkas aan, net onder de borstspier. Sluit de gesp.
3. Trek de zender enigszins van de huid af en bevochtig het gegroefde elektrodeoppervlak aan de achterzijde. Tijdens de training moeten de elektroden nat zijn.
4. Controleer of de bevochtigde elektroden goed op uw huid aansluiten en het logo in het midden en recht staat.
5. Draag de Suunto t6 als een gewoon horloge.
6. Druk lang op ALT/BACK in de modus Training om de Suunto t6 verbinding te laten maken met de hartslagband. Wacht op de bevestiging dat de verbinding met de hartslagband tot stand is gebracht.
7. Activeer de stopwatch in de modus Training.

OPMERKING: Voor een probleemloos functioneren verdient het aanbeveling de zender op de huid te dragen.

1.9.2. 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 een conditietest onder medische begeleiding uitvoeren. Dit is nodig om vast te stellen of de pacemaker veilig en betrouwbaar blijft functioneren wanneer deze in combinatie met de hartslagband wordt gebruikt.

Training kan soms een risico inhouden, met name als u lange tijd niet aan sport hebt gedaan. Het is ten eerste aan te bevelen een arts te raadplegen voordat u met een trainingsprogramma gaat beginnen.

1.10. DRAADLOZE SNELHEIDS- EN AFSTANDSSENSOR

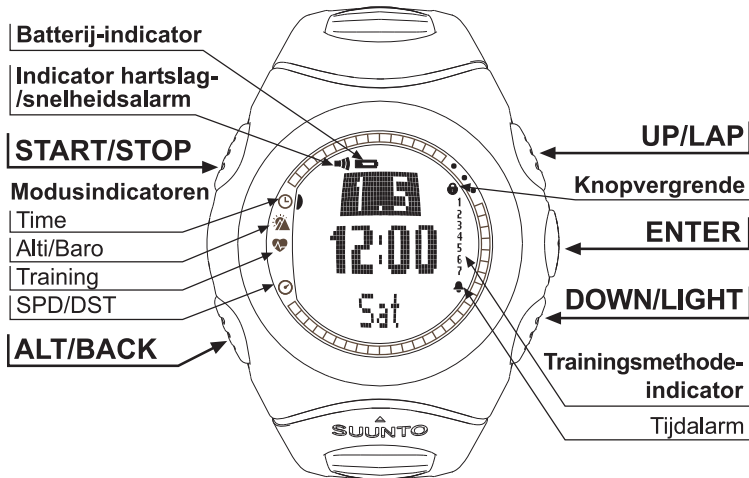
Als accessoire voor uw Suunto t6 kunt u een draadloze snelheids- en afstandssensor aanschaffen. Deze handleiding bevat instructies voor het gebruik van Suunto t6-functies die alleen beschikbaar zijn als het apparaat wordt gebruikt in combinatie met een dergelijke snelheids- en afstandssensor. Alvorens de snelheids- en afstandssensor te kunnen gebruiken, moet deze worden gepaard (zie paragraaf 3.4.7. Paren).

1.10.1. De draadloze snelheids- en afstandssensor activeren

Raadpleeg voor informatie over het activeren van de draadloze snelheids- en afstandssensor de gebruikesrgids van de sensor.

2. DE SUUNTO T6 GEBRUIKEN

2.1. DISPLAY EN KNOPPEN



2.2. KNOPVERGREDELING

Door de knoppen te vergrendelen voorkomt u dat u deze per ongeluk kunt indrukken.

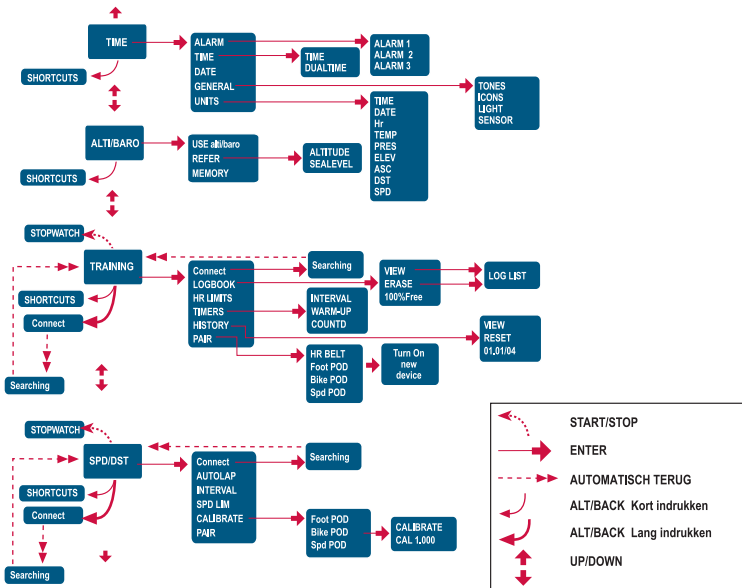
Activeren van de knopvergrendeling:

1. Druk op ENTER.
2. Druk binnen twee seconden op START/STOP. De knoppen zijn nu vergrendeld en rechts boven in de display verschijnt het betreffende symbool. Wanneer u probeert een knop in te drukken, wordt het bericht 'UNLOCK PRESS ENTER' (druk op enter om de vergrendeling op te heffen) weergegeven.

Deactiveren van de knopvergrendeling:

1. Druk op ENTER. Het bericht 'NOW PRESS START' (druk nu op start) verschijnt.
2. Druk binnen twee seconden op START/STOP.

2.3. MENU'S



2.3.1. Basismenustructuur

De menu's zijn hiërarchisch per modus ingedeeld. Wanneer u met UP/DOWN een modus selecteert, wordt eerst het pictogram van de modus weergegeven en wordt vervolgens het betreffende hoofdvenster geopend. Als de stopwatch actief is, kunt u de gewenste modus selecteren met DOWN/LIGHT. Wanneer u snel van de ene naar de andere modus overschakelt, worden alleen de pictogrammen van de modi weergegeven. Als u in het hoofdvenster van een modus op ENTER drukt, wordt het menu voor de betreffende modus geopend. Elk menu bevat een aantal functies en onder elke functie bevindt zich een aantal subfuncties of instellingen.

2.3.2. Kort indrukken en lang indrukken

De knoppen hebben verschillende functies, afhankelijk van hoe lang de knop wordt indrukkt. 'Indrukken' of 'drukken op' betekent dat u de knop kort in moet drukken. 'Lang indrukken' betekent dat u de knop langer dan 2 seconden ingedrukt moet houden. Wanneer u een knop lang moet indrukken, wordt dat altijd expliciet vermeld.

2.3.3. De juiste menuoptie selecteren

De juiste menuoptie kunt u als volgt selecteren:

1. Blader door de menuopties met UP/DOWN. De naam van de nieuwe modus wordt gedurende korte tijd in de display weergegeven voordat het betreffende hoofdvenster wordt geopend. Op de indicatiebalk links in de display is te zien wat de huidige actieve modus is.
2. Druk op ENTER om het geselecteerde menu te openen. Er worden drie menuopties tegelijkertijd getoond. De menuoptie die actief is en dus kan worden gekozen, wordt gemarkeerd weergegeven.
3. Selecteer een menuoptie en druk op ENTER om het onderliggende menu te openen.
4. Druk op ALT/BACK om terug te keren naar het bovenliggende menu. Houd er rekening mee dat eventueel aangebrachte wijzingen niet worden opgeslagen als u alleen op ALT/BACK drukt. Als u wijzigingen wilt opslaan, dient u eerst op ENTER te drukken.
5. Druk langer dan twee seconden op ENTER (wijzigingen opslaan) of ALT/BACK (laatste wijziging ongedaan maken) om direct naar het hoofdvenster of de actieve modus terug te keren.

3. MODI

3.1. ALGEMEEN

De Suunto t6 kent vier verschillende modi: TIME, ALTI/BARO, TRAINING en SPD/DST. De gewenste modus kunt u selecteren met de knoppen UP/DOWN. Als de stopwatch actief is, kunt u de gewenste modus selecteren met DOWN/LIGHT. De modusindicator links in het venster geeft de actieve modus aan.

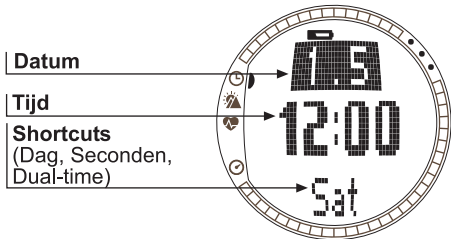
3.2. DE MODUS TIME

De modus Time (Tijd) heeft betrekking op gewone horlogefuncties, zoals tijdweergave, datumweergave en alarm. In het menu Time kunt u verder de eenheden instellen waarin de gegevens in andere modi worden weergegeven en de algemene instellingen aanpassen.


3.2.1. Hoofdvenster

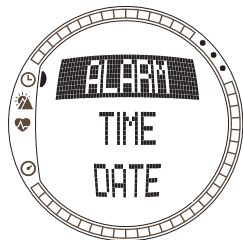
Na het kiezen van de modus Time wordt het hoofdvenster geopend. Dit venster heeft drie regels:

Op de onderste regel wordt de dag van de week, de secondenaanduiding of de dual-time weergegeven. Welke informatie wordt weergegeven, kunt u instellen met ALT/BACK.



3.2.2. Alarm

U kunt in totaal drie verschillende alarmtijden instellen. Wanneer de alarmtijd is ingesteld, verschijnt het symbool voor tijdalarm  in het hoofdvenster.



Een alarm activeren

Activeren van een alarm:

1. De eerste menuoptie van het menu Time is *Alarm*. Druk op ENTER om deze optie te selecteren.
2. Selecteer het alarm dat u wilt instellen en druk op ENTER.
3. Druk op UP of DOWN om het alarm in te schakelen (*On*). Druk op ENTER.
4. Stel het juiste uur in met UP/DOWN en druk op ENTER.
5. Stel het juiste aantal minuten in met UP/DOWN en druk op ENTER. Het alarm is nu ingesteld en u keert terug naar het menu Alarm.

Als de tijdnotatie op 12 uur staat ingesteld, wordt de letter A voor AM ('s ochtends) weergegeven. Een P voor PM (na twaalf uur 's middags) wordt niet weergegeven.

Een alarm deactiveren

Het deactiveren van het alarm:

1. De eerste menuoptie van het menu Time is *Alarm*. Druk op ENTER om deze optie te selecteren.
2. Selecteer het alarm dat u wilt deactiveren en druk op ENTER. De alarmgegevens worden getoond en het veld On/Off wordt geactiveerd.
3. Druk op UP of DOWN om het alarm uit te schakelen (*Off*) en druk lang op ENTER. Het symbool voor alarm verdwijnt uit het hoofdvenster.

Reageren op een alarm

Wanneer het alarm afgaat, kunt u het signaal uitschakelen door op een willekeurige knop van de Suunto t6 te drukken. Als u het signaal niet zelf uitzet, wordt het na 30 seconden automatisch uitgeschakeld.

3.2.3. Tijd

De huidige tijd wordt weergegeven op de middelste regel van het hoofdvenster Time. Met de functie dual-time kunt u ook een tweede tijd laten tonen, bijvoorbeeld de tijd in een andere tijdzone. De tweede tijd kan via een shortcut worden opgeroepen op de onderste regel van het hoofdvenster Time. Selecteer de shortcut voor dual-time met ALT/BACK.

Instellen van de tijd en de dual-time



De tijd en de dual-time kunt u als volgt instellen:

1. Selecteer *Time* in het menu Time en druk op ENTER.
2. Selecteer *Time* of *Dual time* en druk op ENTER.
3. Stel het juiste uur in met UP/DOWN en druk op ENTER.
4. Stel het juiste aantal minuten in met UP/DOWN en druk op ENTER. Bij het instellen van de tijd, kunt u nu de seconden instellen. Bij het instellen van de dual-time kunt u geen seconden instellen. Daarbij wordt het aantal seconden van de ingestelde huidige tijd overgenomen.
5. Druk op DOWN om het aantal seconden op nul te zetten. Wilt u een bepaald aantal seconden instellen, druk dan op UP: de secondenaanduiding wordt geactiveerd. Druk op ENTER zodra deze op het juiste aantal seconden staat. U keert terug naar het menu Time.

OPMERKING: *Bij het instellen van de seconden voor de huidige tijd wordt de dual-time automatisch op hetzelfde aantal seconden ingesteld.*

3.2.4. Datum

De huidige datum wordt weergegeven op de bovenste regel van het hoofdvenster Time. De dag van de week kan via een shortcut worden opgeroepen op de onderste regel van het hoofdvenster Time. Selecteer de shortcut voor de dag van de week met ALT/BACK.

Instellen van de datum

De datum kunt u als volgt instellen:

1. Selecteer *Date* in het menu Time en druk op ENTER.
2. Stel de juiste dag in met UP/DOWN en druk op ENTER.
3. Stel de juiste maand in met UP/DOWN en druk op ENTER.
4. Stel het juiste jaartal in met UP/DOWN en druk op ENTER. U keert terug naar het menu Time.



3.2.5. Algemeen

Het menu General (algemeen) geeft toegang tot de algemene instellingen voor de Suunto t6.

Geluidssignalen in-/uitschakelen.

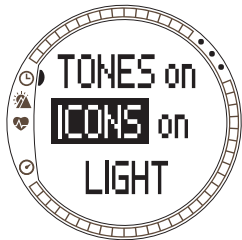
Wanneer u op een knop drukt, geeft de Suunto t6 ter bevestiging een kort geluidssignaal. Met de functie Tones kunt deze geluidssignalen in- of uitschakelen (On/Off).

U kunt de instelling voor geluidssignalen als volgt wijzigen:

1. Selecteer *General* in het menu Time en druk op ENTER.
2. Selecteer *Tones* en druk op ENTER. Het veld On/Off wordt geactiveerd.
3. Selecteer *On* of *Off* met UP/DOWN en druk op ENTER.

Instellen van de pictogramweergave

Als de functie Icons (pictogrammen) is ingeschakeld en u een andere modus selecteert, wordt het pictogram van de nieuwe modus kort in de display weergegeven voordat het hoofdvenster wordt geopend. Als deze functie is uitgeschakeld, wordt het hoofdvenster direct geopend.



U kunt de instelling voor pictogramweergave als volgt wijzigen:

1. Selecteer *General* in het menu Time en druk op ENTER.
2. Selecteer *Icons* en druk op ENTER. Het veld On/Off wordt geactiveerd.
3. Selecteer *On* of *Off* met UP/DOWN en druk op ENTER.

Instellen van de displayverlichting

Met de functie Light kunt u de displayverlichting van de Suunto t6 aanpassen. U kunt kiezen uit drie mogelijke instellingen:

- **Normal (normaal):** De verlichting gaat branden als u langer dan twee seconden op DOWN/LIGHT drukt of als er een alarm afgaat. De verlichting blijft na het drukken op een knop nog zes seconden branden.
- **Off (uit):** De verlichting gaat na het drukken op een knop of bij het afgaan van het alarm niet branden.

- **Night Use (nachtstand):** De verlichting gaat aan bij het drukken op een knop en blijft gedurende zes seconden branden.

U kunt de instelling als volgt wijzigen:

1. Selecteer *General* in het menu Time en druk op ENTER.
2. Selecteer *Light* en druk op ENTER. De huidige instelling van licht wordt gemarkeerd weergegeven.
3. Selecteer de gewenste instelling met UP/DOWN en druk op ENTER.

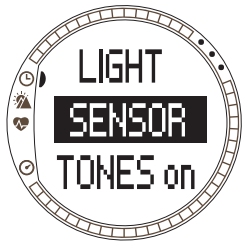
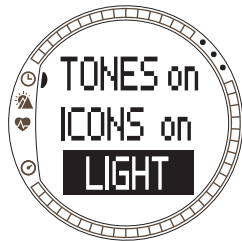
Sensor

Met deze functie kunt u de luchtdruksensor van uw Suunto t6 kalibreren. Normaal gesproken is dat niet nodig, maar als met een geijkte referentiebarometer wordt vastgesteld dat uw Suunto t6 niet de juiste luchtdruk aangeeft, kunt u de afwijking met behulp van deze functie aanpassen.

U kunt de sensorinstelling als volgt wijzigen:

1. Selecteer *General* in het menu Time en druk op ENTER.
2. Selecteer *Sensor* en druk op ENTER. De huidige instelling wordt weergegeven.
3. Wijzig de sensorinstelling met UP/DOWN en druk op ENTER.

OPMERKING: U kunt de oorspronkelijke instelling herstellen door 'DEFAULT' (standaard) als waarde te selecteren.



3.2.6. Eenheden

Het menu Units (eenheden) geeft toegang tot de instellingen voor de eenheden en notaties voor alle functies van de Suunto t6. Hier kunt u instellen hoe de gegevens voor de diverse modi in de display worden weergegeven.

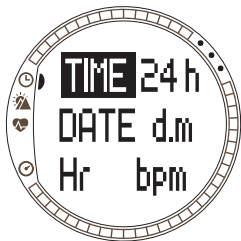
Instellen van de tijdnotatie

De instelling voor tijdnotatie bepaalt hoe de tijd wordt weergegeven. U kunt kiezen uit:

- **12h**: weergave van de tijd in 12-uursnotatie (bijv. 1.57 pm)
- **24h**: weergave van de tijd in 24-uursnotatie (bijv. 13.57)

De tijdnotatie kunt u als volgt wijzigen:

1. Selecteer *Units* in het menu Time en druk op ENTER.
2. De eerste menuoptie is *Time*. Druk op ENTER om deze optie te selecteren.
3. Selecteer de gewenste tijdnotatie met UP/DOWN en druk op ENTER.



Instellen van de datumnotatie

De instelling voor datumnotatie bepaalt hoe de datum wordt weergegeven. U kunt kiezen uit:

- **d.m:** dag/maand (bijv. 22.3.)
- **m.d:** maand/dag (bijv. 3.22.)
- **Day:** alleen de dag wordt weergegeven (bijv. 22)

De tijdnotatie kunt u als volgt wijzigen:

1. Selecteer *Units* in het menu Time en druk op ENTER.
2. Selecteer *Date* en druk op ENTER.
3. Selecteer de gewenste datumnotatie met UP/DOWN en druk op ENTER.



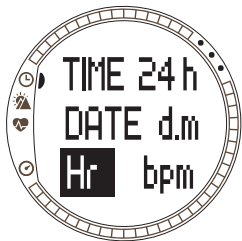
Instellen van de hartslagnotatie

De instelling voor hartslagnotatie bepaalt hoe de hartslag wordt weergegeven. U kunt kiezen uit:

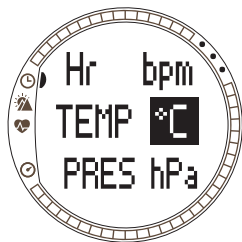
- **Bpm:** slagen per minuut.
- **%:** percentage van een maximale hartslag. Met behulp van Suunto Training Manager kunt u uw maximale hartslag voor de Suunto t6 instellen.

De hartslagnotatie kunt u als volgt wijzigen:

1. Selecteer *Units* in het menu Time en druk op ENTER.
2. Selecteer *Hr* en druk op ENTER.
3. Selecteer de gewenste hartslagnotatie met UP/DOWN en druk op ENTER.



Instellen van de temperatuureenheid



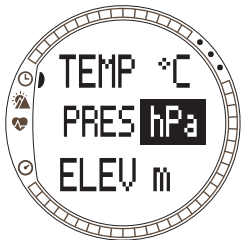
De instelling Temp bepaalt in welke eenheid de temperatuur wordt weergegeven. U kunt kiezen uit:

- °C: Celsius
- °F: Fahrenheit

De temperatuureenheid kunt u als volgt wijzigen:

1. Selecteer *Units* in het menu Time en druk op ENTER.
2. Selecteer *Temp* en druk op ENTER.
3. Selecteer de gewenste eenheid met UP/DOWN en druk op ENTER.

Instellen van de eenheid voor barometerdruk



De instelling Press bepaalt in welke eenheid de barometerdruk wordt weergegeven. U kunt kiezen uit:

- hPa: hectopascal (bijv. 1013 hPa)
- inHg: inches kwikkolom (bijv. 29,90 hPa)

U kunt de eenheid voor barometerdruk als volgt wijzigen:

1. Selecteer *Units* in het menu Time en druk op ENTER.
2. Selecteer *Pres* en druk op ENTER.
3. Selecteer de gewenste eenheid met UP/DOWN en druk op ENTER.

Instellen van de eenheid voor hoogte

De instelling Elev bepaalt in welke eenheid de hoogte wordt weergegeven. U kunt kiezen uit:

- **m:** meter
- **ft:** voet

U kunt de eenheid voor hoogte als volgt wijzigen:

1. Selecteer *Units* in het menu Time en druk op ENTER.
2. Selecteer *Elev* en druk op ENTER.
3. Selecteer de gewenste eenheid met UP/DOWN en druk op ENTER.



Instellen van de eenheid voor stijging/daling

De instelling voor de eenheid voor stijging/daling bepaalt in welke eenheid de stijging/daling wordt weergegeven. U kunt kiezen uit:

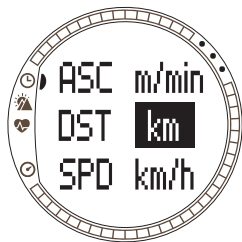
- **m/h:** meter per uur
- **m/min:** meter per minuut
- **m/s:** meter per seconde
- **ft/h:** voet per uur
- **ft/min:** voet per minuut
- **ft/s:** voet per seconde

De eenheid voor stijging/daling kunt u als volgt wijzigen:

1. Selecteer *Units* in het menu Time en druk op ENTER.
2. Selecteer *Asc* en druk op ENTER. Het veld voor de weergave van de verticale snelheid wordt geactiveerd.
3. Selecteer de gewenste eenheid met UP/DOWN en druk op ENTER.



Instellen van de eenheid voor afstand



De instelling DST bepaalt in welke eenheid de afstand wordt weergegeven (bij gebruik in combinatie met een draadloze snelheids- en afstandssensor). U kunt kiezen uit:

- **km**: kilometer
- **mi**: mijl

De eenheid voor afstand kunt u als volgt wijzigen:

1. Selecteer *Units* in het menu Time en druk op ENTER.
2. Selecteer *Dst* en druk op ENTER.
3. Selecteer de gewenste eenheid voor afstand met UP/DOWN en druk op ENTER.

Instellen van de eenheid voor snelheid



De instelling SPD bepaalt in welke eenheid de snelheid wordt weergegeven (bij gebruik van een draadloze snelheids- en afstandssensor). U kunt kiezen uit:

- **km/h**: kilometer per uur
- **mph**: mijl per uur
- **min/**: Ofwel minuten per kilometer ofwel minuten per mijl, afhankelijk van de ingestelde eenheid voor afstand.

De eenheid voor snelheid kunt u als volgt wijzigen:

1. Selecteer *Units* in het menu Time en druk op ENTER.
2. Selecteer *Spd* en druk op ENTER.
3. Selecteer de gewenste eenheid met UP/DOWN en druk op ENTER.

3.3. DE MODUS ALTI/BARO

De modus Alti/Baro (hoogtemeter/barometer) kent twee verschillende gebruiksfuncties: als de hoogtemeterfunctie actief is, worden de hoogte en daaraan gerelateerde gegevens weergegeven en als de barometerfunctie actief is, worden gegevens met betrekking tot het weer, zoals barometerdruk en temperatuur, weergegeven. Met de menuoptie Use kunt u aangeven of u de Suunto t6 als hoogtemeter of als weerstation wilt gebruiken. De modus Alti/Baro bevat ook een weergeheugen en de referentie-instelling om de huidige weersgesteldheid aan de hoogte te koppelen.

3.3.1. Gebruik als hoogte- of barometer (Use)

Met de functie Use (gebruik) kunt u instellen of u in de display barometergegevens of hoogtemetergegevens wilt weergeven. De instelling voor deze functie bepaalt ook of in het trainingslogboek al dan niet een hoogteprofiel wordt bijgehouden.

Als de hoogtemeterfunctie actief is, veronderstelt de Suunto t6 dat wijzigingen in de barometerdruk een gevolg zijn van hoogteverandering. In het trainingslogboek worden hoogtegegevens opgeslagen. Met deze functie kunt u de hoogte meten terwijl u onderweg bent. Omdat de barometerdruk gedurende een dag echter wezenlijk kan veranderen, dient u de veranderingen in druk te vergelijken met drukveranderingen die zijn geregistreerd door bij de Suunto t6 bekende referentiebronnen. Als deze onderling teveel afwijken, is de verandering in druk een gevolg van een omslag in het weer en dient u een nieuwe referentiewaarde in te stellen (zie paragraaf 3.3.4. *Referentiewaarden voor hoogte en barometerdruk*). Algemeen geldt dat een hoogteverandering van 10 meter overeenkomt met een wijziging van de barometerdruk van 1,2 hPa op zeeniveau en 0,5 hPa op een hoogte van 8000 meter. Als de barometerfunctie actief is, veronderstelt de Suunto t6 dat wijzigingen in de

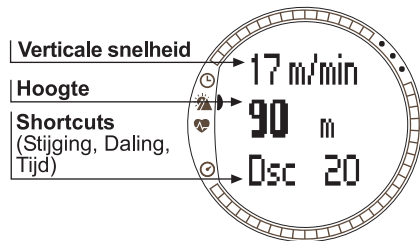
barometerdruk een gevolg zijn van weersveranderingen. In het trainingslogboek worden geen hoogtegegevens opgeslagen. Het gebruik van de barometer kan handig zijn om de ontwikkelingen in het weer te volgen en weersvoorspellingen te doen zolang u op dezelfde hoogte blijft.

U kunt de instelling voor de functie Use als volgt wijzigen:

1. Selecteer *Use* in het menu Alti/Baro en druk op ENTER.
2. Selecteer *Alti* of *Baro* met UP/DOWN en druk op ENTER.

3.3.2. Gebruik als hoogtemeter

Wanneer u Alti selecteert, wordt het hiernaast afgebeelde hoofdvenster geopend. Dit venster heeft drie regels:



Verticale snelheid:

Op de bovenste regel wordt - aangeduid in de ingestelde eenheid - de verticale snelheid weergegeven, oftewel hoe snel u langs een denkbeeldige rechte lijn omhoog of omlaag beweegt. Raadpleeg voor meer informatie over het wijzigen van de eenheid voor de verticale snelheid paragraaf 3.2.6. *Eenheden*.

Hoogte:

Op de middelste regel wordt de hoogte ten opzichte van het zeeniveau weergegeven.

Shortcuts:

Op de onderste regel wordt de stijging, daling of tijd weergegeven. Welke informatie wordt weergegeven, kunt u instellen met ALT/BACK.

- **Stijging:** Toont de totale stijging (verticale beweging omhoog), aangeduid in de ingestelde eenheid.
- **Daling:** Toont de totale daling (verticale beweging omlaag), aangeduid in de ingestelde eenheid.
- **Tijd:** Toont de huidige tijd.

3.3.3. Gebruik als barometer

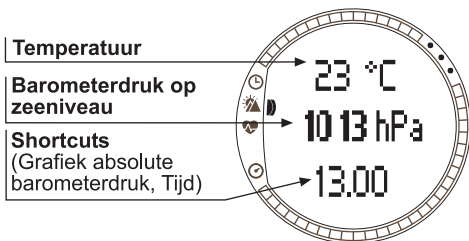
Wanneer u Baro selecteert, wordt het volgende hoofdvenster geopend. Dit venster heeft drie regels:

Temperatuur:

Op de bovenste regel wordt de temperatuur weergegeven, aangeduid in de ingestelde eenheid.

Barometerdruk op zeeniveau:

Op de middelste regel wordt de luchtdruk op zeeniveau weergegeven, aangeduid in de ingestelde eenheid.



Shortcuts:

Op de onderste regel wordt de absolute barometerdruk, een grafische weergave van de barometerdruk of de tijd weergegeven. Welke informatie wordt weergegeven, kunt u instellen met ALT/BACK.

- **Absolute barometerdruk (abs):** Toont de actuele barometerstand op de huidige locatie.
- **Grafische weergave barometerdruk** Toont een grafiek van de ontwikkeling in de barometerdruk op zeeniveau gedurende de laatste zes uur in intervallen van vijftien minuten.
- **Tijd:** Toont de huidige tijd.

OPMERKING: *Als u de Suunto t6 om uw pols draagt, is de meting van de buitentemperatuur niet betrouwbaar. Dat komt omdat de temperatuursensor in direct contact staat met uw huid. Pas als de Suunto t6 minimaal 15 minuten niet meer door de lichaamstemperatuur kan worden beïnvloed, is de gemeten buitentemperatuur weer betrouwbaar. Voor het meten van de watertemperatuur volstaat een kortere tijd.*

3.3.4. Referentiewaarden voor hoogte en barometerdruk

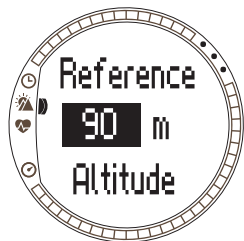
Om er zeker van te zijn dat de hoogtemeter de juiste waarden weergeeft, dient u eerst een exacte referentiehoogte in te stellen. Ga hiervoor naar een plaats waar u de hoogte op een andere manier kunt controleren - bijvoorbeeld met behulp van een topografische kaart - en stel de referentiehoogte in op basis van de waarde van de kaart.

Als u niet beschikt over nauwkeurige hoogte-informatie, kunt u de huidige barometerdruk op zeeniveau als referentiewaarde gebruiken. De Suunto t6 beschikt over een fabriekswaarde voor de referentiehoogte die overeenkomt met de standaard barometerdruk (1013 hPa/29,90 inHg op zeeniveau).

Instellen van de referentiehoogte

De referentiehoogte kunt u als volgt instellen:

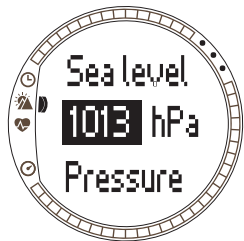
1. Selecteer *Refer* in het menu Alti/Baro en druk op ENTER.
2. De eerste menuoptie is *Altitude*. Druk op ENTER om deze optie te selecteren.
3. Wijzig de hoogte met UP/DOWN en druk op ENTER.



Instellen van de barometerdruk op zeeniveau

De barometerdruk op zeeniveau kunt u als volgt instellen:

1. Selecteer *Refer* in het menu Alti/Baro en druk op ENTER.
2. Selecteer *Sea level* met UP/DOWN en druk op ENTER.
3. Wijzig de druk met UP/DOWN en druk op ENTER.
De druk op zeeniveau is nu ingesteld en u keert terug naar het menu Reference.

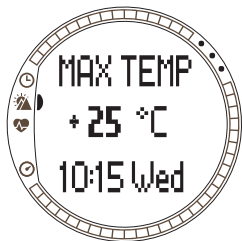


3.3.5. Geheugen

Met de functie Memory kunt u de weergegevens van de afgelopen 48 uur bekijken. De volgende informatie wordt weergegeven:

- Hoogste luchtdruk op zeeniveau, tijd en dag van de week
- Laagste luchtdruk op zeeniveau, tijd en dag van de week
- Hoogste temperatuur, tijd en dag van de week
- Laagste temperatuur, tijd en dag van de week
- Luchtdruk op zeeniveau en temperatuur in intervallen van 1 uur voor de laatste 6 uur en daarna in intervallen van 3 uur

OPMERKING: Als de functie Use is ingesteld op Alti, is de in het geheugen opgeslagen barometerdruk altijd hetzelfde.



De opgeslagen gegevens over het weer kunt u als volgt bekijken:

1. Selecteer *Memory* in het menu Alti/Baro en druk op ENTER.
2. Blader door de gegevens met UP/DOWN.
3. Druk op ENTER om te stoppen met het bekijken van de gegevens.

3.4. DE MODUS TRAINING

De modus Training bevat alle functies die u tijdens een trainings sessie nodig hebt. In deze modus worden de stopwatch en hartslaggegevens weergegeven en daarnaast zijn er een aantal functies beschikbaar om de ideale trainingsintensiteit te bepalen en gegevens over trainingssessies op te slaan om deze later te kunnen analyseren. Het logboek geeft een

overzicht van uw prestaties tijdens de afzonderlijke trainingen en met de functie History kunt u uw trainingsresultaten over een langere periode bekijken.

Hartslag

De bovenste regel toont uw huidige hartslag.

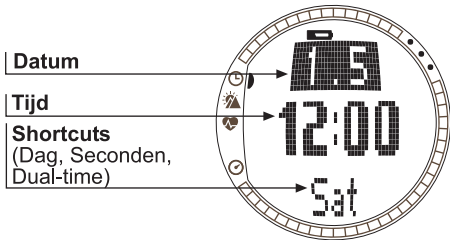
Stopwatch

Op de middelste regel wordt de stopwatch weergegeven.

Shortcuts

Op de onderste regel kunnen zes verschillende functies worden weergegeven. Welke informatie wordt weergegeven, kunt u instellen met ALT/BACK.

- **Rondetijd/timer:** Toont de huidige rondetijd of timer.
- **Tijd:** Toont de huidige tijd.
- **Gemiddelde:** Toont de gemiddelde hartslag sinds het begin van de training of de huidige ronde.



- **Hoogte:** Toont de hoogte in de ingestelde eenheid.
- **Snelheid:** Toont de snelheid in de ingestelde eenheid (alleen bij gebruik van een draadloze snelheids- en afstandssensor).
- **Afstand:** Toont de afgelegde afstand sinds het begin van de training of de huidige ronde (alleen bij gebruik van een draadloze snelheids- en afstandssensor).

OPMERKING: *Als bij de start van de training niet de juiste hoogte wordt weergegeven, stel deze dan in de modus Alti/Baro in.*

3.4.1. Stopwatch

Met de stopwatch kunt u uw trainingsduur of rondetijden vastleggen. U kunt de stopwatch stopzetten en opnieuw starten zonder hem eerst op nul te hoeven zetten.

De stopwatch gebruikt u als volgt:

1. Druk op START/STOP om de stopwatch te starten.
2. Druk op UP/LAP om ronde- of tussentijden op te slaan.
3. Druk op START/STOP om de stopwatch stop te zetten.
4. Druk lang op UP/LAP om de stopwatch op nul te zetten.

OPMERKING: *Als de stopwatch is ingeschakeld, wordt de knop UP/LAP gebruikt voor het registreren van rondetijden. Voor het inschakelen van een andere modus kunt u in dat geval de knop DOWN/LIGHT gebruiken.*

3.4.2. Connect

Connect is de eerste optie in het menu Training. Druk op ENTER en selecteer *Connect* om de Suunto t6 verbinding te laten maken met de hartslagband of een eventuele draadloze snelheids- en afstandssensor. Tijdens het tot stand brengen van de verbinding verschijnt in de display het bericht 'SEARCHING' (zoeken). Daarna ontvangt u een melding dat het andere apparaat is gevonden. Als er geen verbinding

tot stand kan worden gebracht, verschijnt het bericht 'NO DEVICES FOUND' (geen apparaten gevonden). Controleer of de hartslagband nauw rond uw borstkas sluit en of de plaats waar de elektroden op uw huid zitten vochtig is. Wilt u verbinding maken met een draadloze snelheids- en afstandssensor, controleer dan of deze aan staat.

OPMERKING: U kunt ook een verbinding tussen de Suunto t6 en de hartslagband of een draadloze snelheids- of afstandssensor tot stand brengen door in de modus Training lang op ALT/BACK te drukken.

3.4.3. Logboek

Met de functie Logboek kunt u de logboekgegevens bekijken of wissen. Logboekgegevens worden opgeslagen als de stopwatch is ingeschakeld in de modus Training of Spd/Dst. De maximale periode die door een logboek wordt gedekt is 99 uur.

De opgeslagen logboekgegevens kunt u als volgt bekijken:

1. Selecteer *Logbook* in het menu Training en druk op ENTER.
2. De eerste menuoptie is *View*. Druk op ENTER om deze optie te selecteren.
3. Selecteer de gewenste datum met UP/DOWN en druk op ENTER.
4. Blader door de gegevens met UP/DOWN.

De gegevens worden in de onderstaande volgorde weergegeven:

- Totale duur en aantal ronden
- Gemiddelde hartslag



- Laagste en hoogste hartslag
- Hartslag binnen het ingestelde bereik en de verstreken tijd
- Hartslag boven het ingestelde bereik en de verstreken tijd
- Hartslag onder het ingestelde bereik en de verstreken tijd
- Afstand en snelheid (bij gebruik van een draadloze snelheids- en afstandssensor)
- Totale stijging en gemiddelde stijgingsnelheid
- Totale daling en gemiddelde dalingsnelheid
- Maximale hoogte en overeenkomstige logtijd
- Minimale hoogte en overeenkomstige logtijd

De gegevens over tussen- en rondetijden worden in de onderstaande volgorde weergegeven:

- Rondenummer, tussentijd en rondetijd
- Hartslag en gemiddelde hartslag
- Afstand en snelheid (bij gebruik van een draadloze snelheids- en afstandssensor)
- Huidige hoogte en totale stijging en daling

De opgeslagen logboekgegevens kunt u als volgt wissen:

1. Selecteer *Logbook* in het menu Training en druk op ENTER.
2. Selecteer *Erase* met UP/DOWN en druk op ENTER.
3. Selecteer het bestand dat u wilt wissen en druk op ENTER.
4. Bevestig dat u het bestand daadwerkelijk wilt wissen door nogmaals op ENTER te drukken. Druk op ALT/BACK om terug te keren zonder het bestand te wissen.

De inhoud van een logboek is afhankelijk van de instelling voor Alti/Baro en welke sensoren er bij het starten van de stopwatch op de Suunto t6 zijn aangesloten. Zo kunt u dus zelf bepalen welke combinatie van gegevens in het logboek worden opgeslagen.

U kunt kiezen uit:

- alleen rondetijden
- rondetijden en hartslaggegevens
- rondetijden en hoogteprofiel
- rondetijden, hartslaggegevens en hoogteprofiel
- met de optionele draadloze snelheids- en afstandssensor aangesloten: alle bovengenoemde combinaties plus snelheids- en afstandsgegevens

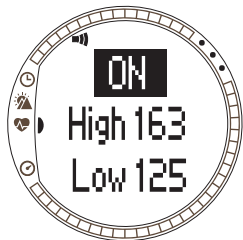
OPMERKING: Hoeveel geheugenruimte er voor uw logboek vrij is, kunt u als volgt controleren: selecteer Logboek in het menu Training en druk op ENTER. De beschikbare geheugencapaciteit wordt op de onderste regel weergegeven.

OPMERKING: Als de stopwatch is ingeschakeld, is het niet mogelijk logboekbestanden te bekijken of wissen.

3.4.4. Hartslaglimieten

Met de functie HR limits (hartslaglimieten) kunt u een bereik instellen voor de streefwaarden voor uw hartslag en de Suunto t6 een waarschuwingssignaal laten geven als uw hartslag boven of onder de ingestelde limieten komt. U kunt de hartslaglimieten in- of uitschakelen door in een van de hoofdmodi lang op ENTER te drukken. Als er hartslaglimieten actief zijn, wordt rechts in het venster van de modus Training het getal ① weergegeven. Raadpleeg hoofdstuk 4 voor meer informatie over waarschuwingssignalen en limieten.

- Waarschuwingssignaal onderste limiet: - - - - -
- Waarschuwingssignaal bovenste limiet: -----



Instellen van de limieten:

1. Selecteer *Hr Limits* in het menu Training en druk op ENTER.
2. Selecteer *On* met UP/DOWN en druk op ENTER.
3. Stel de gewenste bovenste limiet in met UP/DOWN en druk op ENTER.
4. Stel de gewenste onderste limiet in met UP/DOWN en druk op ENTER.

OPMERKING: De maximumwaarde voor de hartslaglimiet is 240 en de minimumwaarde is 30. De maximumwaarde kan niet lager zijn dan de minimumwaarde en

vice versa. Als u vanaf de maximumwaarde verder naar boven scrollt, verschijnt de minimumwaarde en gaat u daarvandaan weer verder omhoog.

OPMERKING: In het logboek wordt de trainingssessie onderverdeeld in verschillende hartslagzones overeenkomstig de ingestelde limieten, ongeacht of de alarmfunctie aan of uit staat.

3.4.5. Timers

Met de timerfuncties kunt u verschillende timers instellen en volgen, bijvoorbeeld voor intervaltraining, warming-up of aftellen tot de start. Raadpleeg voor meer informatie over timers hoofdstuk 4.

OPMERKING: Als er een stopwatch is ingeschakeld of de functie voor automatische rondetijden actief is, bepalen de instellingen die bij het activeren van de stopwatch actief waren welke gegevens in het logboek worden opgeslagen, ook als u deze instellingen na het activeren van de stopwatch aanpast. De nieuwe instellingen worden pas van kracht na het uit- en weer opnieuw inschakelen van de stopwatch.

Intervaltimer

Met de intervaltimer kunt u twee verschillende tijdsintervallen instellen en volgen. Deze functie is bijvoorbeeld handig om de duur van rustperiodes en perioden van activiteit voor een training bij te houden. De Suunto t6 geeft een waarschuwingssignaal aan het eind van een geselecteerde tijdsinterval en houdt daarnaast rondegegevens voor de afzonderlijke intervallen bij. Als er een tijdsinterval actief is, wordt rechts in het venster van de modus Training het getal **5** weergegeven.

U kunt de timer als volgt instellen:

1. Selecteer *Timers* in het menu Training en druk op ENTER.
2. De eerste menuoptie is *Interval*. Druk op ENTER om deze optie te selecteren.
3. Selecteer *On* met UP/DOWN en druk op ENTER.
4. Stel het aantal ronden in met UP/DOWN en druk op ENTER.
5. Stel de duur van de eerste interval in. Stel het juiste aantal minuten in met UP/DOWN en druk op ENTER. Stel de seconden in met UP/DOWN en druk op ENTER.
6. Herhaal deze procedure voor de tweede interval. De intervallen zijn nu ingesteld en u keert terug naar het menu Training.



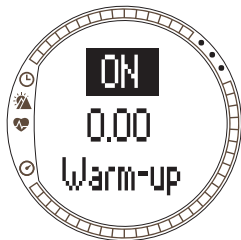
OPMERKING: Het bereik voor het instellen van het waarschuwingssignaal loopt van 0.05 tot 59.59 voor de eerste interval. Voor de tweede interval loopt het van 0.00 tot 59.59.

OPMERKING: Zodra de timer nul bereikt voor de eerste interval, schakelt de Suunto t6 automatisch door naar de tweede interval en begint het aftellen voor die interval. Als de tweede interval op nul staat ingesteld, wordt opnieuw begonnen met het aftellen voor de eerste interval.

OPMERKING: Als de ronden voor de intervaltimer zijn ingesteld op “- -”, blijft de timer continu lopen zolang de stopwatch loopt.

Warming-up-timer

De warming-up-timer start na het activeren van de stopwatch. Als de warming-up ten einde loopt, klinkt er een waarschuwingssignaal, worden de rondegegevens opgeslagen en start de intervaltimer indien deze is geactiveerd. Als er een warming-up is ingesteld, wordt rechts in het venster van de modus Training het getal 4 weergegeven.



U kunt de warming-up timer als volgt instellen:

1. Selecteer *Timers* in het menu Training en druk op ENTER.
2. Selecteer *Warm-Up* met UP/DOWN en druk op ENTER.
3. Selecteer *On* met UP/DOWN en druk op ENTER.
4. Stel de minuten in met UP/DOWN en druk op ENTER.
5. Stel de seconden in met UP/DOWN en druk op ENTER.

OPMERKING: Het bereik voor het instellen van het waarschuwingssignaal loopt van 0.00 tot 59.59.

Countdown-timer

De countdown-functie werkt als afteltimer. Hij geeft de resterende tijd tot nul weer, waarschuwt u bij de start en start automatisch het bijhouden van het logboek. Als de countdown-functie actief is, wordt rechts in het venster van de modus Training het getal ③ weergegeven.

U kunt de countdown-timer als volgt instellen:

1. Selecteer *Timers* in het menu Training en druk op ENTER.
2. Selecteer *Countd* met UP/DOWN en druk op ENTER.
3. Selecteer *On* met UP/DOWN en druk op ENTER.
4. Stel de minuten in met UP/DOWN en druk op ENTER.
5. Stel de seconden in met UP/DOWN en druk op ENTER.

OPMERKING: Het bereik voor het instellen van het waarschuwings signaal loopt van 0.00 tot 59.59.



3.4.6. Historie

Met de functie History wordt een historie opgebouwd op basis van verschillende logboeken. Met deze functie kunt u de historische gegevens uit het geheugen van de Suunto t6 bekijken en opnieuw instellen. Op de onderste regel van het venster History wordt de datum weergegeven waarop de historie voor het laatst opnieuw is ingesteld.



De opgeslagen historische gegevens kunt u als volgt bekijken:

1. Selecteer *History* in het menu Training en druk op ENTER.
2. De eerste menuoptie is *View*. Druk op ENTER om deze optie te selecteren.
3. Blader door de gegevens met UP/DOWN.

De gegevens worden in de onderstaande volgorde weergegeven:

- **Total:** hartslag boven de onderste limiet
- **Hr inside (lower limits):** Hartslag binnen het bereik voor lagere hartritmes
- **Hr inside (upper limits):** Hartslag binnen het bereik voor hogere hartritmes
- **Hr over:** Hartslag boven de hoogst ingestelde limiet uit de historie met hartslaglimieten
- **Distance:** Afstand in de ingestelde eenheid (bij gebruik van een draadloze snelheids- en afstandssensor)
- **Ascent:** Totale stijging in de ingestelde eenheid
- **Descent:** Totale daling in de ingestelde eenheid
- **High point:** Hoogst gemeten punt met datum

OPMERKING: De historische hartslaglimieten worden gebruikt voor het aangeven van de tijd in de afzonderlijke historische hartslagzones. Ze worden niet gebruikt als alarm, zoals de hartslaglimieten beschreven in paragraaf 3.4.2. Deze historische hartslaglimieten kunnen afwijken van de limieten die zijn ingesteld als streefwaarden voor een afzonderlijke trainingssessie. U kunt ze instellen op de PC met behulp van Suunto Training Manager (venster Properties, tab History, t6-instellingen).

De opgeslagen historische gegevens kunt u als volgt opnieuw instellen:

1. Selecteer *History* in het menu Training en druk op ENTER.
2. Selecteer *Reset*. In de display verschijnt het bericht 'RESET HISTORY?' (historie opnieuw instellen?).
3. Druk op ENTER om de opdracht te bevestigen. Druk op ALT/BACK om terug te keren zonder de historie opnieuw in te stellen.

3.4.7. Paren

Met de functie Pair kunt u de Suunto t6 paren aan de hartslagband, een draadloze snelheids- en afstandssensor of beide.

Hartslagband

U kunt de hartslagband als volgt aan de Suunto t6 paren:

1. Verwijder de batterij van de hartslagband.
2. Maak kortsluiting tussen de - en + pool in het batterijvak door de betreffende metalen plaatjes te verbinden met een metalen voorwerp.
3. Selecteer *Pair* in het menu Training van de Suunto t6.
4. Selecteer *Hr belt*. Het bericht 'TURN ON NEW DEVICE' (zet nieuw apparaat aan) verschijnt.
5. Plaats de batterij terug in het batterijvak en wacht op een bevestiging. Binnen 30 seconden verschijnt het bericht 'PAIRING COMPLETE', (paren voltooid) of - als het

paren niet is gelukt - 'NO DEVICES FOUND' (geen apparaten gevonden).

6. Plaats het deksel terug op het batterijvak als het paren succesvol is verlopen. Als het paren niet slaagt en er geen apparaten kunnen worden gevonden, verwijder dan de batterij en herhaal stap 2 t/m 6.

Het verwijderen van de batterij, het kortsluiten van de hartslagband en het terugplaatsen van de batterij zorgt voor een nieuwe ID-transmissie van de hartslagband.

OPMERKING: *De hartslagband en de Suunto zijn af fabriek gepaard. Als u echter een andere wristop of andere hartslagband gaat gebruiken en problemen ondervindt bij het meten van uw hartslag, moet u beide apparaten opnieuw aan elkaar paren.*

Draadloze snelheids- en afstandssensor

De draadloze snelheids- en afstandssensor kunt als volgt paren:

1. Selecteer *Pair* in het menu Training.
2. Selecteer de draadloze snelheids- en afstandssensor die u wilt paren uit de lijst. Het bericht 'TURN ON NEW DEVICE' (zet nieuw apparaat aan) verschijnt.
3. Zet de draadloze snelheids- en afstandssensor aan. Binnen 30 seconden verschijnt het bericht 'PAIRING COMPLETE', (paren voltooid) of - als het paren niet is gelukt - 'NO DEVICES FOUND' (geen apparaten gevonden).

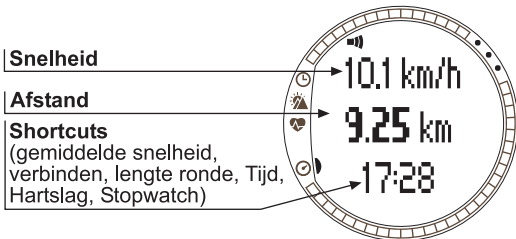
3.5. DE MODUS SPD/DST

De modus Spd/Dst (snelheid/afstand) is beschikbaar na paring van uw Suunto t6 aan een externe snelheids- en afstands-sensor). Deze sensoren voor bijvoorbeeld hardlopen of wielrennen zijn verkrijgbaar bij uw Suunto-dealer.

De modus Spd/Dst biedt u

naast de mogelijkheid om snelheids- en afstandsgegevens van uw activiteit bij te houden, ook een aantal praktische functies voor afstandstraining. U kunt bijvoorbeeld een alarm instellen voor uw streefsnelheid, automatisch rondetijden opnemen op vaste afstanden en de inspannings- en rustcycli voor intervaltrainingen op basis van afstand definiëren.

Het gebruik van de stopwatch is hetzelfde als in de modus Training en is daarmee gesynchroniseerd. Als de stopwatch is ingeschakeld, wordt de knop UP/LAP gebruikt voor het vastleggen van rondetijden. Voor het inschakelen van een andere modus kunt u in dat geval de knop DOWN/LIGHT gebruiken.



3.5.1. Hoofdvenster

Na het kiezen van de modus Spd/Dst wordt het hoofdvenster geopend. Dit venster heeft drie regels:

Snelheid

De bovenste regel toont uw huidige snelheid.

Afstand

De middelste regel toont de afgelegde afstand.

Shortcuts: Met ALT/BACK kunt u een van de vijf beschikbare functies voor de onderste regel selecteren.

- Gemiddelde snelheid: Gemiddelde snelheid sinds het begin van de training of huidige ronde
- Lengte ronde
- Tijd
- Hartslag: Toont de hartslag bij gebruik van de hartslagband.
- Stopwatch

3.5.2. Connect

Connect is de eerste optie in het menu Spd/Dst. Raadpleeg paragraaf 3.4.2 voor meer informatie over het tot stand brengen van een verbinding met de hartslagband of een draadloze snelheids- en afstandssensor.

OPMERKING: *U kunt de verbinding tussen de Suunto t6 en de hartslagband of een draadloze snelheids- of afstandssensor ook tot stand brengen door in de modus Spd/Dst lang op ALT/BACK te drukken.*

3.5.3. Automatische rondetijden

Met de functie Autolap (automatische rondetijden) kunt instellen dat de Suunto t6 automatisch rondetijden vastlegt. Na het instellen van de lengte van een ronde en het starten van de stopwatch, geeft de Suunto t6 na elke voltooide ronde een waarschuwingssignaal. De rondetijd en andere gegevens worden opgeslagen. Als de functie voor automatische rondetijden actief is, wordt rechts in het venster van de modus Spd/Dst het getal **6** weergegeven. Raadpleeg voor meer informatie over automatische rondetijden hoofdstuk 4.

U kunt de functie voor automatische rondetijden als volgt instellen:

1. Selecteer *Autolap* in het menu Spd/Dst en druk op ENTER.
2. Selecteer *On* met UP/DOWN en druk op ENTER.
3. Stel de lengte van de ronde in met UP/DOWN en druk op ENTER.

OPMERKING: Het bereik voor het instellen van het waarschuwingssignaal loopt van 0.0 tot 99.9.

OPMERKING: Als er een stopwatch is ingeschakeld of de functie voor automatische rondetijden actief is, bepalen de instellingen die bij het activeren van de stopwatch actief waren welke gegevens in het logboek worden opgeslagen, ook als u deze instellingen na het activeren van de stopwatch aanpast. De nieuwe instellingen worden pas van kracht na het uit- en weer opnieuw inschakelen van de stopwatch.



3.5.4. Afstandsintervallen



Met de functie Interval kunt u afstandsintervallen voor intervaltraining instellen. Na het starten van de stopwatch, geeft de Suunto t6 na elke voltooide interval een waarschuwingssignaal en worden de rondetijd en andere gegevens opgeslagen. Als de functie voor afstandsintervallen actief is, wordt rechts in het venster van de modus Spd/Dst het getal 7 weergegeven. Raadpleeg voor meer informatie over afstandsintervallen hoofdstuk 4.

Afstandsintervallen kunt u als volgt instellen:

1. Selecteer *Interval* in het menu Spd/Dst en druk op ENTER.
2. Selecteer *On* met UP/DOWN. Druk op ENTER.
3. Stel de eerste interval in met UP/DOWN en druk op ENTER.
4. Stel de tweede en een eventuele volgende interval op dezelfde wijze in.

OPMERKING: Het bereik voor het instellen van het waarschuwingssignaal loopt van van 0.1 tot 9.9. Voor de tweede interval loopt het bereik van 0.0 tot 9.9.

OPMERKING: Zodra de eerste afstandsinterval is voltooid, schakelt de Suunto t6 automatisch door naar de tweede afstandsinterval. Als de tweede afstandsinterval op nul staat ingesteld, wordt automatisch de eerste afstandsinterval weer actief.

OPMERKING: Als er een stopwatch is ingeschakeld of de functie voor automatische rondetijden actief is, bepalen de instellingen die bij het activeren van de stopwatch actief waren welke gegevens in het logboek worden opgeslagen, ook als u deze instellingen na het activeren van de stopwatch aanpast. De nieuwe instellingen worden pas van kracht na het uit- en weer opnieuw inschakelen van de stopwatch.

3.5.5. Snelheidslimieten

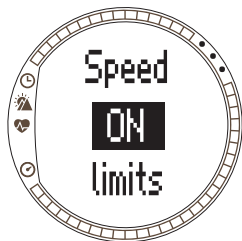
Met de functie Spd Lim kunt u een alarm instellen dat afgaat als u een bepaalde snelheid overschrijdt. Als de functie voor snelheidslimieten actief is, wordt rechts in het venster van de modus Spd/Dst het getal 2 weergegeven. Raadpleeg voor meer informatie over snelheidslimieten hoofdstuk 4.

Een snelheidslimiet kunt u als volgt instellen:

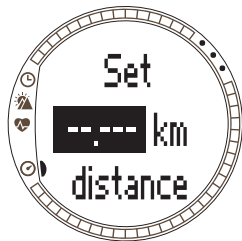
1. Selecteer *Spd Lim* in het menu Spd/Dst en druk op ENTER.
2. Selecteer *On* met UP/DOWN. Druk op ENTER.
3. Stel de maximale snelheid in met UP/DOWN en druk op ENTER.
4. Stel de gewenste minimale snelheid in met UP/DOWN en druk op ENTER.

OPMERKING: Het is niet mogelijk limieten voor snelheid en hartslag tegelijk te gebruiken. De Suunto t6 waarschuwt in dat geval bij overschrijding van de laatst actieve limiet. Druk lang op ENTER om de limieten in (On) of uit (Off) te schakelen.

OPMERKING: Het bereik voor het instellen van het waarschuwingssignaal loopt van 2.0 tot 150.



3.5.6. De draadloze snelheids- en afstandssensor kalibreren



Om de draadloze snelheids- en afstandssensor te kalibreren dient u eerst met de stopwatch te meten hoe lang u over een afstand doet waarvan u de lengte kent. Daarna doet u het volgende:

1. Selecteer *Calibrate* in het menu Spd/Dst en druk op ENTER.
2. Druk op UP/DOWN om de draadloze snelheids- en afstandssensor die u wilt kalibreren te selecteren en druk op ENTER.
3. Selecteer *Calibrate* met UP/DOWN.
4. Stel de afgelegde afstand in met UP/DOWN.
5. Druk op ENTER om het kalibreren te voltooien. De Suunto t6 berekent de kalibratiefactor en toont deze op de middelste regel van de display.

Het is ook mogelijk de kalibratiefactor handmatig in te voeren met behulp van de knoppen UP/DOWN.

Raadpleeg voor informatie over het kalibreren van de draadloze snelheids- en afstandssensor de gebruikersgids van de sensor.

3.5.7. Paren

Deze functie is gelijk aan de functie *Pair* die wordt beschreven in *paragraaf 3.4.7. Paren*.

4. DE SUUNTO T6 IN DE PRAKTIJK

4.1. MAXIMAAL RENDEMENT UIT UW TRAININGEN

In deze paragraaf vindt u een overzicht van de verschillende mogelijkheden en methoden om uw Suunto t6 te gebruiken bij uw trainingen en daar maximaal rendement uit te halen.

Trainen met hartslagmeting en snelheidslimieten

De Suunto t6 maakt het mogelijk dat u tijdens uw training binnen een vooraf ingesteld bereik voor uw hartslag en snelheid blijft. Zodra uw hartslag of snelheid buiten dit bereik komt, geeft de Suunto t6 een waarschuwingssignaal, waardoor het makkelijker is zo effectief mogelijk te trainen.

Als uw hartslag of snelheid buiten een vooraf ingesteld bereik komt, geeft de Suunto t6 een van de volgende waarschuwingssignalen:

- Waarschuwingssignaal onderste limiet: - - - - -
- Waarschuwingssignaal bovenste limiet: -----

De huidige actieve limiet wordt aangeduid met een nummer dat rechts in de display wordt weergegeven:

- Nummer ① voor hartslaglimieten
- Nummer ② voor snelheidslimieten

OPMERKING: *Het is niet mogelijk limieten voor snelheid en hartslag tegelijk te gebruiken. Als een van beide wordt geactiveerd, wordt de ander automatisch uitgeschakeld. Door lang op ENTER te drukken, kunt u de limiet die het laatst actief was opnieuw inschakelen.*

Trainen met behulp van meting van de gemiddelde hartslag

In de modus Training kan de gemiddelde hartslag voor de huidige ronde in real-time op de onderste regel van de display worden weergegeven. Met behulp van de functie voor het berekenen van het trainingseffect van Suunto Training Manager kunt u op uw PC de vereiste hartslag en trainingsduur voor een gewenst fysiologisch trainingseffect definiëren. Als u tijdens de training dichtbij de berekende waarde voor de gemiddelde hartslag blijft, zult u het gewenste trainingsresultaat op de best mogelijke manier bereiken. 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.

Starten van de training met de stopwatch

U kunt uw training starten door:

- in de modus Training of Spd/Dst op START/STOP te drukken en zo de stopwatch te activeren;
- de countdown-functie te gebruiken waarbij automatisch het aftellen van de stopwatch tot nul en het bijhouden van het logboek worden gestart.

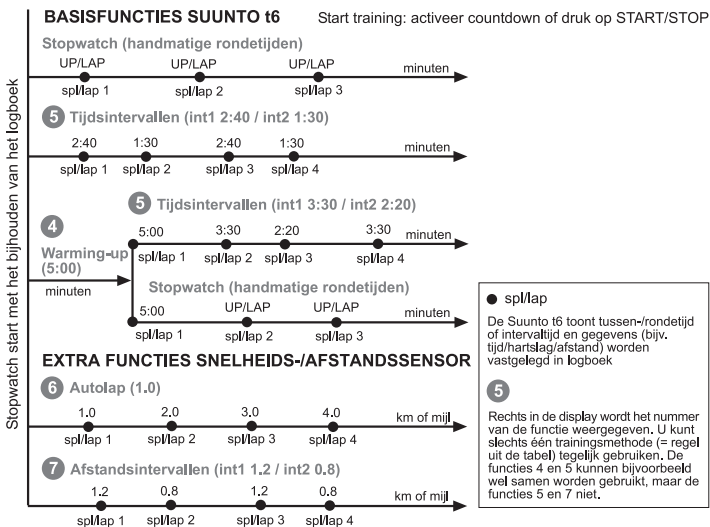
Als de countdown-functie actief is, wordt rechts in de display nummer ③ weergegeven.

Trainingsmethoden

U kunt maximaal rendement uit uw training halen door de Suunto t6 in te stellen op de meest geschikte trainingsmethode. Het gebruik van tijds- of afstandsintervallen en hartslaglimieten kan een belangrijke leveren aan de effectiviteit van uw training.

De tabel hieronder geeft een overzicht van de verschillende trainingsmethoden. Het is niet mogelijk meer methoden tegelijk te activeren.

TRAININGSMETHODEN



De getallen in de bovenstaande tabel komen overeen met de nummers rechts in de display die de actieve interval of gebruikte limiet aangeven.

4 Warming-up is bedoeld om een aparte periode voor de warming-up voorafgaand aan de training te kunnen instellen. De tijdens deze periode gemeten waarden worden in het geheugen opgeslagen. De Suunto t6 biedt u de mogelijkheid om de training te beginnen met een warming-up en dan door te gaan met een normale training of een tijdsintervaltraining.

5 Tijdsintervallen kunt u gebruiken voor een intervaltraining.

6 Automatische rondetijden kunt u gebruiken voor het automatisch vastleggen van rondetijden voor ronden met een vooraf ingestelde lengte.

7 Afstandsintervallen kunt u gebruiken voor afstandstrainingen.

OPMERKING: *Als er een stopwatch is ingeschakeld of de functie voor automatische rondetijden actief is, bepalen de instellingen die bij het activeren van de stopwatch actief waren welke gegevens in het logboek worden opgeslagen, ook als u deze instellingen na het activeren van de stopwatch aanpast. De nieuwe instellingen worden pas van kracht na het uit- en weer opnieuw inschakelen van de stopwatch.*

4.2. VOORBEELD VAN EEN TRAINING

Voorbeeld: Hardlooper Karina

Hardlooper Karina wil beginnen met een training op basis van ingestelde hartslaglimieten. Ze begint met het instellen en activeren van de juiste hartslaglimieten en intervallen in modus Training van haar Suunto t6.

Ze doet haar hartslagband om, zorgt ervoor dat deze nauw aansluit en controleert of de elektroden vochtig zijn. Ze drukt lang op ALT/BACK in de modus Training of Spd/Dst om de hartslagband verbinding te laten maken met haar Suunto t6.

Nog steeds in de modus Training of Spd/Dst controleert ze de stopwatch zet zij deze op nul door lang op UP/LAP te drukken. Daarna drukt Karina op START/STOP om de stopwatch en de intervaltimer te activeren en ze begint met haar training.

Wanneer haar hartslag tijdens de training onder of boven de ingestelde limieten komt, krijgt ze een waarschuwingssignaal.

De intervaltimer waarschuwt haar aan het einde van elke interval. Op hetzelfde moment worden de rondegegevens in het geheugen opgeslagen en in de display weergegeven. Aan het einde van haar training drukt Karina op START/STOP om de stopwatch stop te zetten en het bijhouden van het logboek te beëindigen.

Eenmaal thuis en weer op krachten gekomen laadt Karina het logboek van de training in Suunto Training Manager en maakt ze een analyse om te zien hoe effectief haar training was.

5. SUUNTO TRAINING MANAGER

Suunto Training Manager is een programma waarmee sporters de functionaliteit van hun Suunto t6 verder kunnen uitbreiden. Zo beschikt het programma over een functie voor het analyseren van de hartslag die is gebaseerd op een berekeningsmodel ontwikkeld door Firstbeat Technologies Ltd. U kunt daarvoor de gegevens uit het geheugen van de Suunto t6, zoals trainingslogboeken, gebruiken. Na het downloaden van deze gegevens kunt u ze gemakkelijk bekijken en sorteren. Vervolgens kunt u ze gebruiken voor het opstellen van trainingsprogramma's en trainingsschema's of kunt u ze op internet plaatsen en aan de kalender toevoegen. De meest recente versie van het programma kunt altijd downloaden van www.suunto.com of www.suuntosports.com. Kijk regelmatig of er nieuwe updates beschikbaar zijn, want het programma wordt voortdurend verder ontwikkeld en uitgebreid.

OPMERKING: *Titels en weergaven kunnen variëren afhankelijk de gebruikte softwareversie.*

5.1. ONDERDELEN VAN SUUNTO TRAINING MANAGER

Suunto Training Manager biedt de volgende functies:

Trainingsanalyse

Suunto Training Manager houdt op basis van uw trainingsgegevens zeven lichaamsparameters bij:

- Hartslag
- EPOC*
- Trainingseffect (EPOC in relatie met persoonlijk vermogen)
- Ventilatievolume
- Ademhalingsverhouding

- Zuurstofverbruik (VO_2)
- Energieverbruik

Daarnaast kunt u prestatiegrafieken opvragen van onder andere:

- de hoogte
- de snelheid (bij gebruik van een draadloze snelheids- en afstandssensor)

*EPOC = Excess Post-Exercise Oxygen Consumption is een maat voor de totale trainingsbelasting. Voor uw trainingsniveaus wordt een persoonlijke EPOC-schaal berekend op basis van uw lengte, gewicht, leeftijd, geslacht, het feit of u al dan niet rookt en de intensiteit waarmee u traint.

OPMERKING: Raadpleeg voor meer informatie over de functies en parameters van Suunto Training Manager het Suunto Training Guidebook (te vinden op de bij uw Suunto t6 meegeleverde cd-rom).

Trainingsstatistieken

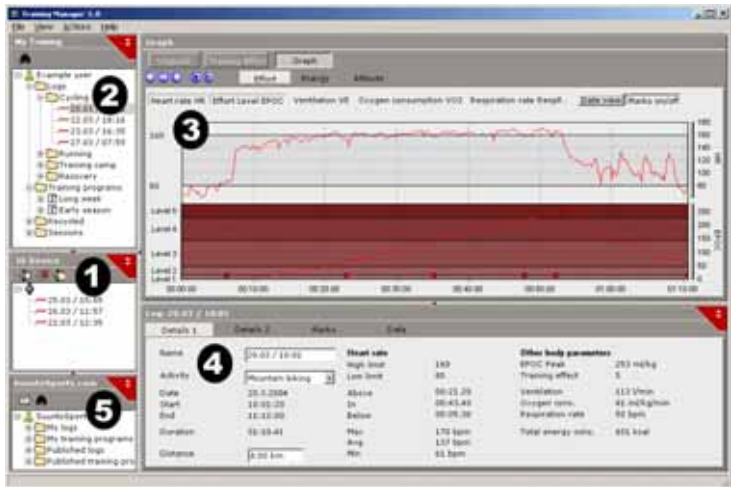
Suunto Training Manager biedt u diverse mogelijkheden voor het beheer van uw trainingslogboeken en trainingsschema's:

- Het downloaden van de logboeken van uw Suunto t6
- Het maken, exporteren of importeren van trainingsschema's
- Het uitwisselen van trainingsgegevens via SuuntoSports.com
- Het exporteren en importeren van trainingslogboeken om deze per e-mail te kunnen uitwisselen

OPMERKING: Bij het maken van een nieuw gebruikersprofiel vraagt Suunto Training Manager om uw persoonlijke basisparameters. Door op de tab User's Personal in het venster Properties uw persoonlijke parameters, zoals hartslag bij rust en maximale hartslag, te definiëren, zullen uw resultaten nauwkeuriger zijn. Vergeet niet uw persoonlijke parameters in Suunto Training Manager bij te werken als deze zijn veranderd.

5.2. VENSTERS VAN SUUNTO TRAINING MANAGER

Het hoofdvenster van Suunto Training Manager is onderverdeeld in vijf deelvensters (zie afbeelding). Hieronder volgt een beknopte beschrijving van deze vensters. (Raadpleeg voor meer informatie de help-informatie van Suunto Training Manager.)



5.2.1. t6 Device (venster 1)

Het venster t6 Device toont de inhoud van het geheugen van uw Suunto t6. In dit venster kunt u de verbinding tot stand brengen tussen de Suunto t6 en Suunto Training Manager. Na het lezen van de gegevens toont Suunto Training Manager in dit venster de logboeken uit het geheugen van de Suunto t6. U kunt deze logboeken naar Suunto Training Manager of SuuntoSports.com kopiëren door ze met de muis naar de gewenste map te slepen of door te klikken op het pictogram voor het downloaden van geselecteerde logbestanden.

5.2.2. My Training (venster 2)

Het venster My Training toont de bestanden die zijn opgeslagen in Suunto Training Manager in een boomstructuur of gesorteerd op datum. U kunt de gewenste weergave kiezen door op de betreffende knoppen te klikken of met behulp van de overeenkomstige opdracht in de menubalk.

Als u op een bestand klikt, wordt de inhoud ervan weergegeven in de vensters Graph en Properties.

U kunt bestanden vanaf de Suunto t6 of naar en vanaf SuuntoSports.com kopiëren door ze met de muis naar de gewenste map te slepen.

U kunt ook bestanden (logbestanden van trainingssessies, trainingsprogramma's en handmatig bijgehouden logboeken) toevoegen door met de rechtermuisknop in de betreffende map te klikken en vervolgens het soort bestanden dat u wilt toevoegen te selecteren.

Op vergelijkbare wijze kunt u bestanden uit het overzicht verwijderen door met de rechtermuisknop te klikken in het venster My Training en daarna Delete te selecteren.

5.2.3. Graph (venster 3)

Het venster Graph geeft verschillende soorten logbestanden weer in de vorm van een grafiek of samenvatting. Al naar gelang de gekozen instellingen in het venster My Training kunt u hier verschillende soorten analytische grafieken opvragen. U kunt daarbij kiezen voor de weergave van een enkel bestand of een aantal bestanden uit een boomstructuur of een overzicht op datum tegelijk laten weergeven.

5.2.4. Properties (venster 4)

Het venster Properties toont de detailgegevens van de bestanden die zijn geselecteerd in het venster My Training.

In dit venster kunt u de gegevens bekijken van het bestand dat u in het venster My Training hebt geselecteerd. U kunt zes soorten gegevens bekijken en bewerken:

- Gebruiker
- Logboek (zie afbeelding)
- Map
- Schema's (voor afzonderlijke trainingssessies)
- Trainingsprogramma (combinatie van een aantal schema's)
- t6-instellingen

5.2.5. SuuntoSports.com (venster 5)

Het venster SuuntoSports.com toont de gegevens die u hebt opgeslagen op SuuntoSports.com.

In dit venster kunt u een verbinding tot stand brengen met de website SuuntoSports.com. Wanneer de verbinding tot stand is gebracht, worden in het venster de volgende mappen weergegeven:

- My logs: Bevat de logboeken die u hebt opgeslagen op SuuntoSports.com.
- My training programs: Bevat de trainingsprogramma's die u hebt opgeslagen op SuuntoSports.com.
- Published logs: Bevat alle logboeken van de Suunto t6 die u hebt gepubliceerd op SuuntoSports.com.
- Published training programs: Bevat alle trainingsprogramma's van de Suunto t6 die u hebt gepubliceerd op SuuntoSports.com.

U kunt de logboeken en trainingsprogramma's bekijken en ze van en naar Suunto Training Manager kopiëren.

Suunto Training Manager geeft een volledig overzicht van de vooruitgang die u met uw trainingen boekt.

U kunt het trainingsoverzicht als volgt openen:

1. Selecteer een tijdspanne in de weergave op datum.
2. Druk op de knop Training Effect in het venster Graph.

Het venster Graph toont de lengte van de afzonderlijke trainingssessies en de bijbehorende EPOC-waarden gerelateerd aan het niveau van het trainingseffect.

Dit verschaft u de volgende trainingsinformatie:

- **Variatie:** Bevat de trainingssessies op verschillende EPOC-niveaus en van verschillende lengte.
- **Rust:** Neemt u na een zware trainingssessie of perioden van intensieve training rust om uw lichaam te laten herstellen.
- **Overtrainen:** Traint u op het juiste niveau om overtrainen te voorkomen (traint u niet altijd op de hoogste EPOC-niveaus).

Raadpleeg voor meer informatie over het opbouwen van een trainingsprogramma de instructies in het Suunto Training Guidebook (te vinden op de meegeleverde cd-rom).

5.4. SYSTEEMVEREISTEN

- Processor van 500 MHz of sneller
- 64 MB RAM (128 MB aanbevolen)
- 80 MB vrije ruimte op harde schijf
- Microsoft Windows 98, Windows 2000 of Windows XP/Vista
- Minimale resolutie: 1024 x 768

5.5. PC-INTERFACE

Met de PC-aansluitkabel kunt u gegevens uitwisselen tussen de Suunto t6 en uw computer. De aansluitkabel wordt bij de Suunto t6 meegeleverd. Sluit het ene uiteinde van de kabel aan op een vrije USB-poort op uw computer en klik het andere uiteinde op de Suunto t6 met drie docking-punten.

5.6. INSTALLATIE

Om Suunto Training Manager te kunnen gebruiken, moet u zowel het programma zelf, als de juiste Suunto USB-stuurprogramma's installeren.

5.6.1. Suunto Training Manager installeren

U installeert Suunto Training Manager als volgt:

1. Plaats de cd-rom met Suunto Training Manager in de cd-rom-speler.
2. Wacht tot de installatie begint en volg de installatie-instructies.

OPMERKING: *Als de installatie niet automatisch begint, klik dan in Windows op Start --> Uitvoeren en typ vervolgens D:\setup.exe (als D: de schijfletter van uw cd-rom-station is).*

5.6.2. USB-stuurprogramma's voor Suunto-sportinstrumenten installeren

Bij onderstaande instructies wordt ervan uitgegaan dat u de stuurprogramma's voor uw Suunto-sportinstrument installeert op een schoon systeem, dat wil zeggen een systeem zonder andere stuurprogramma's voor Suunto-sportinstrumenten. Als dat niet het geval is, moet u de aanwezige stuurprogramma's eerst verwijderen alvorens met de installatie verder te kunnen gaan. Raadpleeg voor meer informatie paragraaf 5.7 *USB-stuurprogramma's voor Suunto-sportinstrumenten verwijderen.*

WINDOWS 98

De installatie vindt plaats in twee delen. Eerst installeert u de stuurprogramma's voor uw Suunto-sportinstrument en vervolgens die voor de virtuele USB seriële poort.

U installeert de stuurprogramma's voor uw Suunto-sportinstrument als volgt:

1. U vindt de stuurprogramma's op de installatie-cd-rom. Plaats de cd-rom in de cd-romspeler.
2. Sluit de aansluitkabel voor uw Suunto-sportinstrument aan op een vrije USB-poort van uw computer. De wizard Hardware toevoegen wordt geactiveerd.
3. Klik op *Volgende*.
4. Kies *Zoeken naar het beste stuurprogramma voor apparaat (aanbevolen)* en klik op *Volgende*.
5. Selecteer *Geef een locatie op* en selecteer de map met stuurprogramma's op de installatie-cd-rom. Klik op *Volgende*. Het gevonden stuurprogramma wordt in het venster weergegeven.
6. Klik op *Volgende* om het gevonden stuurprogramma te installeren.
7. Klik op *Voltooien* om het eerste deel van de installatie te voltooien en verder te gaan met het installeren van de seriële poort.

De USB seriële poort installeert u als volgt:

Deze installatie vindt automatisch plaats na het installeren van uw Suunto-sportinstrument en vergt enkele seconden. Onderbreek de installatieprocedure niet voordat beide onderdelen van de installatie zijn voltooid.

Controleer na de installatie van de seriële poort of dit succesvol is verlopen.

Selecteer *Start - Configuratiescherm - Systeem - Hardware - Apparaatbeheer*.

Selecteer vervolgens *Beeld - Apparaten op verbinding*.

Het apparaat moet zijn geïnstalleerd als *Suunto USB Serial Port (COMx)*, verbonden met Suunto Sports Instrument.

WINDOWS 2000

De installatie vindt plaats in twee delen. Eerst installeert u de stuurprogramma's voor uw Suunto-sportinstrument en vervolgens die voor de virtuele USB seriële poort.

U installeert de stuurprogramma's voor uw Suunto-sportinstrument als volgt:

1. U vindt de stuurprogramma's op de installatie-cd-rom. Plaats de cd-rom in de cd-romspeler.
2. Sluit de aansluitkabel voor uw Suunto-sportinstrument aan op een vrije USB-poort van uw computer. De wizard Nieuwe hardware gevonden wordt geactiveerd.
3. Klik op *Volgende*. Het venster Stuurprogramma's voor apparaten installeren wordt geopend.
4. Kies *Zoeken naar een geschikt stuurprogramma voor apparaat (aanbevolen)* en klik op *Volgende*. Het venster Stuurprogrammabestanden zoeken wordt geopend.
5. Selecteer *Geef een locatie op* en selecteer de map met stuurprogramma's op de installatie-cd-rom. Klik op *Volgende*. Het venster Zoekresultaten stuurprogrammabestanden wordt geopend.
6. Klik op *Volgende* om het gevonden stuurprogramma te installeren.
7. Klik op *Voltooien* om het eerste deel van de installatie te voltooien en verder te gaan met het installeren van de seriële poort.

De USB seriële poort installeert u als volgt:

Deze installatie vindt automatisch plaats na het installeren van uw Suunto-sportinstrument. Herhaal stap 3 t/m 6 om de virtuele USB seriële poort te installeren. Klik vervolgens op *Voltooien* om de wizard te sluiten. Onderbreek de installatieprocedure niet voordat beide onderdelen van de installatie zijn voltooid.

Controleer na de installatie van de seriële poort of dit succesvol is verlopen.

Selecteer *Start - Configuratiescherm - Systeem- Hardware - Apparaatbeheer*.
Selecteer vervolgens *Beeld - Apparaten op verbinding*.

Het apparaat moet zijn geïnstalleerd als *Suunto USB Serial Port (COMx)*, verbonden met Suunto Sports Instrument.

WINDOWS XP/VISTA

De installatie vindt plaats in twee delen. Eerst installeert u de stuurprogramma's voor uw Suunto-sportinstrument en vervolgens die voor de virtuele USB seriële poort.

U installeert de stuurprogramma's voor uw Suunto-sportinstrument als volgt:

1. U vindt de stuurprogramma's op de installatie-cd-rom. Plaats de cd-rom in de cd-romspeler.
2. Sluit de aansluitkabel voor uw Suunto-sportinstrument aan op een vrije USB-poort van uw computer. De wizard *Nieuwe hardware gevonden* wordt geactiveerd.
3. Het venster *Stuurprogramma's voor apparaten installeren* wordt geopend.
4. Kies *Software automatisch installeren (aanbevolen)* en klik op *Volgende*. Het venster *Stuurprogrammabestanden zoeken* wordt geopend.
5. Er kan een waarschuwing verschijnen waarin staat dat er nieuwe hardware wordt geïnstalleerd: *in dat geval is uw Suunto-sportinstrument nog niet getest op compatibiliteit met Windows XP/Vista (Windows Logo-test)*. Klik op *Toch doorgaan*.
6. Klik op *Voltoeien* om het eerste deel van de installatie te voltooien en verder te gaan met het installeren van de USB-poort.

De USB seriële poort installeert u als volgt:

Deze installatie vindt automatisch plaats na het installeren van uw Suunto-sportinstrument. Herhaal stap 3 t/m 6 om de virtuele USB seriële poort te installeren. Klik vervolgens op *Voltoeien* om de wizard te sluiten. Onderbreek de

installatieprocedure niet voordat beide onderdelen van de installatie zijn voltooid. Controleer na de installatie van de seriële poort of dit succesvol is verlopen. Selecteer *Start - Configuratiescherm - Systeem - Hardware- Apparaatbeheer*. Selecteer vervolgens *Beeld - Apparaten op verbinding*. Het apparaat moet zijn geïnstalleerd als *Suunto USB Serial Port (COMx)*, verbonden met Suunto Sports Instrument.

5.7. USB-STUURPROGRAMMA'S VOOR SUUNTO-SPORTINSTRUMENTEN VERWIJDEREN

Windows 98, Windows 2000 en Windows XP/Vista

Stuurprogramma's voor Suunto-sportinstrumenten kunt als volgt van uw systeem verwijderen:

1. Selecteer *Start - Configuratiescherm - Software - Programma's wijzigen of verwijderen*. In het venster ziet u een overzicht van alle programma's die op uw computer zijn geïnstalleerd.
2. Selecteer *Suunto USB Drivers* en klik vervolgens op *Toevoegen/Verwijderen* (in Windows 98) of *Wijzigen/Verwijderen* (in Windows 2000 en Windows XP/Vista). Het venster Suunto verwijderen wordt geopend waarin u wordt gevraagd of u de stuurprogramma's daadwerkelijk wilt verwijderen.
3. Selecteer *Doorgaan* om het verwijderen te voltooien.

6. SUUNTOSPORTS.COM


SuuntoSports.com is een website voor alle gebruikers van Suunto-sportinstrumenten. Deze site biedt talloze nieuwe gebruiksmogelijkheden voor uw Suunto t6 en voegt een nieuwe dimensie aan de manier waarop u uw sport beoefent. Op SuuntoSports.com kunt u contact leggen met andere gebruikers en met hen gegevens en ervaringen uitwisselen. U kunt uw prestaties vergelijken met die van anderen en uw voordeel doen met hun kennis.


SuuntoSports.com is gratis toegankelijk voor elke sporter. Om gegevens naar de site te kunnen versturen, hebt u echter een Suunto-sportinstrument en de daarbij meegeleverde software nodig. Voordat u zich als lid aanmeldt, kunt u als gast inloggen om te kijken wat SuuntoSports.com te bieden heeft.

6.1. AAN DE SLAG

U kunt zich als volgt bij SuuntoSports.com aanmelden:

1. Installeer Suunto Training Manager en open de internetverbinding van uw computer.

2. Klik op *SuuntoSports.com*  in het venster SuuntoSports.com links onder in het hoofdvenster van Suunto Training Manager.

3. Klik op  om het venster te openen waarin u zich voor SuuntoSports.com kunt aanmelden.

4. Klik op *Register* en volg de instructies om u als lid aan te melden en uw Suunto t6 te registreren. Na een succesvolle aanmelding wordt automatisch de

introductiepagina van SuuntoSports.com geopend. Hier vindt u onder andere een overzicht van de site en informatie over wat deze te bieden heeft. Wanneer u dat wilt, kunt u uw persoonlijke gegevens en uitrustingsprofielen wijzigen en bijwerken in My Suunto.

U kunt SuuntoSports.com ook direct openen vanuit www.suuntosports.com.

OPMERKING: *SuuntoSports.com wordt voortdurend verder ontwikkeld en de inhoud wordt regelmatig bijgewerkt.*

OPMERKING: *Lees eerst de informatie over privacybewaking voordat u zich aanmeldt.*

6.2. ONDERDELEN VAN SUUNTOSPORTS.COM

SuuntoSports.com bestaat uit drie onderdelen met elk een eigen privacyniveau. My Suunto is uw persoonlijke deel waartoe andere leden geen of beperkte toegang hebben, Communities is speciaal bedoeld voor groepen en op de Sports Forums staat informatie van leden voor leden. Hieronder vindt u een beknopte beschrijving van de functies en gebruiksmogelijkheden van SuuntoSports.com. Wilt u meer weten, bezoek dan de site en verken deze. Zo nodig vindt u in de help-informatie stapsgewijze instructies voor het gebruik van de verschillende toepassingen. U kunt de Help op elke pagina openen via de betreffende knop rechts op de balk die het scherm in tweeën verdeelt.

In de teksten op SuuntoSports.com treft u interne koppelingen aan waarmee u snel naar andere delen van de site kunt gaan. Als u bijvoorbeeld een beschrijving van een reisbestemming leest, kunt u via dergelijke koppelingen logboeken en reisverslagen voor die bestemming raadplegen of de contactgegevens opvragen van degene die de beschrijving op de site heeft geplaatst.

Er zijn verschillende manieren om informatie op SuuntoSports.com te zoeken. U kunt gericht zoeken naar groepen, gebruikers, bestemmingen en logboeken of gewoon enkele trefwoorden invoeren om te vinden wat u zoekt.

6.3. MY SUUNTO

My Suunto is het deel waarin uw persoonlijke informatie staat. U kunt hier een presentatie plaatsen waarin u uzelf aan andere leden voorstelt, uw wristopcomputer registreren, een overzicht geven van de sporten die u beoefent of uw registratiegegevens beheren. Als u met behulp van Suunto Training Manager logboeken uit uw Suunto t6 op SuuntoSports.com plaatst, worden deze weergegeven op de homepage van My Suunto. U kunt zelf beslissen of u uw logboeken of trainingsprogramma's voor alle leden toegankelijk wilt maken, voor beperkte groepen wilt openstellen of alleen voor eigen gebruik wilt vastleggen. Eventueel kunt u uw logboeken vergelijken met door anderen geplaatste logboeken of trainingsprogramma's.

My Suunto bevat een kalender waarop u speciale datums kunt markeren om het plannen van uw activiteiten te vergemakkelijken. Daarnaast kunt u hier een logboek van uw trainingen, ontwikkeling en favoriete plaatsen bijhouden.

6.4. COMMUNITIES

Community's zijn ontmoetingsplaatsen voor kleinere groepen SuuntoSports.com-leden. In het Communities-deel kunt u eigen groepen maken en beheren of zoeken naar andere groepen. U kunt bijvoorbeeld een community maken voor uw vrienden met dezelfde interesses. U kunt dan elkaars logboeken en resultaten bekijken of nieuwe activiteiten bespreken of plannen. De informatie die in een community is gepubliceerd, is alleen toegankelijk voor de leden van die community. Community's kunnen zowel openbaar als besloten zijn. Om lid te worden van een besloten community, moet u daartoe een uitnodiging ontvangen of moet u zelf een aanvraag indienen en worden toegelaten.

Alle community's hebben een eigen homepage met nieuws over de meest recente groepsactiviteiten, discussieforums, een agenda en recente logboeken. Community-leden hebben ook de beschikking over eigen bulletin-boards en kunnen eigen lijsten met favorieten bijhouden en groepsactiviteiten opzetten. Alle geregistreerde SuuntoSports.com-gebruikers worden automatisch lid van de community World of SuuntoSports.

6.5. SPORTFORUMS

Suunto-gebruikers beoefenen de meest uiteenlopende sporten. Op SuuntoSports.com staan verschillende Sports Forums waarop sporters met elkaar informatie uitwisselen over hun favoriete sporten. Op deze forums vindt u nieuwsberichten, bulletin-boards, evenementenkalenders, ranglijsten en discussiegroepen voor specifieke sporten. Verder kunt u hier links naar sportwebsites vinden, trainingsprogramma's uitwisselen en reisverslagen van anderen lezen.

U vindt er veel informatie over plaatsen en bestemmingen die voor specifieke sporten interessant zijn. U kunt deze sportlocaties een beoordeling toekennen en uw eigen favoriete locaties toevoegen. U kunt de ranglijsten in de SuuntoSports.com-database ook doorzoeken op uw eigen criteria en bijvoorbeeld zoeken naar leden die de hoogste bergen of de meeste steile wanden hebben beklommen, leden die het grootste aantal logboeken hebben geplaatst, community's met het grootste aantal leden, etc.

7. TECHNISCHE GEGEVENS

Algemeen

- Bedrijfstemperatuur -20 tot +60 °C (-5 °F tot +140 °F)
- Bewaartemperatuur -30 tot +60 °C (-22 tot +140 °F)
- Gewicht 56 g
- Waterdicht tot 100 m (330 vt) (ISO 2281)
- Door gebruiker te vervangen CR2032-batterij
- Compatibel met bepaalde andere draadloze Suunto ANT-apparaten
- Geheugencapaciteit 128 kB, voldoende voor 100.000 hartslagintervallen + andere opgeslagen gegevens (ca. 14 uur bij een hartslag van 120 slagen per minuut)
- Opname-intervallen voor hoogte en snelheid (te meten met optionele accessoire) 2 sec. / 10 sec.

Thermometer

- Weergavebereik -20 tot +60 °C (-5 tot +140 °F)
- Nauwkeurigheid 1 °C (1 °F)
- Barometer
- Weergavebereik 300 tot 1100 hPa (8,90 tot 32,40 inHg)
- Nauwkeurigheid 1 hPa (0,01 inHg)

Hoogtemeter

- Weergavebereik -500 tot 9.000 m (-1600 - 29.995 vt)
- Nauwkeurigheid 1 m (3 vt)

Kalender/klok

- Nauwkeurigheid 1 sec.
- Geprogrammeerd tot het jaar 2099

Stopwatch

- Maximale opnametijd: 99 uur
- Maximale rondetijd: 99 uur
- Aantal ronde-/tussentijden: max. 100 per logboek
- Nauwkeurigheid 0,1 sec.

Hartslag

- Weergavebereik: 30 - 240 slagen per minuut

Minimum- en maximumwaarden:

- Hartslaglimieten: min. 30, max. 240 slagen per minuut
- Historische hartslaglimieten (ingesteld met Suunto Training Manager): min. 30, max. 240 slagen per minuut
- Maximale hartslag voor weergave in percentage (ingesteld met Suunto Training Manager): max. 240 slagen per minuut

Timer

Minimum- en maximumwaarden:

- Interval 1: min. 0.05 max. 59.59
- Interval 2: min. 0.05 max. 59.59
- Warming-up-timer: min. 0.05 max. 59.59
- Countdown-timer: min. 0.05 max. 59.59

SPD/DST

Minimum- en maximumwaarden:

- Snelheidslimieten: min. 2.0 max. 150
- Automatische rondetijden: min. 0.0 max. 99.9
- Afstandsinterval 1: min. 0.1 max. 9.9
- Afstandsinterval 2: min. 0.0 max. 9.9

Hartslagband

- Waterdichtheid: 20 m
- Gewicht: 61 g
- Frequentie: 2.465 GHz Suunto ANT compatibel
- Zendbereik: Max 10 meter
- Door gebruiker te vervangen CR2032-batterij

8. INTELLECTUEEL EIGENDOM

8.1. COPYRIGHT

Deze publicatie en de inhoud ervan zijn het eigendom van Suunto Oy en zijn uitsluitend bestemd voor gebruik door zijn klanten voor het verkrijgen van kennis en belangrijke informatie betreffende de bediening van de Suunto t6-producten.

Niets uit deze uitgave mag worden gebruikt of verspreid voor andere doeleinden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Suunto Oy.

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 melding vooraf worden gewijzigd. De meest recente versie van deze handleiding kan altijd worden gedownload vanaf www.suunto.com.

8.2. HANDELSMERKEN

Suunto, Wristop Computer, Suunto t6, Replacing Luck, de bijbehorende logos en andere Suunto-merknamen zijn geregistreerde of niet-geregistreerde handelsmerken van Suunto Oy. Alle rechten zijn voorbehouden. Firstbeat en Analyzed by Firstbeat zijn geregistreerde en niet-geregistreerde handelsmerken van Firstbeat Technologies Ltd. Alle rechten voorbehouden.

8.3. PATENTEN

Dit product valt onder de bescherming van de patentregelingen WO2004016173 en WO03099114.

9. AANSPRAKELIJKHEID

9.1. VERANTWOORDELIJKHEDEN VAN DE GEBRUIKER

Dit instrument is alleen bestemd voor recreatief gebruik. De Suunto t6 is niet bedoeld voor metingen die een professionele of industriële precisie vereisen noch voor metingen tijdens parachutespringen, hanggliding, paragliding, gyrovliegen of het besturen van een vliegtuig.

9.2. 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.

9.3. ICES

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

9.4. FCC-CONFORMITEIT

Dit apparaat voldoet aan Deel 15 van de FCC-bepalingen 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 servicetechnicus 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 erkende Suunto-servicemedewerkers. 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.

www.suunto.com

© Suunto Oy 6/2004, 11/2004, 8/2007